

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«Психологічні аспекти булінгу в підлітковому віці
залежно від структури сім'ї»

Виконала студентка гр. 601-ФП.
23.12.2025 р. С.В. Залужна
Керівник кваліфікаційної роботи
23.12.2025 р. О.О. Чепур

Робота допущена до захисту:
В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
24.12.2025 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття, види та психологічна природа булінгу	7
1.2. Вікові та особистісні чинники схильності підлітків до участі в булінгу..	14
1.3. Вплив сімейного середовища на формування поведінкових стратегій підлітків.....	20
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ СТРУКТУРИ	27
2.1. Передумови вибору методів дослідження.....	27
2.2. Опитувальник ризику булінгу (за А. Бочавер, В. Кузнєцовою, Е. Біанкі)	29
2.3. Методика на виявлення булінг-структури (за О. Норкіною)	31
2.4. Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (за Є. Ільїним).	33
2.5. Методика «Емпатійність підлітка» (за В. Маценком, модифікація І. Юсупова).....	34
Висновки до розділу 2	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАЛЕЖНО ВІД СТРУКТУРИ СІМ'Ї.....	39
3.1. Порівняльний аналіз отриманих результатів і визначення основних тенденцій.....	39
3.2. Психологічна характеристика типових груп підлітків (агресор, жертва, спостерігач)	49
3.3. Взаємозв'язок між сімейною структурою та рівнем залученості підлітків у булінг.....	61
3.4. Рекомендації щодо профілактики булінгу та покращення сімейної взаємодії	67
Висновки до розділу 3	77
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	79

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Проблема булінгу серед підлітків у сучасному суспільстві набуває дедалі більшої гостроти й розглядається як одна з найактуальніших у системі шкільної освіти та дитячо-підліткової психології. Соціально-економічна нестабільність, зниження рівня моральних цінностей, вплив інформаційного простору та цифрових медіа призводять до деформації моделей міжособистісного спілкування молоді. У результаті в підлітковому середовищі все частіше спостерігаються прояви насильницької поведінки, зокрема фізичної, вербальної та кібер-агресії.

Особливу небезпеку становить те, що булінг не лише травмує жертв, а й формує у кривдників девіантні риси характеру, закріплює деструктивні способи самоствердження та впливає на соціальне функціонування обох сторін. Водночас тривале перебування в умовах булінгу негативно відбивається на самооцінці, комунікативних навичках, емоційній стабільності підлітка та може призвести до тривалих психологічних наслідків у дорослому віці.

Одним із ключових чинників, що зумовлює схильність підлітка до участі в булінгу, виступає структура сім'ї та характер сімейного виховання. Саме сім'я є базовим середовищем, де формуються первинні моделі соціальної поведінки, система цінностей, способи реагування на стресові ситуації та механізми емоційної регуляції. У дисфункційних або неповних родинах, де відсутня емоційна підтримка, спостерігаються конфлікти або надмірний контроль, підлітки частіше демонструють агресивність, замкненість або схильність до домінування над іншими. Навпаки, у сім'ях із позитивним емоційним кліматом, взаємоповагою та довірою діти рідше стають учасниками булінгу й мають вищий рівень емпатії.

Актуальність обраної теми визначається низкою соціально-психологічних факторів. По-перше, за останні роки в Україні та світі зростає кількість зафіксованих випадків булінгу в навчальних закладах. Згідно з даними UNICEF (2023), близько 60% українських школярів хоча б раз ставали учасниками булінгової ситуації. По-друге, суспільний запит на створення безпечного освітнього середовища та розвиток культури ненасильницької комунікації

потребує наукового осмислення механізмів виникнення булінгу. По-третє, у науковому дискурсі недостатньо висвітлено саме психологічні аспекти булінгової поведінки в контексті сімейної структури, що й зумовлює наукову новизну цієї роботи.

Вагомий внесок у вивчення феномену булінгу зробили як українські, так і зарубіжні дослідники. Серед вітчизняних науковців слід відзначити праці І. Бега, О. Бондарчук, Л. Орбан-Лембрик, Н. Побірченко, Т. Поніманської, які розглядали психологічні чинники агресії, вплив сімейного виховання на соціальну поведінку дітей та формування моральних орієнтирів особистості. Зарубіжні науковці, зокрема С. Bradshaw, D. Espelage, R. Kowalski, D. Olweus, P. Smith, системно аналізували феномен булінгу, визначали його структурні компоненти та роль соціального контексту. Проте порівняльні дослідження, які поєднують сімейні фактори з психологічними характеристиками підлітків, досі мають фрагментарний характер.

Мета даної кваліфікаційної роботи полягає у виявленні психологічних особливостей булінгу серед підлітків залежно від структури сім'ї, а також у розробленні практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику цього явища та покращення сімейної взаємодії.

Об'єктом дослідження є процес формування й прояву булінгової поведінки в підлітковому середовищі. **Предметом дослідження** є психологічні аспекти булінгу залежно від структури сім'ї та особливостей сімейних стосунків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень участі підлітка у булінгу (як агресора, жертви чи спостерігача) залежить від типу сімейної структури та емоційного клімату в родині. У неповних або конфліктних сім'ях частіше формуються деструктивні поведінкові стратегії, тоді як у гармонійних родинах із високим рівнем взаєморозуміння переважають конструктивні способи взаємодії.

Інформаційна база дослідження включає нормативно-правові документи України, які регулюють питання запобігання булінгу в освітньому середовищі (Закон України «Про освіту» 2017 р., Наказ МОН України №1646 «Про затвердження порядку реагування на випадки булінгу»), матеріали Міністерства

освіти і науки України, UNICEF, ВООЗ, наукові публікації вітчизняних і зарубіжних психологів (2020–2025 рр.), а також результати власного анкетування підлітків загальноосвітніх закладів.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні взаємозв'язку між структурою сім'ї, типом виховання та схильністю підлітків до участі в булінгу. На основі емпіричних результатів буде уточнено психологічні профілі типових учасників булінгу (агресора, жертви, спостерігача) з урахуванням сімейних чинників, що дозволить розширити наукові уявлення про механізми формування деструктивної поведінки.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у практиці роботи шкільних психологів, педагогів та соціальних працівників для раннього виявлення ризику булінгової поведінки, проведення психопрофілактичних заходів і налагодження ефективної співпраці між школою та сім'єю. Крім того, результати можуть бути застосовані у створенні тренінгових програм, лекцій для батьків та педагогічних колективів щодо запобігання насильницькій поведінці серед дітей.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження булінгу в підлітковому віці, зокрема поняття, види та психологічну природу булінгу, а також вплив сімейного середовища на формування поведінки підлітків.

Другий розділ присвячено обґрунтуванню вибору методик дослідження та опису психодіагностичного інструментарію, використаного для вивчення булінгу й особливостей сімейної структури.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, здійснено їх психологічний аналіз, визначено взаємозв'язок між структурою сім'ї та залученістю підлітків у булінг, а також розроблено рекомендації щодо профілактики булінгу та покращення сімейної взаємодії.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття, види та психологічна природа булінгу

Проблема визначення терміна «булінг» залишається однією з ключових у сучасній психології дитинства та підліткового віку. У науковій літературі це поняття трактується як цілеспрямована, систематична форма агресивної поведінки, що супроводжується дисбалансом сил між учасниками і має на меті приниження, підкорення чи нанесення психологічної або фізичної шкоди іншій особі.

На відміну від звичайних конфліктів, які виникають між рівними за статусом сторонами і мають взаємний характер, булінг характеризується асиметрією: одна сторона постійно домінує, а інша зазнає повторюваних дій, від яких не може самостійно захиститися. Саме ця нерівність сил є центральною ознакою, що дозволяє чітко відмежувати булінг від побутових суперечок чи ситуативних непорозумінь [9].

Важливо наголосити, що булінг не є одноразовою подією, він має тривалий, повторюваний характер. Цькування може відбуватися щоденно, щотижня або у будь-якій іншій циклічній формі, що зумовлює стійке психологічне напруження в жертви. Для кривдника ж повторюваність дій створює ілюзію контролю та соціальної переваги, що підкріплює агресивну модель поведінки.

У практиці дослідження підліткових взаємин важливо також розмежовувати булінг і споріднені явища, які іноді помилково з ним ототожнюють. Так, *конфлікт* передбачає тимчасове зіткнення інтересів між рівними сторонами, тоді як у булінгу відсутня рівність позицій. *Тролінг* – це провокування або образливе коментування, зазвичай без сталих ролей «жертви» і «агресора», тобто без стабільної ієрархії, яка є притаманною булінгу. *Мобінг* трактується як групове переслідування, переважно в колективах дорослих або на робочому місці, але його механізми багато в чому подібні до шкільного булінгу. *Кіберконфлікт* у свою чергу може мати взаємний характер, тоді як кібербулінг –

це навмисне приниження з боку сильнішої сторони, яке здійснюється за допомогою цифрових засобів (соцмережі, месенджери, відео, анонімні сторінки тощо) [20].

Визначення булінгу як соціально-психологічного явища передбачає наявність певних стабільних характеристик, за якими його можна розпізнати та відмежувати від інших форм агресивної поведінки. В основі цього процесу лежить оцінка намірів, частотності, контексту і ролей учасників. Саме ці елементи створюють цілісну модель цькування, яка має повторювану ієрархічну структуру.

Для систематизації наукових підходів узагальнимо головні діагностичні критерії булінгу у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Діагностичні ознаки булінгу

№	Ознака	Короткий зміст	Ключовий психологічний акцент
1	Інтенційність	Дії агресора мають навмисний характер і спрямовані на приниження чи заподіяння шкоди.	Намір самоствердитися або здобути владу над іншими.
2	Повторюваність	Ситуація агресії повторюється протягом певного часу, формуючи стабільну систему взаємин.	Відчуття безпорадності у жертви, закріплення домінування у кривдника.
3	Дисбаланс сил	Наявність переваги однієї сторони — фізичної, соціальної чи емоційної.	Односторонність впливу, відсутність можливості захисту.
4	Публічний компонент	Цькування часто відбувається у присутності свідків або групи.	Схвалення чи мовчазна згода оточення підсилюють агресію.
5	Стійкість ролей	Ролі агресора, жертви й спостерігачів фіксуються у структурі групи.	Закріплення соціальної ієрархії, повторюваність циклу насильства.

Джерело: створено автором на основі даних [47, 50, 54, 55]

Згадані ознаки формують своєрідну психологічну матрицю булінгу, у якій кожен компонент підтримує інший. Намір і повторюваність створюють основу стабільного насильницького патерну, а дисбаланс сил робить його одностороннім і тривалим. Публічний характер ситуації перетворює особистий конфлікт на соціальну подію, де група стає співучасником, навіть якщо не діє відкрито.

Булінг - це не поодинокий випадок агресії, а динамічна система взаємин, у якій повторювані дії, дисбаланс влади та схвалення з боку оточення створюють замкнене коло насильства. Саме комбінація цих ознак дозволяє науково діагностувати явище та визначати рівень його інтенсивності в підлітковому середовищі.

Булінг у підлітковому середовищі має різні форми прояву, які відрізняються за засобами впливу, інтенсивністю й психологічними наслідками. Попри відмінності у зовнішньому вираженні, усі вони мають спільну мету — підтвердження влади та приниження іншої особи, що забезпечує агресору відчуття контролю або соціального домінування.

Сучасні дослідники (Olweus, 2013; Орбан-Лембрик, 2020) виділяють кілька основних видів булінгу: фізичний, вербальний, соціально-реляційний та кібербулінг. Кожен із них має власні психологічні механізми, але всі ґрунтуються на спотворенні міжособистісних відносин, зниженні емпатії та руйнуванні почуття безпеки.

Таблиця 1.2

Основні види булінгу та їх психологічні характеристики

№	Вид булінгу	Форми прояву	Психологічна сутність	Потенційні наслідки
1	Фізичний	Штовхання, побиття, псування речей, блокування доступу до простору.	Відкрите домінування через демонстрацію сили.	Тривожність, страх, тілесні реакції, зниження відчуття безпеки.
2	Вербальний	Образи, приниження, насмішки, погрози, поширення чуток.	Словесне приниження, спрямоване на руйнування самооцінки.	Формування комплексу меншовартості, емоційна нестійкість.
3	Соціально-реляційний	Ізоляція, ігнорування, виключення з групи, маніпуляції у спілкуванні.	Контроль соціальних зв'язків і навмисне відчуження.	Соціальна тривога, відчуття самотності, дезадаптація.
4	Кібербулінг	Образливі повідомлення, публікація фото/відео без згоди, хейт у мережі.	Анонімна або дистанційна форма контролю та знецінення.	Хронічна тривожність, депресивні прояви, уникання соціальних контактів.

Джерело: створено автором на основі даних [8, 22, 28,31, 41]

Аналізуючи наведені види, можна помітити, що фізичний булінг є найбільш очевидним і легко виявляється педагогами та батьками, проте у підлітковому віці поступово переважають психологічно витонченіші форми: вербальна та соціально-реляційна агресія. Вони менш помітні, але не менш руйнівні, адже діють на рівні самооцінки, емоційного стану й почуття належності до колективу.

Вербальний булінг у підлітків часто маскується під жарт або «жартівливу» комунікацію, але має чітку спрямованість на приниження. Постійне повторення негативних висловлювань формує в дитини внутрішній образ меншовартості, що з часом переходить у стійку невпевненість у собі [38].

Соціально-реляційний булінг є найскладнішим для діагностики, оскільки не передбачає прямого контакту. Його сутність полягає у відчуженні: ігнорування, виключення з групових чатів, приховане маніпулювання думкою інших. Для підлітка, який переживає період формування соціальної ідентичності, така ізоляція є особливо травматичною, оскільки зачіпає базову потребу у прийнятті.

Кібербулінг став однією з найпоширеніших форм сучасного цькування. Його небезпека полягає у тому, що простір насильства виходить за межі школи чи двору – агресія супроводжує жертву цілодобово. Анонімність інтернету знижує відчуття відповідальності, а публічність контенту посилює приниження. Такі ситуації нерідко призводять до тривалих психоемоційних наслідків від тривожних розладів до депресивних станів [24].

Загалом усі види булінгу поєднує спільна психологічна основа потреба агресора у самоствердженні через приниження іншого. У підлітковому віці ця потреба посилюється через внутрішню нестійкість, прагнення статусу в групі та пошук власних кордонів. Тому розуміння психологічної природи різних форм цькування є важливим кроком до створення ефективних профілактичних програм та формування безпечного освітнього середовища.

Явище булінгу не зводиться лише до поведінкових проявів агресії. Воно має глибоке психологічне підґрунтя, яке формується у процесі соціалізації дитини та відображає особливості її емоційного досвіду, ціннісних орієнтацій і

взаємин з оточенням. Пояснення природи булінгу потребує звернення до кількох ключових психологічних механізмів, що взаємодіють між собою та зумовлюють стійкість цього явища [45].

Одним із найвідоміших підходів до розуміння агресивної поведінки є механізм соціального наслідання, запропонований А. Бандурою. Його суть полягає у тому, що дитина засвоює моделі поведінки, спостерігаючи за діями значущих дорослих або ровесників. Якщо агресія у сім'ї, на вулиці чи у медіапросторі супроводжується винагородою або схваленням, вона сприймається як допустимий спосіб самоствердження. Таким чином, булінг стає наслідком спостереження за “успішними” прикладами агресії, які не отримують покарання.

Не менш важливим механізмом є моральне відключення, описане А. Бандурою у контексті пояснення насильницької поведінки. Цей процес полягає у зниженні або тимчасовому вимкненні внутрішніх моральних обмежень. Агресор раціоналізує свої дії, перекладає провину на жертву або зменшує значущість наслідків (“це був лише жарт”, “він сам винен”). У підлітковому віці така форма самовиправдання часто підтримується груповими нормами: якщо більшість схвалює приниження, моральна відповідальність розмивається.

Ще один важливий підхід пов'язаний із теорією соціальної ідентичності Г. Теджфела. Згідно з нею, людина прагне належати до певної групи, що забезпечує відчуття безпеки і власної значущості. Для підлітків групова приналежність є особливо цінною, а тому вони схильні поділяти оточення на “своїх” та “чужих”. Агресія до представників “аут-групи” (тобто тих, хто відрізняється за зовнішністю, поведінкою або статусом) стає способом підтримання позитивного образу “своєї” групи. Таким чином, булінг виконує функцію зміцнення статусних ієрархій усередині підліткового колективу [29].

Важливу роль у підтриманні агресії відіграє також фрустраційно-агресивний механізм, описаний у працях Дж. Долларда та Л. Берковіца. Він передбачає, що накопичення внутрішнього напруження або незадоволення (фрустрації) може вилитися у зовнішню агресію. Для підлітків, які переживають період гормональних змін, пошуку автономії та емоційних

коливань, навіть незначні труднощі можуть викликати агресивну реакцію. Якщо при цьому середовище не формує конструктивних способів емоційного розвантаження, агресія спрямовується на слабших або менш захищених. У таких випадках булінг стає формою психологічної компенсації, способом зняти напруження і водночас підвищити власний статус.

Окремої уваги заслуговує механізм, пов'язаний із теорією прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт). Дослідження свідчать, що діти, які мали ненадійний або тривожний тип прив'язаності, у підлітковому віці частіше виявляють труднощі у встановленні довірливих стосунків і регуляції емоцій. Дефіцит безпечної прив'язаності може призвести до двох полярних моделей поведінки: або до агресивної, коли підліток прагне контролювати інших, аби уникнути відчуття вразливості, або до підлеглої, коли він схильний миритися з насильством. Отже, у контексті булінгу прив'язаність виступає базовим чинником, який визначає, яку роль у ситуації цькування може зайняти дитина агресора, жертви чи спостерігача [44].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що булінг є результатом взаємодії кількох психологічних механізмів. Соціальне научіння формує поведінкові зразки, моральне відключення знімає внутрішні заборони, фрустраційно-агресивний механізм забезпечує енергетичний імпульс для дії, а особливості прив'язаності визначають емоційне підґрунтя. Додатковим каталізатором виступають групові процеси, у межах яких агресія набуває ознак соціально схваленої поведінки.

Булінг можна розглядати не як окрему девіантну дію, а як комплексний психологічний процес, де переплітаються індивідуальні, міжособистісні та групові чинники. Усвідомлення цих механізмів є необхідним для побудови ефективних програм профілактики й корекції агресивної поведінки у шкільному середовищі.

Для того щоб дослідження булінгу мало практичну цінність, теоретичні категорії потрібно перевести у вимірювані показники, які можна зафіксувати й проаналізувати кількісно. Такий процес у психологічній науці називають

операціоналізацією понять. Вона дає змогу чітко визначити, які саме змінні будуть досліджуватись, за якими критеріями і з використанням яких методик.

У контексті даної роботи операціоналізація спрямована на те, щоб простежити зв'язок між структурою сім'ї та рівнем залученості підлітків у булінг. Для цього доцільно виділити низку показників, що відображають інтенсивність та особливості цього явища [14].

Таблиця 1.3

Операціоналізація основних понять дослідження булінгу

№	Показник	Зміст вимірювання	Орієнтовний інструмент
1	Частота інцидентів булінгу	Кількість випадків агресивних дій за певний період (наприклад, останній місяць або навчальний семестр).	Анкетування, опитувальник частоти агресивних дій.
2	Тривалість булінгу	Тривалість ситуації цькування щодо конкретного підлітка.	Самозвіт або шкільний моніторинг.
3	Тип агресії	Розподіл за формами — фізична, вербальна, реляційна, кібер.	Шкала типів агресії (на основі класифікації D. Olweus).
4	Суб'єктивний дисбаланс сил	Ступінь, у якому підліток відчуває перевагу або безсилля у стосунках із агресором.	Опитувальник сприйнятої сили/залежності (5-бальна шкала).
5	Сприйнята підтримка однолітків і дорослих	Рівень відчуття захищеності та можливості отримати допомогу від ровесників, батьків або педагогів.	Шкала соціальної підтримки (Zimet, адаптація для підлітків).
6	Індекс морального відключення	Схильність до раціоналізації власних агресивних дій, перекладання відповідальності.	Опитувальник морального відключення (A. Bandura, адапт.).
7	Інтенсивність кібербулінгу	Частота та емоційна значущість негативних епізодів у цифровому середовищі.	Анкета «Cyberbullying Experience» (українська адаптація).

Джерело: створено автором на основі даних [15]

Операціоналізація наведених змінних дозволить побудувати структурно-статистичну модель, у якій буде проаналізовано взаємозв'язок між сімейними характеристиками та формами участі підлітків у булінгу. Зокрема, можна зіставити частоту інцидентів з типом сімейної структури, а також виявити, як рівень підтримки з боку дорослих впливає на інтенсивність переживань або роль у ситуації цькування.

Окреме значення має показник морального відключення, який дозволяє оцінити, наскільки підлітки схильні виправдовувати власну або чужу агресію.

Його використання допоможе пояснити внутрішні психологічні механізми, що підтримують насильницьку поведінку у шкільному колективі.

Таким чином, проведена операціоналізація створює методичне підґрунтя для подальшого емпіричного розділу. Вона забезпечує можливість не лише кількісно оцінити поширення булінгу, а й глибше зрозуміти його внутрішню логіку та зв'язок із сімейними й соціальними факторами.

1.2. Вікові та особистісні чинники схильності підлітків до участі в булінгу

Період підліткового віку охоплює проміжок приблизно від 10 до 17 років і є одним із найскладніших етапів онтогенетичного розвитку. У цей час відбуваються глибокі фізіологічні, емоційні та соціально-психологічні зміни, які безпосередньо впливають на характер поведінки та взаємини з оточенням. Підліток переживає внутрішній конфлікт між прагненням до самостійності й потребою у підтримці, що нерідко виявляється у суперечливих формах поведінки, зокрема в агресивності, емоційних сплесках чи протестних реакціях.

Особливість цього віку полягає у так званому нейропсихологічному розриві між емоційними та когнітивно-контрольними системами мозку. Наукові дослідження (Blakemore, 2018; Steinberg, 2020) доводять, що емоційні центри насамперед мигдалина та лімбічна система дозрівають раніше, ніж префронтальна кора, яка відповідає за планування, гальмування імпульсів і критичне мислення. Унаслідок цього у підлітків спостерігається переважання емоційних реакцій над раціональним контролем, що створює підґрунтя для імпульсивних, ризикованих або агресивних дій [6].

Саме цей дисбаланс «емоції > контроль» пояснює підвищену збудливість, емоційну нестійкість і схильність до пошуку сильних переживань. Агресивна або провокативна поведінка нерідко стає для підлітка способом випробувати власні межі й отримати новий досвід самоствердження. У ситуаціях булінгу це проявляється через прагнення контролювати інших, здобути владу або визнання в групі, навіть якщо ці цілі досягаються деструктивними методами.

Ще однією характерною рисою підліткового віку є зростання значущості однолітків. Якщо в молодшому шкільному віці головним авторитетом залишаються батьки чи вчителі, то приблизно з 12–13 років соціальний фокус переноситься на ровесників. Саме думка однолітків, їхня оцінка та схвалення стають для підлітка визначальними у формуванні самооцінки.

Таке посилення орієнтації на соціальне прийняття робить підлітка надзвичайно чутливим до будь-яких проявів відторгнення, висміювання чи публічного осуду. Бажання зберегти позитивний статус у колективі часто призводить до підвищеної конформності готовності підтримати домінуючу думку групи, навіть якщо вона суперечить власним переконанням. Саме цей механізм частково пояснює участь підлітків у булінгу як спостерігачів або асистентів агресора: небажання виділятися або стати «на місце жертви» змушує їх зберігати нейтралітет або приєднуватися до більшості [46].

Прагнення до соціального статусу також є однією з ключових рушійних сил поведінки у цьому віці. Підлітки активно шукають способи здобути визнання в групі через зовнішній вигляд, лідерство, гумор чи навіть агресію. Булінг у цьому контексті може виконувати функцію засобу самоствердження, коли домінування над слабшим підвищує престиж у колі ровесників.

З іншого боку, посилена емоційна реактивність і потреба у прийнятті роблять підлітків надзвичайно вразливими до соціального тиску. Навіть короткочасне відторгнення або приниження може викликати глибокі переживання, що проявляються у тривожності, замкненості або депресивних тенденціях. Тому будь-яке насильство у підлітковому середовищі має подвійний вплив: воно не лише формує деструктивні поведінкові моделі у агресорів, а й залишає довготривалі емоційні наслідки у жертв [33].

Отже, вікові особливості підлітків – дисбаланс між емоційною збудливістю і когнітивним контролем, висока залежність від думки ровесників, прагнення до статусу та потреба у прийнятті створюють сприятливе підґрунтя для виникнення булінгу. У цьому віці дитина ще не має достатньо розвинених механізмів саморегуляції, тому соціальний контекст, атмосфера у класі та стиль спілкування

з дорослими відіграють вирішальну роль у тому, яким чином вона реалізуватиме свої емоції конструктивно чи деструктивно.

Поведінка підлітків у ситуаціях булінгу значною мірою визначається їхніми особистісними характеристиками. У кожного учасника цього процесу агресора, жертви та спостерігача формується свій психологічний профіль, який зумовлює вибір поведінкових стратегій, способів реагування та рівень залученості у конфлікт [49].

Профіль агресора. Підлітки, які виступають у ролі ініціаторів цькування, зазвичай мають підвищений рівень імпульсивності, емоційної збудливості та низьку здатність до когнітивної емпатії тобто вміння усвідомлювати переживання іншої людини. Для них характерне прагнення до домінування, потреба у владі та популярності серед однолітків. У поведінці часто простежуються елементи так званої «темної тріади» особистості, яка включає нарцисизм, макіавеллізм і риси психопатії. У підлітковому віці ці риси ще не набувають патологічної форми, проте проявляються у схильності до маніпуляцій, егоцентризмі, байдужості до наслідків своїх дій.

Агресор нерідко сприймає насильство як прийнятний спосіб самоствердження. Для нього головним є не завдання болю, а збереження соціального статусу. Такі підлітки прагнуть уваги й визнання з боку групи, а тому їхня поведінка значною мірою залежить від реакції однолітків. Якщо колектив не засуджує агресію, вона швидко набуває системного характеру. У деяких випадках агресори демонструють високий рівень соціального інтелекту вони тонко відчують слабкі місця інших, але використовують це не для підтримки, а для контролю [36].

Профіль жертви. На противагу агресору, підліток-жертва часто має підвищену тривожність, низьку самооцінку і високий рівень нейротизму. Такі діти зазвичай невпевнені у собі, схильні уникати конфліктів і мають труднощі у відстоюванні власних меж. Вони часто стають об'єктом насмішок через свою замкненість, надмірну чутливість або зовнішні відмінності.

Цікаво, що жертвою може стати не лише слабший чи менш соціально активний учень. Іноді булінг спрямовується проти «відмінників» або успішних

дітей, що викликають у групи почуття заздрості чи роздратування. Високий академічний статус або позитивна оцінка з боку дорослих іноді провокують агресію серед однолітків, які сприймають це як загрозу власній позиції. Таким чином, жертвою булінгу може стати будь-хто, чия поведінка або риси не відповідають неформальним груповим нормам [15].

Психологічно такі підлітки часто мають внутрішній локус контролю, спрямований назовні: вони схильні вважати, що події у їхньому житті залежать не від власних дій, а від зовнішніх обставин чи волі інших. Це створює відчуття безпорадності, яке лише підсилює агресію з боку кривдників.

Профіль спостерігача. Окрему категорію учасників булінгу становлять спостерігачі ті, хто не є безпосередніми жертвами чи агресорами, але впливають на розвиток ситуації. Їх можна умовно поділити на пасивних спостерігачів і захисників.

Пасивні спостерігачі часто керуються конформізмом та страхом санкцій: вони розуміють, що відбувається щось неправильно, однак не наважуються втрутитись, аби не стати наступною мішенню. Така позиція підтримує агресора, адже мовчазна згода групи сприймається як схвалення [38].

На відміну від них, «захисники» – це ті, хто демонструє вищий рівень емпатії, моральної чутливості й внутрішнього самовизначення. Вони можуть виступити на захист жертви або повідомити дорослим про факт насильства. Їхня поведінка свідчить про сформовані моральні принципи, уміння протистояти груповому тиску і здатність приймати відповідальність.

Таким чином, кожна роль у структурі булінгу має власне психологічне наповнення. Агресор реалізує потребу у владі та самоствердженні, жертва виявляє схильність до підпорядкування й емоційної вразливості, а спостерігачі визначають моральний клімат групи. Саме від їхньої позиції залежить, чи буде булінг підтриманий, чи отримає опір. Розуміння цих профілів дає змогу не лише діагностувати учасників процесу, а й формувати адресні психологічні програми профілактики та корекції поведінки [49].

Вивчення соціально-демографічних факторів дозволяє глибше зрозуміти, чому в одних групах підлітків булінг набуває системного характеру, тоді як в

інших залишається поодиноким або взагалі не виникає. Ці фактори не є прямими причинами агресивної поведінки, але вони модерують тобто посилюють або послаблюють вплив індивідуально-психологічних особливостей на участь у булінгу. Серед них найбільш значущими виступають гендер, соціальний статус у групі, а також загальний академічний і організаційний контекст навчального закладу.

Гендер як модератор агресії. Дослідження показують, що хлопці та дівчата відрізняються не лише рівнем агресивності, а й способами її прояву. Для хлопців характерніші прямі, відкриті прояви насильства – штовхання, бійки, демонстрація фізичної переваги або відверті словесні образи. Такі дії часто використовуються як спосіб самоствердження та закріплення свого статусу в групі однолітків. Для дівчат-підлітків важливим є соціальне схвалення, тому вони частіше використовують непрямі, психологічні методи впливу, зберігаючи зовнішню «нейтральність» [42].

У сучасному середовищі все більшої актуальності набуває кібербулінг, який частіше зустрічається саме серед дівчат. Віртуальні платформи створюють можливість проявляти агресію без прямого контакту, що знижує психологічний бар'єр і відповідальність за дії. Такі відмінності свідчать, що гендер не визначає сам факт участі у булінгу, але впливає на форму і спосіб його реалізації.

Статус у класі: “популярність” проти “соціальної прийнятності”. Соціальний статус у групі є ще одним важливим модератором участі у булінгу. У підлітковому середовищі поняття популярності не завжди збігається з реальним соціальним прийняттям. Так звані «популярні агресори» можуть користуватись авторитетом і мати велику кількість послідовників, але при цьому викликати приховану антипатію або страх. Їхній статус заснований на силі, харизмі або здатності маніпулювати іншими, а не на симпатії чи повазі.

Навпаки, соціально прийнятні підлітки – це ті, кого група сприймає як доброзичливих, надійних і готових до співпраці. Вони рідше стають агресорами, але можуть виступати посередниками або захисниками. Дослідження (Pellegrini & Long, 2019) підтверджують, що статусна структура класу безпосередньо

впливає на рівень булінгу: чим більша різниця між “лідерами” і “аутсайдерами”, тим вищою є ймовірність стабільних булінгових ролей [3].

Академічний клімат і шкільна політика. Не менш важливим чинником є загальна атмосфера навчального закладу. У школах, де панує співпраця, довіра між учнями та педагогами і дотримуються чіткі правила безпеки, рівень булінгу суттєво нижчий. Навпаки, у колективах із високим рівнем конкуренції, порівняння досягнень і надмірним акцентом на успіху створюються передумови для суперництва і взаємної ворожості. Розмір класу також відіграє помітну роль. У великих групах учнів учителі рідше помічають початок конфліктів, тому булінг може розвиватись непомітно. У менших класах спостерігається більший рівень взаємного знання, що полегшує своєчасне втручання.

Ключовим чинником виступає шкільна політика щодо булінгу – наявність чітких правил реагування, підтримки з боку педагогів, інформування учнів і батьків. Там, де адміністрація активно залучає школярів до обговорення теми насильства і формує спільні норми, кількість випадків цькування помітно зменшується [54].

Отже, соціально-демографічні чинники не є визначальними, але вони створюють фон, на якому формується поведінка учасників булінгу. Гендер зумовлює форму агресії, соціальний статус – її спрямованість і масштаби, а шкільна політика – умови для її запобігання. У комплексі ці фактори визначають, наскільки стійким буде булінг у конкретному середовищі і які механізми профілактики будуть найбільш ефективними.

1.3. Вплив сімейного середовища на формування поведінкових стратегій підлітків

Сім'я є першим середовищем, у якому дитина засвоює уявлення про довіру, підтримку, силу, слабкість і межі власної свободи. Саме сімейні стосунки формують ті внутрішні «матриці взаємодії», які згодом відтворюються у школі, дружбі та спілкуванні з однолітками. Тому аналіз структури сім'ї має не формальний, а насамперед психологічний сенс: вона не лише визначає кількість

членів родини, а й задає спосіб функціонування системи – її баланс, стабільність та емоційний клімат [32].

У повних сім'ях дитина спостерігає дві різні, але доповнювальні моделі поведінки. Проте далеко не кожна повна сім'я є гармонійною. Якщо між батьками існує напруга, недовіра або приховані конфлікти, дитина часто стає “емоційним медіатором” між дорослими. Вона намагається втримати рівновагу в системі, беручи на себе надмірну відповідальність або демонструючи тривожність, замкненість, протест. У таких умовах агресія може виконувати не деструктивну, а компенсаторну функцію як спосіб звільнення від внутрішнього напруження. Натомість у стабільних і довірливих повних родин підлітки рідше проявляють агресію: вони мають досвід конструктивного вирішення конфліктів, розуміють межі і цінність особистісної автономії [22].

У неповних сім'ях (найчастіше з матір'ю як основним опікуном) дитина часто відчуває емоційний дисбаланс між близькістю і відповідальністю. Мати, намагаючись компенсувати відсутність батька, може несвідомо формувати надмірну залежність: у підлітковому віці це породжує дві крайності підвищену слухняність або, навпаки, протестну агресію. Водночас відсутність батьківської моделі впливає на уявлення про владу і силу. Підліток може шукати ці орієнтири у ровесників, прагнучи наслідувати тих, хто проявляє домінантність чи агресію. У таких випадках булінг стає не лише соціальною грою, а й пошуком образу “сильного” дорослого, якого не вистачало у сім'ї. Однак неповна родина не завжди означає дефіцит. Якщо стосунки побудовані на щирості, взаємоповазі та підтримці, то навіть за одного з батьків дитина може мати високий рівень емоційної стабільності. Тобто визначальним є не відсутність когось із дорослих, а якість емоційного зв'язку [41].

Реконструйовані сім'ї (створені після повторного шлюбу одного з батьків) формують багаторівневу структуру, де старі та нові зв'язки часто співіснують у стані конкуренції. Дитина може одночасно відчувати вдячність і відчуження до нового члена родини, ревності до його дітей, провини перед біологічним батьком. Якщо ці почуття не проговорюються, вони накопичуються, породжуючи емоційне напруження. У таких умовах агресивна поведінка – це спосіб заявити

про себе у складній системі, протест проти втрати контролю чи уваги. Особливо це помітно у підлітків, які опинилися між двома родинами або змушені “ділити” любов дорослих.

Важливим є не лише склад родини, а й тон взаємодії між її членами. Часті конфлікти, приниження або пасивно-агресивна поведінка створюють фон емоційної нестабільності. У таких сім'ях дитина швидко засвоює, що сила вирішує більше, ніж діалог, і переносить цю модель у спілкування з однолітками. Саме тому серед агресорів часто трапляються підлітки, які виростили у середовищі, де гнів або тиск були звичним способом впливу. Не менш важливим чинником є економічний стрес. Постійне відчуття нестачі ресурсів, фінансові суперечки чи невпевненість батьків у завтрашньому дні породжують у дітей приховану тривогу і відчуття небезпеки. Часто це проявляється у формі контролюючої поведінки або гіперчутливості до соціальної ієрархії – підліток компенсує власну невпевненість демонстрацією сили чи знеціненням інших [49].

Сімейна структура не є вироком і не визначає долю дитини автоматично. Її вплив носить ймовірнісний характер. Ті самі умови можуть формувати зовсім різні результати залежно від того, які механізми вмикаються – підтримувальні чи деструктивні. Повна, але конфліктна сім'я може створити більший ризик агресії, ніж неповна, проте стабільна і тепла. Натомість підліток із реконструйованої родини, де панує відкритість і довіра, може мати розвиненішу емоційну гнучкість, ніж ровесники з “традиційних” сімей.

Отже, не структура сама по собі, а її психологічне функціонування – система взаємних зв'язків, моделей спілкування, реакцій на стрес – визначає, чи стане сім'я середовищем розвитку, чи джерелом напруження, що підштовхує до агресії.

Сімейне виховання формує не лише поведінкові моделі дитини, а й базові уявлення про безпеку, взаємність і власну цінність. У дитячо-батьківських взаєминах закладаються перші схеми ставлення до інших: наскільки можна довіряти, як виражати емоції, що означає близькість і підтримка. Тому стиль виховання – це не лише педагогічна стратегія, а й емоційний фон розвитку

особистості, який згодом відображається у соціальній поведінці підлітка, зокрема у схильності до агресії чи емпатійності [40].

У сучасній психології найбільш поширеною є класифікація стилів виховання Д. Баумрінд. Вона виокремлює чотири типи взаємодії залежно від поєднання контролю й емоційної підтримки: авторитетний, авторитарний, ліберальний і байдужий (занедбувальний). Вони не є “правильними” чи “помилковими” у прямому сенсі, але кожен створює певні психологічні умови для розвитку дитини.

Таблиця 1.4

Стилі сімейного виховання та психологічні наслідки для підлітка

Стиль виховання	Емоційний клімат у сім'ї	Основні наслідки для формування особистості
Авторитетний	Тепла, підтримувальна атмосфера з чіткими межами. Дорослі демонструють послідовність, довіру, повагу.	Розвинена саморегуляція, впевненість у собі, здатність до співпраці. Висока емпатія, низький рівень агресивності.
Авторитарний	Контроль, покарання, емоційна дистанція. Важливе підкорення, а не розуміння.	Схильність до тривожності або до протестної агресії. Формується переконання, що “сила = вплив”.
Ліберальний	Надмірна поблажливість, відсутність стабільних правил і меж.	Нестійка поведінка, імпульсивність, егоцентризм. Може з'являтися маніпулятивність у спілкуванні.
Байдужий (занедбувальний)	Емоційна холодність, відсутність зацікавленості, мінімальний контроль.	Відчуття покинутості, невпевненість, знижений рівень довіри. Підвищена ймовірність деструктивних реакцій.

Джерело: створено автором на основі даних [24]

Як видно з таблиці 1.4, стилі виховання впливають насамперед на внутрішнє відчуття безпеки дитини. Там, де межі поєднані з емоційною підтримкою, формується довіра й самоконтроль; де присутній тиск або байдужість – з'являється тривога, страх або агресивний протест. Саме це внутрішнє відчуття стабільності або її відсутності згодом трансформується у тип прив'язаності, який визначає, як підліток поводить себе у міжособистісних стосунках і реагує на конфлікти.

Поняття прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) описує сталі емоційні зв'язки, що формуються між дитиною і дорослим на ранніх етапах розвитку. У

підлітковому віці цей досвід проявляється у способах взаємодії з ровесниками: хтось шукає підтримку, уникнення, контроль.

Безпечна прив'язаність формується у дітей, чий батьки стабільно реагують на потреби, демонструють турботу і передбачуваність. Такі підлітки сприймають світ як надійний, мають довіру до себе й до інших, відкриті до співпраці. Для них характерна здатність висловлювати емоції без страху осуду. Саме ці діти рідше беруть участь у булінгу й частіше виступають у ролі «захисників».

Тривожно-амбівалентна прив'язаність з'являється у сім'ях із непослідовною увагою: коли підтримка то є, то зникає. У таких підлітків спостерігається сильна потреба у схваленні та страх відторгнення. Вони намагаються «вгодити» оточенню, легко піддаються груповому тиску, що робить їх вразливими до ролі жертви [53].

Унікаюча прив'язаність формується в умовах емоційної холодності, коли дитина звикає покладатися лише на себе. Ззовні ці підлітки здаються незалежними, проте їхня автономія часто є захисною реакцією. Вони не довіряють іншим, бояться показувати слабкість, тому можуть демонструвати цинізм або агресію.

Дезорганізована прив'язаність властива дітям, які переживали суперечливі або травматичні ситуації, емоційну нестабільність дорослих. Такі підлітки одночасно прагнуть близькості й уникають її, мають труднощі з регуляцією емоцій, що може виявлятися у різких перепадах поведінки: від агресії до самоізоляції.

Формування поведінкових стратегій підлітка у шкільному середовищі значною мірою визначається тими моделями взаємодії, які він засвоює в родині. Сімейний клімат задає «емоційний сценарій» стосунків - як сприймається влада, контроль, довіра, підтримка чи конфлікт. Тому зв'язок між типом виховання, емоційною атмосферою у сім'ї та ролями підлітків у булінгу є не випадковим, а закономірним [28].

Діти, які виростають у жорстких або конфліктних сім'ях, часто сприймають агресію як прийнятну форму самоствердження. Авторитарність і насильство вдома підсилюють модель «сила = вплив», що у підлітковому

колективі трансформується у прагнення домінувати або контролювати інших. Такі підлітки можуть виступати як агресори, але не рідко як так звані «агресор/жертви» (hybrid-role): діти, які одночасно зазнають насильства вдома й відтворюють його у школі.

Інша група формується у середовищі емоційної байдужості або сімейного насильства. Відсутність стабільної підтримки, непередбачувані реакції дорослих, страх перед покаранням призводять до підвищеної тривожності та невпевненості. Такі підлітки частіше займають позицію жертви, оскільки їхня поведінка сигналізує про слабкість і потребу в захисті. У частини з них агресія може набувати хаотичних, імпульсивних форм [39].

Натомість тепле, послідовне виховання з повагою до особистості дитини формує зовсім іншу систему реакцій. У таких сім'ях конфлікти вирішуються через діалог, а не примус, і підліток засвоює, що силу можна реалізувати через аргумент, а не тиск. Ці діти зазвичай мають безпечний тип прив'язаності, високий рівень емпатії та самоконтролю. У ситуації булінгу вони або не залучаються до агресії, або займають позицію «захисника» того, хто намагається втрутитись, підтримати слабшого чи повідомити про проблему дорослим.

Таблиця 1.5

Очікувані зв'язки між типом сімейного виховання, емоційним кліматом і ролями підлітків у булінгу

Сімейна характеристика	Емоційні та поведінкові наслідки	Ймовірна роль у булінгу
Авторитарність + хронічні конфлікти	Звикання до примусу, низька емпатія, модель «влада через силу».	Агресор або «агресор/жертва».
Байдужість / емоційне насильство вдома	Почуття непотрібності, тривожність, фрустрація, недовіра до дорослих.	Жертва або непередбачувана агресивність.
Авторитетний стиль + тепла прив'язаність	Розвинена емпатія, самоконтроль, почуття безпеки, високий соціальний інтелект.	Захисник або неучасть у конфлікті.

Джерело: створено автором на основі даних [44, 45, 46]

Як видно з таблиці 1.5, тип виховання визначає не лише загальний рівень емоційної стабільності, а й поведінкові сценарії реагування на соціальний тиск. Там, де дитина бачила контроль і покарання, формується зовнішня мотивація страху або домінування; там, де панували байдужість чи непередбачуваність, – реакції уникання чи імпульсивна агресія. Натомість у середовищі теплих і

послідовних взаємин розвивається здатність розпізнавати емоції інших і приймати відповідальні рішення.

Підліткове насильство у шкільному середовищі, отже, не є ізольованим явищем. Воно віддзеркалює внутрішній досвід дитини – її домашній сценарій стосунків. Там, де в сім'ї переважає діалог, повага й передбачуваність, підліток має ресурси для опору груповому тиску. А там, де панує контроль, байдужість або насильство, соціальне середовище лише відтворює знайомі схеми сили та безсилля [33].

Висновки до розділу 1

Результати першого розділу засвідчили, що сім'я є провідним чинником формування соціальної поведінки підлітків, визначаючи їхні реакції на стрес, конфлікти та взаємодію з ровесниками. Саме у родині закладаються базові моделі спілкування, емоційного реагування, уявлення про справедливість і прийнятні межі поведінки, які дитина пізніше відтворює у шкільному колективі.

Показано, що структура сім'ї (повна, неповна, реконструйована) сама по собі не визначає ризик деструктивної поведінки, проте якість емоційного клімату та стабільність стосунків мають вирішальне значення. Найбільш негативний вплив чинять хронічні конфлікти, емоційна відчуженість і надмірний контроль, тоді як навіть у неповній, але підтримувальній родині підліток може зростати соціально адаптованим і психологічно стійким.

Визначено, що авторитарний стиль виховання формує схильність до агресії або підпорядкування, байдужий – до тривожності та невпевненості, ліберальний – до імпульсивності, а авторитетний – до емпатії, моральної зрілості та самоконтролю. Відповідно, саме поєднання стилю виховання й типу емоційної прив'язаності визначає, яку роль може посідати підліток у ситуаціях булінгу – агресора, жертви, спостерігача чи захисника.

Авторитетний стиль виховання та тепла прив'язаність виступають найсильнішими захисними факторами, які формують емоційну стійкість, упевненість і здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Натомість

авторитарність і сімейна байдужість підвищують ризик формування деструктивних моделей поведінки, що відтворюються у шкільному середовищі.

Отже, сім'я може бути як джерелом ризику, так і ресурсом профілактики булінгу. Теплі, послідовні й підтримувальні взаємини знижують рівень агресії, розвивають емпатію та моральну відповідальність. Саме тому ефективна профілактика булінгу має охоплювати як учнів, так і їхніх батьків, адже лише узгодженість родинних і шкільних цінностей забезпечує формування безпечного, довірливого та гуманного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ СТРУКТУРИ

2.1. Передумови вибору методів дослідження

У психології, як і в інших науках, для отримання фактів, їх обробки і пояснення використовується певна сукупність методів дослідження.

Основним принципом психологічного дослідження є його об'єктивність. Принцип об'єктивності психологічного дослідження вирішує проблему співвідношення об'єктивного та суб'єктивного компонентів у науковому пізнанні та обмежує простір тлумачень змісту предмета дослідження [30, с. 28].

У шкільній психодіагностиці використовується здебільшого такі методи, як спостереження, тести, методи опитування аналіз продуктів діяльності

Кожен із методів відповідно до притаманної йому специфіки допомагає отримати інформацію, потрібну для цілісної характеристики психічного розвитку дитини.

Психодіагностичний метод – це спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні і якісні характеристики досліджуваних індивідуальних психічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методик - норми, надійності та валідності.

Основною особливістю психодіагностичного методу є його вимірювально-дослідна спрямованість, завдяки якій кількісно (і якісно) кваліфікується досліджуване явище [12, с. 21].

При вивченні психологічних особливостей адаптації молодших школярів нами використовувалися такі психодіагностичні інструментарії, як проєктивні методики та метод опитування.

В основу проєктивних методів покладено принцип психологічної проєкції, відповідно до якого досліджуваний проєктує, тобто відбиває (або виражає) на досить неструктурований (неупорядкований) стимульний матеріал (кольори, казкові персонажі, плями невизначеної форми і т.п.) свої неусвідомлювані або

приховані потреби, комплекси, переживання, мотиви. Подібне проєктування проявляється як суб'єктивне впорядкування стимульного матеріалу або надання йому особистісного змісту. Під час тестування проєктивними методиками досліджувані можуть не підозрювати яку саме інтерпретацію буде надано їхнім відповідям, але в той самий час експериментатор може виявити приховані, завуальовані або неусвідомлені риси особистості. Проєктивні методики характеризуються глобальним підходом до оцінювання особистості, вказуючи саме на загальний стан людини, а не на окремі якості, властивості особистості [32].

Проєктивна діагностика має цілий ряд унікальних переваг. По-перше, вона орієнтована на неусвідомлювані або не цілком усвідомлені психічні феномени, то аспекти особистості, які зазвичай приховані для спостереження. По-друге, непрямий спосіб звернення до особистісних особливостей випробуваних не пускає в хід психологічні захисні механізми, здатні спотворити картини внутрішнього світу. По-третє, невизначеність дослідницької ситуації допускає велику різноманітність можливих поведінкових реакцій, Майже не відчувають на собі стороннього тиску. При цьому індивідуальні особливості особистості отримують цілком адекватне вираження.

У психології, широко застосовують метод опитування, коли потрібно з'ясувати рівень розуміння піддослідним якихось завдань, життєвих ситуацій, уживаних у навчанні та практичній діяльності понять (природознавчих, технічних, соціальних) або коли потрібна інформація про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінки особистості. До найпоширеніших різновидів опитування як методу психологічного дослідження належать бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне дослідження [30, с. 31].

Для дослідження особливостей проявів шкільного насильства у підлітковому віці доцільно використовувати опитувальники. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти схильності на насильства.

Для дослідження особливостей агресивної поведінки підлітків нами було підібрано наступний комплекс психодіагностичних методик: опитувальник

ризиків булінгу (за А. Бочавер, В. Кузнєцовою, Е. Біанкі); методика на виявлення булінг-структури (за О. Норкіною); методика «Особистісна агресивність та конфліктність» (Є. Ільїн); Методика «Емпатійність підлітка» (за В. Маценком, модифікація І. Юсупова). Дана сукупність методик дозволить визначити основні особливості шкільного насильства у підлітковому віці.

Бланки методик подані у додатку Б.

2.2. Опитувальник ризику булінгу (за А. Бочавер, В. Кузнєцовою, Е. Біанкі)

Цей опитувальник спрямований на виявлення ризиків булінгу у молодих людей. Він складається з 14 питань, до яких пропонується від однієї до восьми відповідей із можливістю множинного вибору. Частина запропонованих відповідей характеризує ризик булінгу (так звані шкали – предиктори), частина, навпаки, свідчить про психологічну безпеку (так звані шкали антипредиктори).

Даний діагностичний матеріал має 4 показники:

Шкали-предиктори:

- Шкала небезпеки. Відображає негативні аспекти психологічної атмосфери, фонові напруги в групі, яка пов'язана з низькою якістю відносин та дотримання правил спілкування, що веде до негативних установок щодо спілкування: образ з минулого, роздратування, негативізму, роз'єднаності та підозрливості щодо перспектив комунікації. Високі показники за цією шкалою говорять про посилення суб'єктивного відчуття небезпеки в учасників групи та підвищений ризик різних дезадаптивних способів подолання тривоги, у тому числі цькування, інших форм агресивної поведінки, вживання психоактивних речовин тощо.

- Шкала роз'єднаності. Оцінює не фонову, а актуальну напругу (викликану, наприклад, сварками), що має безпосередні ситуативні причини та відображається і в негативних, агресивних установках по відношенню до спілкування, і, одночасно, у високому ступені тривоги в поєднанні з переживанням самотності. Також шкала роз'єднаності спрямована на оцінку

відсутності згуртованості, величини дистанції між підлітками, а також між ними та вчителями, пов'язаними з відсутністю інструментів впливу один на одного. Високі показники характеризують неконтрольованість групи та вибір стратегії уникнення контактів серед учасників через відсутність підтримки та можливості діалогу. Це не обумовлює булінг безпосередньо, проте при розвитку ситуації цькування знімає ймовірність його припинення, оскільки у групі відсутня взаємовиручка та підтримка.

Шкали-антипредиктори:

- Шкала благополуччя. Виявляє фактори, які сприяють атмосфері довіри та відкритого діалогу в колективі та, як наслідок, зниженню ймовірності цькування. Вона оцінює стійкість кордонів і правил комунікацій у групі, що забезпечує зниження рівня негативних установок по відношенню до взаємодії та спілкування. Високі показники за цією шкалою вказують на реалізацію цінності поваги, яка є якісною альтернативою цінності влади та сили і є фактором захисту від ризику розвитку ситуацій булінгу.
- Шкала рівноправності. Оцінює можливі шляхи стабілізації міжособистісних відносин у групі: незважаючи на те, що ця шкала пов'язана з фізичною та вербальною агресією, вона не корелює з іншими показниками агресивності чи тривожності. Також цей показник виявляє здатність групи до прийняття відмінностей учасників, розподіл ролей та можливість конструктивних, позитивних комунікацій. Високі показники за цією шкалою означають, що у групі розподілені ролі, є відрефлексована соціальна визначеність та є діалогічні відносини, що знімає тривогу та захищає групу від ризику розгортання цькування на тлі вибудовування системи соціальних статусів. Тобто, в групах з високим показником рівноправності можуть бути присутні прояви агресивності, проте вони мають таку форму, що не лякають членів групи і не сприяють їх ізоляції один від одного, а, навпаки, приймаються, та конструктивно вирішуються.

2.3. Методика на виявлення булінг-структури (за О. Норкіною)

Методика О. Норкіної на виявлення булінг-структури призначена для дослідження рольової моделі поведінки підлітків у ситуаціях булінгу та складається із 25 запитань. За кожну відповідь, що збіглася з ключем, за окремою шкалою нараховується 1 бал. Відповіді на питання 13, 17 та 20 дозволяють дізнатися про наявність насильства в класі не лише зі сторони учнів, а також і педагогів.

Методика спирається на класифікацію булінг-структур О. Глазман, за якою передбачається розподіл на наступні позиції в булінгу: «ініціатор», «помічник», «захисник», «жертва» та «спостерігач».

Ініціатори (кривдники), характеризуються як індивіди, які мають високий потенціал загальної агресивності. Вони «нападають» не лише на своїх жертв, а й на педагогів та рідних. Булери характеризуються як агресивні особистості, агресія яких легко поширюється на оточуючих. Такі люди позитивно ставляться до прояву агресії, на відміну жертв або спостерігачів. У них спостерігається потреба домінувати над іншими, а також відзначається відсутність емпатії до оточуючих. Д. Ольвеус у своїх дослідженнях встановив, що булери почуваються успішними і самовпевненими, а також мають позитивне самовідношення.

Помічники ініціатора – це так звані «люди-інструменти» для агресорів, що характеризуються прагненням допомагати «ініціатору» і намаганням його наслідувати. Часто помічники відрізняються: слабкою успішністю; низькою дисципліною; асоціальною поведінкою; уникають: підпорядкування правилам, надають перевагу насильству для вирішення проблем.

У ролі помічників можуть виступати в деяких випадках діти, які слідуєть правилам, досить законослухняні вони, як правило, або звикли, або все ще схильні до постійного контролю з боку старших дітей або батьків, які можуть бути дуже вимогливі і схильні використовувати фізичні покарання. Помічники можуть відрізнитися також невпевненістю, боягузтвом, прагненням дружити з агресором, сприймаючи таку дружбу як шанс для себе отримати більш високий статус в колективі [32].

Захисники «жертви», як правило, мають найбільший авторитет серед однокласників. Вони найрідше виявляють булінг по відношенню до однолітків і рідше піддаються булінгу. Це особи, які мають чітку негативну позицію по відношенню до всього процесу булінгу, незважаючи на конкретну провину жертви. Захисники можуть активно чинити опір агресору, надаючи в міру можливостей допомогу та підтримку безпосередньо жертві. Захисники жертви, з негативною позицією по відношенню до ситуації булінгу, зазвичай виявляють такі особистісні риси, як досить високий рівень емпатії, соціальну відповідальність, внаслідок чого можуть бути однолітками сприйняті як борці за справедливість. Крім прямого ефекту від захисних інтенцій, на статус цих дітей впливає їх здатність до співпереживання та ефективного захисту [21].

Жертви. Такі діти найчастіше переживають психологічний тиск, ізоляцію та самотність, відчуття загрози та занепокоєння. Всі ці характеристики вважаються наслідком атмосфери, що охоплює «жертву» знущань. Вони характеризуються суспільною відчуженістю, спрямованістю уникати соціальних контактів і характеризуються як чутливі, замкнуті та сором'язливі особистості з проявами різних психосоматичних ознак, соматичною пригніченістю, високою тривожністю та проявами депресії, низькою самооцінкою та невпевненістю в собі з переважанням неконструктивних стратегій поведінки. та численними труднощами у міжособистісній взаємодії.

Спостерігачі (свідки). У ситуаціях булінгу в ролі «свідків» перебуває більшість дітей у всьому своєму різноманітті та різнорідності. Вони намагаються уникати булінгові ситуації та займати нейтральну позицію.

Свідки характеризуються також тим, що вони виступають масовкою – «статистами», які реально ні на що не впливають, їхня «роль» полягає виключно у фіксуванні факту булінгу, створенню зворотного зв'язку для агресора та жертви про те, що їхнє протистояння було помічено оточуючими та набуло статусності – тобто жертва та агресор розуміють, що їхні статуси вже не можна так просто змінити. Як тільки з'являються «свідки», можна констатувати, що факт булінгової структури відбувся, і тепер він прийнятий оточуючими, і не може бути зруйнований без серйозної зміни поведінки дійових осіб [21].

У цій категорії можуть бути і діти, і оточуючі дорослі, наприклад: педагоги, персонал – безпосередні очевидці булінгу, вони найчастіше почуваються в такі моменти спостереження безпорадними, оскільки вже не можуть зупинити процес булінгу, через що можуть відчувати переважно почуття провини, або через свою бездіяльність, або через симпатію до агресора [21].

Деякі свідки булінгу можуть бути описані з точки зору їх якостей як такі, що бояться потрапити на місце актуальної в даний час жертви; бережуть свої стосунки з булером, якщо він лідер у колективі; готові піти на зустріч такому лідеру. Також свідки часто можуть бути самі колишніми жертвами булерів, у яких, побачивши конкретну ситуацію булінга, можуть з'явитися мотиви помсти за свої особисті страждання і приниження, нехай вони навіть відносяться до зовсім іншої ситуації. Більше того, вони, при спостереженні ситуації булінгу потайки можуть мріяти про те, щоб самому стати булером, розрахуватися за свої колишні образи [9].

2.4. Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» (за Є. Ільїним)

Дана методика дає можливість діагностувати агресивність та конфліктність. Методика складається з 81 твердження, які утворюють 8 шкал.

Методика включає наступні шкали: запальність, напористість, образливість, непоступливість, компромісність, мстивість, нетерпимість до думки інших, підозрілість; позитивна агресивність, негативна агресивність та конфліктність [34].

Концептуальний підхід автора методики ґрунтується на диференційованому підході стосовно оцінки проявів агресивності. Виокремлюється кілька складових агресивності, що підвищує цінність методики як діагностичного інструменту: можна не просто констатувати рівень агресивності, але й диференційовано підійти до визначення тих рис, які потребують корекції. Концептуальний підхід розділяє прояви агресії на позитивну й деструктивну. Це дає можливість провести їх відносне порівняння, тобто, приблизно оцінити до якого полюсу агресивності належать поведінкові установки й поведінкові прояви особистості.

Це робить методику зручним інструментом психодіагностики, зокрема в тих випадках, коли особливе значення має виявлення схильності до немотивованої агресії, а також поведінкових установок, пов'язаних з агресивністю, ставлення до припустимості/неприпустимості силового способу розв'язання конфлікту, розуміння самозахисту тощо. В цій методиці такий поділ агресії є умовним; оцінюється яка саме «сторона» агресивності проявляється частіше – позитивна – як результат уміння керувати своєю поведінкою чи негативна – як результат низького самоконтролю.

Відповіді на питання методики відповідають восьми шкалам: «запальність», «напористість», «образливість», «непоступливість», «безкомпромісність», «мстивість», «нетерпимість до думки інших», «підозрілість».

За збіг кожної відповіді «так» чи «ні», згідно з ключем до кожної шкали (див. табл. 2.1), нараховується 1 бал. За кожною шкалою досліджувані можуть набрати від 0 до 10 балів.

Сума балів по шкалах «наполегливість» (напористість), «непоступливість» дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта.

Сума балів, яка набрана по шкалах «нетерплячість до думки оточуючих», «мстивість» дає показник негативної агресивності суб'єкта.

Сума балів по шкалах «безкомпромісність», «запальність», «образливість», «підозрілість» дає загальний показник конфліктності.

2.5. Методика «Емпатійність підлітка» (за В. Маценком, модифікація І. Юсупова)

Емпатійність у стосунках підлітків є важливою умовою для формування позитивного ставлення один до одного, адже передбачає не лише співпереживання партнеру по спілкуванню, а і включення в його внутрішній світ, переживання. Відповідно, включеність у емоційне життя іншої людини дає можливість ставитись до неї як до цінності, проявляти атракцію.

Дана методика використовується для дослідження емпатії, тобто вміння поставити себе на місце іншої людини і здатності до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. Співпереживання – це прийняття тих почуттів, які відчуває інша людина так, якби вони були нашими власними.

Емпатія сприяє збалансованості міжособистісних відносин. Вона робить поведінку людини соціально обумовленою. Розвинена у людини емпатія – ключовий фактор успіху в тих видах діяльності, які вимагають вживання у світ партнера по спілкуванню, встановлення довірливих стосунків.

Опитувальник містить 6 діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тваринам, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. У опитувальнику 36 тверджень, по кожному з яких досліджуваний повинен оцінити, якою мірою він з ним згоден або не згоден, використовуючи 6 варіантів відповідей: «не знаю», «ніколи чи ні», «іноді», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожному варіанту відповіді відповідає числове значення: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Отриманий результат співставляється зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій. За допомогою таблиці, на підставі отриманих бальних оцінок, діагностується рівень емпатії по кожній зі складових і в цілому. Бланк методики поданий у додатку А.

Достовірними результатами тестування є результати при 3 балах за шкалою «Достовірність», при 4 -х балах слід сумніватися в їх достовірності, а при 5-ти і вище – не достовірні.

При недостовірних і сумнівних результатах доцільно, якщо це можливо, з'ясувати причину негативного ставлення досліджуваного до обстеження.

За шкалою розвиненості емпатійних тенденцій:

0 – 11 балів. Дуже низький рівень емпатійності. Досліджуваний утруднюється першим почати розмову, тримається особняком серед товаришів. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старше за нього. У міжособистісних відносинах нерідко виявляється в незручному становищі. Багато в чому не знаходить взаєморозуміння з оточуючими. У діяльності занадто центровані на собі. Може бути дуже продуктивний в індивідуальній роботі, у

взаємодії ж з іншими не завжди виглядає в кращому світлі. З іронією ставиться до сентиментальних проявів. Болісно переносить критику на свою адресу, хоча може на неї бурхливо не реагувати.

12 – 36 балів. Низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почувається в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються йому незрозумілими і позбавленими сенсу. Віддає перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у нього мало друзів, а тих, хто є, цінує більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність і чуйність. Люди платять йому тим же. Буває, коли відчуває свою відчуженість, оточуючі не надто шанують його своєю увагою.

37 – 62 балів. Нормальний рівень емпатійності, притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати його «товстошкірим», але в той же час він не відноситься до числа особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах судити про інших більш схильний за їхнім чином, ніж довіряти своїм особистим враженням. Не чужі емоційні прояви, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем. У спілкуванні уважний, намагається зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому прояву почуттів співрозмовника втрачає терпіння. Віддає перевагу делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів та перегляді фільмів стежить більше за дією, ніж за переживаннями героїв. Може прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, трапляється, їх вчинки виявляються для нього несподіваними.

63 – 81 балів. Висока емпатійність. Чутливий до потреб і проблем оточуючих, великодушний, схильний багато прощати. З непідробним інтересом ставиться до людей. Подобається «читати» їхні обличчя і «заглядати» в їх майбутнє. Емоційно чуйний, товариський, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову. Навколишні цінують його за душевність. Намагається не допускати конфлікти і знаходити компромісні рішення. Добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряє почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Вважає за краще працювати з людьми, ніж на одинці.

Постійно потребує соціального схвалення своїх дій. При всіх перерахованих якостях він не завжди акуратний в точній і кропіткій роботі.

82 – 90 балів. Дуже високий рівень емпатійності. Болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні як барометр тонко реагує на настрої співрозмовника, ще не встигає сказати ні слова. Важко від того, що оточуючі використовують його як громовідвід, обрушуючи на нього свій емоційний стан. Погано почуває себе в присутності «важких» людей. Дорослі і діти охоче довіряють йому свої таємниці і йдуть за порадою. Нерідко відчуває комплекс провини, побоюючись заподіяти людям клопоти; не тільки словом, але навіть поглядом боїться зачепити їх. Занепокоєння за рідних і близьких. У той же час самі дуже ранимі. Може страждати при вигляді покаліченої тварини або не знаходити собі місця від випадкового холодного привітання знайомого. Його вразливість часом довго не дає заснути. Будучи в засмучених почуттях, потребує емоційної підтримки з боку. При такому ставленні до життя він близький до невротичних зривів.

Дана методика дозволяє діагностувати такі показники: емпатія з батьками, емпатія з тваринами, емпатія зі старшими, емпатія з дітьми, емпатія з героями художніх творів, емпатія з незнайомими і малознайомими людьми.

Очевидно, чим коротше виділені ділянки, тим нижче рівні складових емпатії. Нерівномірність виділених ділянок – свідомство нерівномірного розвитку окремих складових емпатії.

Висновки до розділу 2

Для дослідження особливостей проявів шкільного насильства у підлітковому віці доцільно використовувати опитувальники. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти схильності на насильства.

Для діагностики шкільного насильства у підлітковому віці пропонуються наступні методики: Опитувальник ризику булінгу (за А. Бочавер, В. Кузнецовою, Е. Біанкі); Методика на виявлення булінг-структури (за

О. Норкіною); Методика «Особистісна агресивність та конфліктність» (Є. Ільїн); Методика «Емпатійність підлітка» (за В. Маценком, модифікація І. Юсупова. Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження – дана сукупність методик дозволить визначити основні особливості шкільного насильства у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАЛЕЖНО ВІД СТРУКТУРИ СІМ'Ї

3.1. Порівняльний аналіз отриманих результатів і визначення основних тенденцій

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення закономірностей прояву булінгу серед підлітків у залежності від типу сім'ї, стилю виховання, рівня емоційної підтримки та характеру взаємодії між членами родини. Основна мета полягала у тому, щоб визначити, яким чином структура сімейного середовища впливає на залученість підлітків у різні ролі у ситуаціях булінгу агресора, жертви або спостерігача.

Порівняльний аналіз даних, отриманих за всіма використаними методиками, дав змогу побачити значно ширшу картину, ніж це можливо при застосуванні кожної методики окремо. Поєднання показників агресивності, рольових позицій, емпатійності та результатів авторського опитування дозволило виокремити специфічні закономірності поведінки підлітків, що формують психологічне тло для виникнення та розвитку булінгу у досліджуваному середовищі.

Починаючи з аналізу агресивності, помітно, що фізична агресія у підлітків не є домінуючою поведінковою реакцією. Її середній рівень (1,84 бала) свідчить про те, що відкриті силові дії використовуються рідко і, як правило, виникають лише у контексті сильного емоційного напруження. Натомість вербальна агресія та конфліктність значно виразніші. За методикою Бочавер–Кузнєцова–Біанкі вербальна агресія досягає 2,12 бала, а за методикою Ільїна ще вищої позначки (2,18). Це підтверджує той факт, що словесні вислови, жарти на межі приниження, різкі реакції або цілеспрямовані зауваження є більш типовими формами агресивної взаємодії. У підлітковому віці вербальна агресія часто сприймається як соціально прийнятний спосіб вираження емоційного

напруження або боротьби за статус у групі, що робить її одним із ключових чинників розвитку булінгу.

Показник непрямой агресії (1,76 бала) також демонструє важливу тенденцію: підлітки рідко вступають у відкритий конфлікт, але можуть використовувати «обхідні» форми впливу поширення чуток, емоційне ігнорування, демонстративне відсторонення або висміювання поза очі. Саме такі форми часто стають основою латентного, непомітного для дорослих булінгу, який може зберігатися в групі тривалий час.

З іншого боку, варто зазначити, що високий рівень самоконтролю (2,34 бала за Ільїним) свідчить: попри емоційну нестабільність, більшість підлітків усе ж намагаються стримувати себе від прямого вибуху агресії. Це створює певну суперечність зовнішня поведінка стриманіша, ніж внутрішній рівень емоційного напруження. Саме в таких умовах непрямая та вербальна агресія і стають «компромісними» варіантами поведінки.

Помітним є й показник домінування (2,28) та нетолерантності (2,31). Він вказує на прагнення окремих підлітків утверджувати власні позиції, не враховуючи інтересів однолітків. У поєднанні з емоційною реактивністю це створює ситуацію, коли боротьба за статус і соціальну вагу може перерости у систематичний тиск на конкретних учнів.

Порівняння рівнів агресивності з даними рольової структури за методикою Норкіної дозволило встановити важливу закономірність: попри помірно підвищені показники конфліктності та вербальної агресії, частка учнів, які займають активну роль «агресора», відносно невелика. Натомість домінує група «спостерігачів». Це свідчить, що більшість підлітків не схильні ініціювати булінг, але водночас і не готові активно протидіяти тиску з боку інших. Групова динаміка таким чином формується за рахунок декількох активних та домінантних осіб, тоді як решта учнів залишається у позиції пасивного свідка.

Подібний феномен добре пояснюється рівнем емпатійності. За методикою Маценка–Юсупова найнижчими виявилися показники емоційної ідентифікації (1,92), що вказує на труднощі з глибоким переживанням стану іншої людини. Підлітки здатні раціонально оцінити, що комусь боляче або неприємно

(раціональна емпатія сягає 2,25–2,27 бала), але ця інформація не завжди переходить у емоційну реакцію чи поведінкову дію. Саме через це навіть ті, хто усвідомлює несправедливість ситуації, рідко стають на бік жертви. У результаті формується соціальне середовище, де співпереживання не переходить у підтримку, а моральна оцінка подій у активну позицію.

Слід підкреслити, що дані авторського опитування ще більше поглибили розуміння групової ситуації. Підлітки визнавали, що найпоширенішими мотивами булінгу є зовнішні відмінності, соціальна невпевненість і прагнення окремих учнів виділитися або підкреслити свій статус. Це збігається з високими показниками домінування та нетолерантності в стандартизованих методиках. Крім того, більшість учнів відзначали, що були свідками булінгу, але не втручалися. Цей факт повністю узгоджується з високою часткою ролі «спостерігача» у методиці Норкіної та з показниками емпатійної ідентифікації, які були нижчими за інші компоненти емпатії.

Ще один важливий аспект проявився під час аналізу сімейних факторів. Учні з опікунських або неповних сімей частіше демонстрували вищу конфліктність, емоційну чутливість і нестійкість у соціальних взаємодіях. Така тенденція пояснюється тим, що нестача стабільної емоційної підтримки в сім'ї впливає на формування механізмів регуляції поведінки, здатність до співпереживання та почуття безпеки у групі. У свою чергу, нестабільність внутрішнього емоційного стану може робити підлітка більш вразливим до зовнішнього тиску або навпаки — провокувати імпульсивні реакції в конфліктних ситуаціях.

Порівняльний аналіз усіх методик показав, що в підлітковому середовищі досить чітко простежується суперечлива структура: з одного боку, більшість учнів не є агресивними у прямому сенсі, з іншого – багато з них виявляють схильність до словесних конфліктів, мають занижену толерантність і недостатній рівень емоційного співпереживання. Саме ця комбінація створює умови, за яких булінг може розвиватися не як відкрите протистояння, а як тривалий соціальний тиск, підтримуваний мовчазною більшістю.

Узагальнюючи, можна сказати, що психологічний портрет досліджуваної групи формується з декількох ключових характеристик: емоційна нестабільність, високий рівень реактивності, переважання вербальних форм агресії, помірний рівень емпатії, але низька глибина емоційного включення. У поєднанні з роллю спостерігача, яку обирають багато підлітків, ці особливості створюють сприятливе підґрунтя для розвитку прихованих форм булінгу, де агресія рідко проявляється відкрито, але систематично присутня у соціальній взаємодії.

Рівень емоційної підтримки у сім'ї виступає ключовим психологічним предиктором соціальної поведінки. Чим вищий рівень довіри й прийняття у родині, тим більш про-соціально орієнтованим є підліток у міжособистісних стосунках. І навпаки брак підтримки зумовлює деструктивні або захисні форми поведінки, які можуть реалізовуватись у рамках булінгових ситуацій.



Рис. 3.1. Взаємозв'язок емоційного клімату сім'ї та ролі у булінгу [19, 23]

Отримані дані переконливо демонструють, що емоційна підтримка є базовою умовою психологічної безпеки підлітка. Вона виконує функцію внутрішнього “амортизатора”, який знижує силу стресових переживань і

запобігає переходу емоційного напруження у поведінкову агресію. Відсутність підтримки, навпаки, створює ґрунт для виникнення агресивних тенденцій або пасивної позиції жертви.

Емоційний клімат сім'ї безпосередньо детермінує соціальну поведінку підлітка, визначаючи, чи стане він учасником булінгу, його жертвою або захисником. Розвиток довірливих, відкритих стосунків між батьками й дітьми – це не лише профілактика сімейних конфліктів, а й ефективний засіб запобігання агресії у шкільному середовищі, що підтверджується як кількісними даними дослідження, так і загально визнаними психологічними концепціями [5].

Сімейна атмосфера є одним із головних детермінантів емоційного розвитку підлітка. Частота, інтенсивність і характер конфліктів у родині визначають, які саме емоційні та поведінкові моделі дитина засвоює як “норму” соціальної взаємодії. У межах проведеного дослідження респондентам було поставлене питання: *«Чи є у Вашій сім'ї конфлікти, які впливають на Ваш емоційний стан?»*. Отримані результати показали, що 14 осіб (28%) відповіли “так, часто”, 11 осіб (22%) “іноді”, 15 респондентів (30%) “рідко”, і лише 10 підлітків (20%) зазначили, що конфлікти в їхніх сім'ях “ніколи” не трапляються.

Ці дані свідчать, що для половини опитаних (50%) конфліктність є системним елементом сімейного середовища, що неминуче позначається на емоційній регуляції, самооцінці та стратегіях поведінки у соціумі.

У родинах, де конфлікти трапляються часто або мають інтенсивний характер, підлітки засвоюють реактивну, імпульсивну модель поведінки, засновану на принципі “сила визначає правоту”. Такі діти з раннього віку спостерігають, що емоційні спалахи, підвищення голосу чи приниження співрозмовника - це “ефективний” спосіб досягнення бажаного [35].

Психологічно це проявляється через низький рівень емоційного контролю, схильність до швидких рішень і труднощі в утриманні негативних емоцій. Такі підлітки частіше повідомляли, що після сварок “проявляють агресію” або “замикаються в собі”, ніж їхні ровесники з більш спокійним сімейним фоном. Це свідчить про високу напруженість внутрішніх переживань та неефективність емоційних механізмів розрядки.

У цій групі частіше трапляються випадки як активної участі у булінгу, так і ролевого переходу коли жертва в певних ситуаціях сама стає агресором. Така подвійна роль характерна для підлітків, у яких відсутній досвід конструктивного вирішення конфліктів. Вони сприймають агресію не як деструктивну поведінку, а як “захисну стратегію”, необхідну для самоствердження [52].

Підтвердженням цієї закономірності є дані сучасних досліджень у галузі нейропсихології розвитку: хронічне перебування в емоційно нестабільному середовищі призводить до гіперактивації лімбічної системи (зокрема, мигдалеподібного тіла), що відповідає за реакції “бий або тікай”. У результаті діти з конфліктних сімей частіше демонструють реактивну агресію швидко, афективну, без раціонального обдумування наслідків.

На противагу, у сім'ях, де конфлікти трапляються рідко або відсутні взагалі, формується інший тип емоційного функціонування. У такому середовищі дитина спостерігає, що негативні емоції можна виражати без агресії, а суперечки розв'язуються через діалог, компроміс і взаємну повагу.

Підлітки з таких сімей частіше демонстрували реакції типу “захищаю” або “підтримую словами” щодо однолітків, які потрапляють у скрутну ситуацію. Їхні відповіді на запитання про емоційне розвантаження свідчили про наявність конструктивних способів саморегуляції: “говорю з близькими” або “займаюсь улюбленою справою”. Це вказує на високий рівень емоційної зрілості та збалансованості, що є результатом спокійного мікроклімату в родині [44].

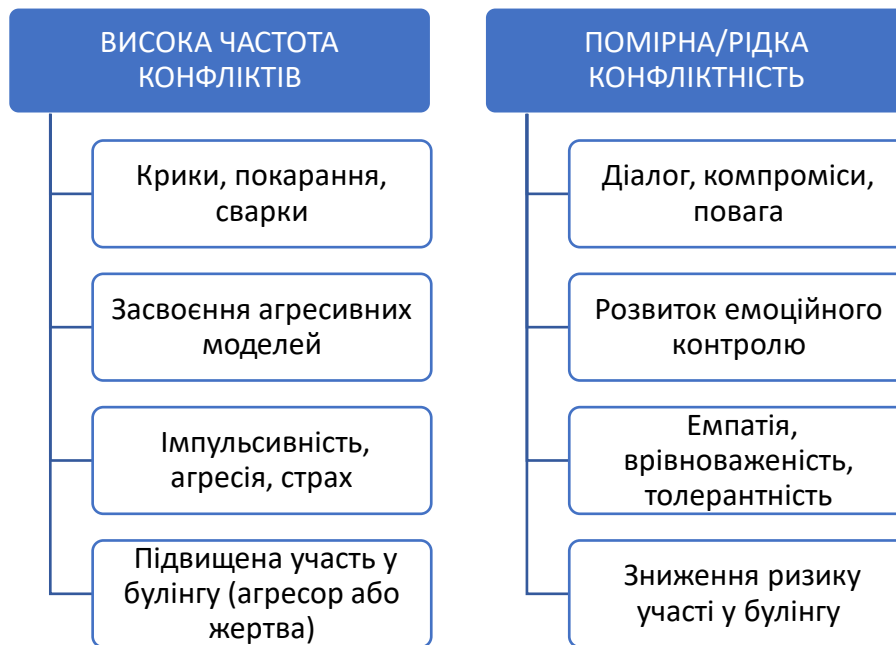


Рис. 3.2. Взаємозв'язок частоти сімейних конфліктів і рівня емоційної саморегуляції [17]

Проведений аналіз підтверджує, що частота конфліктів у сім'ї прямо пов'язана з рівнем емоційної саморегуляції підлітків. Конфліктне, емоційно напружене середовище створює передумови для формування агресивних і неадаптивних реакцій, тоді як стабільна сімейна атмосфера сприяє розвитку емпатії, самоконтролю та про-соціальних форм поведінки.

Отримані дані дозволяють не лише окреслити загальні закономірності, але й визначити специфіку гендерних і поведінкових проявів у контексті феномену булінгу.

Таблиця 3.1

Основні психологічні тенденції поведінки підлітків залежно від сімейного середовища

Психологічна тенденція	Емпіричне підтвердження за результатами опитування	Ймовірні психологічні механізми
1. Зростання рівня агресії у підлітків із неповних та опікунських сімей	У групах із неповних сімей 52% респондентів повідомили про участь у булінгу як агресори або спостерігачі, тоді як серед повних лише 25%.	Дефіцит стабільної емоційної підтримки, компенсація почуття неповноцінності через демонстративну поведінку; соціальне наuczіння агресії як способу самоствердження.
2. Емоційна байдужість у сім'ї корелює з ізоляційною	У сім'ях із низьким рівнем емоційної підтримки 28% підлітків зазначили, що «замикаються в собі» після	Втрата базового почуття безпеки, порушення механізму довіри, фрустраційно-захисна реакція у

поведінкою підлітка	конфліктів, ще 32% «проявляють агресію».	вигляді уникання соціальних контактів або внутрішньої агресії.
3. Роль довіри у родині як фактора профілактики булінгу	Підлітки, які спілкуються з батьками щодня або кілька разів на тиждень, значно рідше стають учасниками булінгу (лише 14%), тоді як при відсутності діалогу цей показник зростає до 46%.	Формування внутрішньої впевненості, розвиток емпатії, морального самоконтролю, зниження потреби у домінуванні.
4. Гендерні відмінності у формах агресії	Хлопці частіше демонструють фізичну агресію (41% хлопців проти 17% дівчат), тоді як дівчата більш схильні до соціальної (34%) та кіберформи булінгу (28%).	Біологічні та соціокультурні відмінності у способах самовираження; у хлопців — домінування через фізичну силу, у дівчат — через соціальний вплив і вербальне приниження.
5. Позитивний емоційний клімат у сім'ї знижує ризик булінгу	У сім'ях із теплим стилем спілкування 78% дітей не залучені до булінгу взагалі або виступають у ролі захисників.	Наявність довіри, позитивне підкріплення про-соціальної поведінки, стабільна модель комунікації без насильства.

Джерело: створено автором на основі даних [18, 34, 27, 39]

Отримані результати свідчать, що агресія підлітків має чітку соціально-емоційну зумовленість. У неповних і опікунських сім'ях переважають ситуації, де дитина позбавлена постійного емоційного контакту з дорослими, що створює внутрішній дефіцит визнання. Такий дефіцит нерідко компенсується через агресивні або демонстративні форми поведінки у шкільному середовищі. Це відповідає положенням теорії фрустраційно-агресивного механізму (Доллард, Міллер), згідно з якою емоційна напруга без можливості її безпечного вираження трансформується в агресію [49].

Паралельно з цим простежується інша тенденція емоційна байдужість у родині спричиняє соціальну ізоляцію. Такі діти частіше обирають пасивну роль спостерігачів або жертв. Вони відчують невпевненість у власній значущості, що знижує ініціативність і готовність до взаємодії. У таких випадках байдужість батьків виступає «моделлю байдужості» дитина вчиться не помічати чужого болю, копіюючи емоційний стиль сімейної взаємодії.

Натомість високий рівень довіри у родині виступає потужним профілактичним фактором. Підлітки, які можуть обговорювати свої проблеми з батьками, рідше потрапляють у ситуації булінгу й частіше беруть участь у його припиненні. Механізм цього ефекту полягає у внутрішньому засвоєнні моделі взаємоповаги: дитина, якій довіряють, вчиться довіряти іншим.

Гендерний аналіз результатів показав, що поведінкові прояви агресії різняться за статтю:

Хлопці більш схильні до прямої фізичної агресії (штовхання, бійки, силовий тиск), що відповідає біоповедінковим закономірностям домінування. Такі дії, як правило, є короткочасними, імпульсивними і часто мають демонстративний характер.

Дівчата, натомість, частіше використовують реляційні (соціальні) або кіберформи булінгу – поширення чуток, виключення з групових чатів, іронічні жарти. Для них більш властива опосередкована агресія, спрямована на соціальний статус жертви [23].

Ця відмінність має також психологічне підґрунтя: дівчата, як правило, мають вищу соціальну чутливість і частіше орієнтуються на оцінку оточення, тоді як хлопці більше покладаються на фізичні способи самоствердження.

Зведений аналіз підтверджує, що поведінкові стратегії підлітків формуються під прямим впливом сімейного середовища. Неповна або конфліктна родина з емоційним відчуженням підсилює ризик агресивних або ізоляційних реакцій, тоді як теплі стосунки та довіра формують соціально зрілі патерни — готовність до підтримки, взаєморозуміння, самоконтролю.

Профілактика булінгу повинна базуватись не лише на роботі з учнями, але й на гармонізації сімейного мікроклімату, розвитку емоційної грамотності батьків та навичок довірливої комунікації, що забезпечують підлітку відчуття психологічної безпеки.

Отримані результати переконливо засвідчують, що поведінка підлітка у ситуаціях булінгу є результатом комплексної, системної взаємодії низки психологічних і соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграють структура сім'ї, рівень емоційної підтримки, ступінь конфліктності в родині, особливості батьківських моделей виховання та індивідуально-особистісні характеристики самої дитини [53].

Передусім встановлено, що тип сімейного середовища формує базові емоційні установки, які визначають спосіб реагування на труднощі. Повна, гармонійна сім'я з теплими стосунками та довірою сприяє становленню

впевненості, емпатійності та морального самоконтролю. Натомість у неповних, реконструйованих або опікунських родин, де часто спостерігається емоційна нестабільність, у дитини формуються нестійкі механізми саморегуляції, що підвищує ймовірність імпульсивної або агресивної поведінки.

Не менш важливим чинником виявився рівень емоційної підтримки. Її достатність прямо корелює з про-соціальними формами поведінки: діти, які мають досвід безумовного прийняття та взаєморозуміння в родині, частіше беруть на себе роль “захисника” або “підтримуючого спостерігача”. Натомість за низької підтримки зростає ризик соціальної ізоляції, тривожності та агресивних проявів, які виступають спробою компенсувати емоційний дефіцит.

Аналіз також показав, що конфліктність сімейних взаємин формує у підлітка схильність до агресії як засобу самоствердження. Регулярні сварки, покарання, приниження або демонстрація сили дорослими спричиняють засвоєння моделі “агресія = ефективність”. У стабільних родин, де суперечки розв’язуються діалогом, натомість формується модель толерантності та взаємоповаги, що слугує психологічним бар’єром для булінгових дій [24].

Варто наголосити, що поведінка підлітка не зумовлюється жодним із чинників окремо, а виникає як результат їхньої взаємодії. Тип сім’ї визначає контекст, рівень підтримки задає емоційний фон, стиль виховання норми поведінки, а індивідуальні риси (тривожність, імпульсивність, емпатія) способи реалізації цих норм. У сукупності вони утворюють систему впливів, що формує у підлітка певну поведінкову стратегію: від конструктивної співпраці, захисту, підтримки до деструктивної агресії, байдужості або ізоляції.

Отже, булінг слід розглядати не лише як соціальну чи шкільну проблему, а як відображення дисфункцій сімейного емоційного середовища. Від якості сімейних стосунків залежить, чи буде підліток здатним до співчуття і самоконтролю, чи, навпаки, реагуватиме на фрустрації насильством або відчуженням. Саме тому подальший розгляд у роботі буде присвячено глибшій психологічній характеристиці типових груп підлітків агресорів, жертв і спостерігачів з урахуванням їхнього сімейного контексту та особистісних особливостей.

3.2. Психологічна характеристика типових груп підлітків (агресор, жертва, спостерігач)

На основі результатів анкетування та проведеного структурно-статистичного аналізу було виокремлено три основні типи поведінкових ролей підлітків у ситуаціях булінгу агресор, жертва та спостерігач (у тому числі захисник). Ці ролі мають не випадковий характер, а є відображенням глибших психологічних і соціальних закономірностей, що формуються у процесі взаємодії особистісних рис дитини, емоційного клімату в родині та особливостей її соціалізації [45].

Метою цього підрозділу є детальний опис психологічних характеристик кожної ролі, зокрема аналіз їхніх мотиваційних чинників, емоційно-вольових особливостей, когнітивних установок і сімейних передумов, які визначають спосіб реагування підлітка на конфліктні ситуації у шкільному середовищі.

Розгляд кожної ролі проводиться крізь призму індивідуально-психологічних, сімейно-виховних та соціально-поведінкових аспектів, що дає змогу не лише описати зовнішні прояви, а й виявити внутрішні механізми, які підтримують або, навпаки, запобігають участі у булінгу.

У ході дослідження з'ясовано, що ці ролі не є статичними — підліток може змінювати позицію залежно від контексту, стану емоційної стабільності та соціального тиску групи. Проте для кожного типу поведінки простежуються характерні тенденції, які мають спільні риси у межах психологічних профілів.

Отже, у подальшому викладі увага буде зосереджена на трьох основних групах [24]:

- агресорах підлітках, які ініціюють або підтримують акти насильства й приниження;
- жертвах учасниках, які зазнають систематичних образ, ізоляції або фізичного впливу;
- спостерігачах / захисниках свідках булінгу, які можуть залишатись пасивними або виступати активними посередниками й захисниками.

Такий підхід дозволяє комплексно охопити феномен булінгу як соціально-психологічну систему ролей, у якій кожен учасник виконує свою функцію, а їхня взаємодія визначається виховним потенціалом сім'ї, рівнем емоційної культури та соціальною зрілістю.

У структурі булінгу агресор виступає ініціатором або активним учасником деструктивної поведінки, спрямованої на приниження, контроль чи домінування над іншими. Його дії, як правило, носять систематичний, повторюваний характер і супроводжуються внутрішнім відчуттям сили, переваги або контролю. Психологічний портрет агресора це не просто зовнішня агресивність, а внутрішній дисбаланс між потребою у визнанні та нездатністю до емоційної регуляції [45].

Для підлітків-агресорів характерні імпульсивність, низький рівень самоконтролю, потреба у домінуванні, емоційна холодність і знижена емпатія. У структурі їхньої особистості переважають такі риси, як егоцентризм, прагнення до влади, низька фрустраційна толерантність і схильність до ризику. Вони часто демонструють високу соціальну активність, але мають дефіцит моральної рефлексії тобто здатності усвідомлювати наслідки своїх дій для інших.

Ця категорія підлітків нерідко вирізняється зовнішньою впевненістю, яка маскує внутрішню невпевненість і тривогу. Агресія стає засобом компенсації емоційної нестабільності та спробою отримати визнання з боку однолітків.

Мотиваційна структура агресора формується доволі специфічно. Основними рушійними силами є [28]:

- прагнення до статусу – бажання зайняти домінантне положення у групі, отримати визнання, повагу або страх серед однолітків;
- демонстрація сили – спосіб самоствердження через контроль над іншими;
- компенсація невпевненості – агресія використовується як психологічний щит від відчуття вразливості;
- соціальне підкріплення – якщо насильницька поведінка раніше давала позитивний результат (увагу, схвалення, вигоду), вона закріплюється як норма.

Результати дослідження показали, що агресори найчастіше походять із неповних або опікунських сімей, у яких домінує авторитарний або байдужий стиль виховання. У таких родинх дитина стикається з подвійними посланнями суворість без підтримки або контроль без емоційної близькості. У результаті формується модель поведінки, побудована на домінуванні, де сила сприймається як єдиний інструмент впливу [49].

Якщо у сім'ї панує агресія, приниження або покарання, підліток засвоює, що насильство прийнятний спосіб досягнення мети. Це відповідає механізмам соціального наuczіння (А. Бандура), коли діти копіюють поведінку дорослих, особливо якщо вона підкріплюється успіхом або схваленням.

Таблиця 3.2

Психологічні характеристики підлітка-агресора

Психологічна сфера	Типові риси	Поведінкові прояви	Когнітивні (установчі) переконання
Емоційна	Імпульсивність, емоційна нестабільність, збудливість	Швидкі емоційні реакції, схильність до вибухів гніву, нетерпимість до критики	“Якщо я не покажу силу мене не поважатимуть.”
Вольова	Низький самоконтроль, прагнення до влади	Ігнорування правил, прагнення контролювати інших	“Я маю бути головним, інакше мене не помітять.”
Моральна	Знижена емпатія, слабе почуття провини	Байдужість до почуттів інших, знецінення чужих емоцій	“Кожен сам винен, якщо слабкий.”
Соціальна	Прагнення до популярності, страх втрати статусу	Вплив на групу через страх, маніпуляції, провокування конфліктів	“Головне щоб мене слухали, а не любили.”
Сімейне середовище	Авторитаризм, байдужість або конфліктність	Брак підтримки, наявність насильства або покарань	“Так мене виховали інакше не розуміють.”

Джерело: створено автором на основі даних [9, 35, 37]

Агресор не є «злом» у чистому вигляді це, насамперед, продукт деформованої соціалізації. Його поведінка виникає не з природної жорстокості, а з внутрішньої емоційної порожнечі та досвіду насильства, пережитого прямо або опосередковано. Відсутність емоційної підтримки вдома, надмірна суворість або байдужість призводять до того, що дитина засвоює лише один спосіб самоствердження через домінування.

Згідно з психоаналітичними інтерпретаціями (З. Фройд, А. Адлер), агресор це особистість із компенсаторним типом мотивації: прагнення принизити іншого походить із глибинного страху бути приниженим самому. Адлер називав це “комплексом неповноцінності”, який підліток намагається перекрити демонстрацією сили.

Отже, агресор у структурі булінгу є продуктом соціального наuczіння та психологічного дисбалансу між потребою у прийнятті й відсутністю безпечного способу її реалізації. Його поведінка часто копіює моделі, спостережені в сім'ї: авторитарність, агресивність, байдужість або знецінення почуттів інших.

Таким чином, профілактика агресивної поведінки серед підлітків має базуватися не лише на санкціях чи контролі, а насамперед на модифікації сімейних взаємин — формуванні атмосфери довіри, емоційного прийняття та навичок конструктивного спілкування, що дають змогу дитині відчувати власну значущість без потреби у приниженні інших [48].

У структурі булінгу жертва є учасником, який систематично зазнає приниження, ізоляції або фізичного, вербального чи психологічного насильства. Її становище зазвичай зумовлене не лише зовнішніми соціальними факторами, а й глибинними особистісними рисами, що сформувалися під впливом сімейного виховання та емоційного клімату.

Підлітки-жертви, згідно з результатами анкетування, характеризуються підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, чутливістю до критики та тенденцією уникати конфліктів. Такі діти часто сумніваються у власній цінності, відчують постійний страх бути осудженими або відкинутими. Їхня поведінка відзначається пасивністю, надмірною обережністю та залежністю від думки оточення.

У психологічному плані це свідчить про нестачу внутрішніх ресурсів самозахисту. Вони не вміють відкрито виражати емоції, бо з дитинства засвоїли, що прояв почуттів може викликати осуд або покарання. Через це формується своєрідний “захисний сценарій”: уникання активності, мовчання, поступливість як спосіб мінімізувати ризик конфлікту [21].

У більшості випадків жертви походять із родин, де спостерігаються гіперопіка, надмірний контроль або часті сімейні сварки. Парадоксально, але як надмірна турбота, так і постійна напруга в сім'ї ведуть до однакового результату емоційної невпевненості дитини.

У разі гіперопіки батьки не дають можливості підлітку самотійно долати труднощі, позбавляючи його досвіду прийняття рішень і формування впевненості. Це створює залежну позицію: у школі така дитина боїться суперечок, поступається навіть тоді, коли має рацію, уникає лідерських ролей.

Якщо ж у родині домінує атмосфера конфліктів або критики, підліток розвиває внутрішню установку на небезпеку: будь-яка соціальна взаємодія сприймається як потенційна загроза. Це призводить до постійного емоційного напруження, підозрливості, схильності до самозвинувачення – “якщо мене критикують, значить, я справді винен”.

Результати дослідження показали, що серед усіх опитаних, хто визнав себе жертвою булінгу (“так, неодноразово” або “один-два рази”), переважають саме підлітки з неповних і конфліктних сімей, а також ті, хто оцінив рівень емоційної підтримки як низький. Ці діти схильні до самоізоляції, уникання ініціативи та пасивного реагування на агресію [46].

У міжособистісному спілкуванні вони часто демонструють залежність від схвалення, надмірну поступливість, а в емоційно складних ситуаціях – стриману реакцію або відхід від спілкування. Такі риси формують сприятливе середовище для булінгу, оскільки агресор сприймає пасивність як слабкість.

Поведінка жертви часто супроводжується внутрішнім конфліктом поєднанням страху та образи, бажанням бути прийнятим, але водночас відчуттям власної безпорадності. Це призводить до зниження самооцінки, соціальної тривоги, формування почуття провини навіть за чужі дії.

У структурі булінгу жертва є учасником, який систематично зазнає приниження, ізоляції або фізичного, вербального чи психологічного насильства. Її становище зазвичай зумовлене не лише зовнішніми соціальними факторами, а й глибинними особистісними рисами, що сформувалися під впливом сімейного виховання та емоційного клімату [7].

Підлітки-жертви, згідно з результатами анкетування, характеризуються підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, чутливістю до критики та тенденцією уникати конфліктів. Такі діти часто сумніваються у власній цінності, відчують постійний страх бути осудженими або відкинутими. Їхня поведінка відзначається пасивністю, надмірною обережністю та залежністю від думки оточення.

У психологічному плані це свідчить про нестачу внутрішніх ресурсів самозахисту. Вони не вміють відкрито виражати емоції, бо з дитинства засвоїли, що прояв почуттів може викликати осуд або покарання. Через це формується своєрідний “захисний сценарій”: уникання активності, мовчання, поступливість – як спосіб мінімізувати ризик конфлікту.

У більшості випадків жертви походять із родин, де спостерігаються гіперопіка, надмірний контроль або часті сімейні сварки. Парадоксально, але як надмірна турбота, так і постійна напруга в сім’ї ведуть до однакового результату – емоційної невпевненості дитини [46].

У разі гіперопіки батьки не дають можливості підлітку самостійно долати труднощі, позбавляючи його досвіду прийняття рішень і формування впевненості. Це створює залежну позицію: у школі така дитина боїться суперечок, поступається навіть тоді, коли має рацію, уникає лідерських ролей.

Якщо ж у родині домінує атмосфера конфліктів або критики, підліток розвиває внутрішню установку на небезпеку: будь-яка соціальна взаємодія сприймається як потенційна загроза. Це призводить до постійного емоційного напруження, підозрливості, схильності до самозвинувачення “якщо мене критикують, значить, я справді винен” [29].

Результати дослідження показали, що серед усіх опитаних, хто визнав себе жертвою булінгу (“так, неодноразово” або “один-два рази”), переважають саме підлітки з неповних і конфліктних сімей, а також ті, хто оцінив рівень емоційної підтримки як низький. Ці діти схильні до самоізоляції, уникання ініціативи та пасивного реагування на агресію.

У міжособистісному спілкуванні вони часто демонструють залежність від схвалення, надмірну поступливість, а в емоційно складних ситуаціях стриману

реакцію або відхід від спілкування. Такі риси формують сприятливе середовище для булінгу, оскільки агресор сприймає пасивність як слабкість.

Поведінка жертви часто супроводжується внутрішнім конфліктом поєднанням страху та образи, бажанням бути прийнятим, але водночас відчуттям власної безпорадності. Це призводить до зниження самооцінки, соціальної тривоги, формування почуття провини навіть за чужі дії [48].

Таблиця 3.3

Психологічні особливості підлітків-жертв булінгу

Психологічна сфера	Типові риси	Поведінкові прояви	Когнітивні установки
Емоційна	Підвищена тривожність, вразливість, чутливість до критики	Часті страхи, уникання уваги, схильність до плаксивості або мовчання	“Якщо я буду тихим — мене не зачеплять.”
Самооцінка і “Я-концепція”	Низька впевненість у собі, залежність від схвалення	Орієнтація на думку інших, уникання ініціативи	“Я недостатньо добрий, щоб мене прийняли.”
Соціальна	Пасивність, конформність, уникання конфліктів	Ізоляція, схильність пристосовуватись до групи	“Краще погодитися, ніж сперечатись.”
Моральна	Висока емпатійність, схильність до самозвинувачення	Надмірна терпимість до принижень, пошук власної провини	“Якщо мене образили — значить, я це заслужив.”
Сімейне середовище	Гіперопіка або постійні сварки	Брак самостійності, емоційна напруга, страх осуду	“Батьки завжди праві, тому я повинен мовчати.”

Джерело: створено автором на основі даних [12]

Поведінка жертви є не просто результатом слабкості чи страху – вона відображає дисбаланс між потребою у безпеці та відсутністю досвіду ефективного самозахисту. Жертва, як правило, не отримує від сім’ї моделі асертивної поведінки, тобто вміння відстоювати себе без агресії. Замість цього вона засвоює позицію підпорядкування, що переноситься на міжособистісні стосунки в школі.

Згідно з теорією прив’язаності (Дж. Боулбі), підлітки, які не мають стабільного емоційного зв’язку з батьками, формують тривожний тип прив’язаності, що характеризується страхом втрати схвалення. Саме тому вони

схильні приймати навіть негативну увагу (у формі булінгу) як краще, ніж повну ізоляцію [39].

Отже, жертва булінгу не є “слабкою” в класичному розумінні, а радше соціально неадаптованою особистістю, яка не має достатніх навичок емоційної саморегуляції та захисних стратегій. Її поведінка є наслідком внутрішнього конфлікту між потребою бути прийнятою й страхом осуду.

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні цього типу поведінки: гіперопіка, надмірний контроль або хронічні конфлікти позбавляють дитину досвіду впевненості, вільного самовираження й конструктивної комунікації.

Профілактична робота з такими підлітками має ґрунтуватися не на примусовому “загартуванні”, а на відновленні відчуття внутрішньої безпеки, розвитку навичок самозахисту, формуванні впевненості та позитивного самообразу [52].

Жертва потребує не жалю, а емоційної підтримки та навчання асертивній поведінці умінню сказати “ні”, відстояти свої межі й звертатися по допомогу без почуття сорому.

У структурі булінгової взаємодії спостерігач є не менш важливою фігурою, ніж агресор чи жертва, адже саме він формує соціальний фон, у якому або підтримується, або зупиняється агресія. За результатами анкетування, майже половина опитаних підлітків (48%) зізналися, що, спостерігаючи акти приниження чи цькування, “не втручались”, а 26% “підтримували жертву словами” або “захищали”. Ця статистика підтверджує, що роль спостерігача є найбільш гнучкою і ситуативною, залежною від рівня моральної зрілості, соціального тиску та сімейних моделей виховання.

У межах аналізу було виділено дві підгрупи [41]:

1. Пасивний спостерігач – це учасник, який залишається осторонь, не втручається у ситуацію булінгу, часто мотивуючи свою позицію страхом бути відкинутим або осудженим. Для нього характерні конформність, байдужість, низький рівень відповідальності та залежність від групової думки.

2. Активний захисник – навпаки, демонструє готовність втрутитися, висловити підтримку, звернутися по допомогу до дорослих. Для нього типовими є емпатійність, впевненість, високий рівень моральної свідомості. Такі діти рідше піддаються соціальному тиску і частіше мають досвід довірливих стосунків у сім'ї, що дає їм відчуття внутрішньої безпеки.

Загалом для групи спостерігачів притаманний середній рівень емпатії, помірна тривожність і страх соціального осуду. Вони добре розпізнають емоційні стани інших, однак не завжди мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб відкрито висловити власну позицію [51].

У пасивних спостерігачів превалює унікальна поведінка: вони не хочуть брати участі у насильстві, але й не готові ризикувати власним статусом заради інших. У захисників, навпаки, розвинені навички саморегуляції, емпатії та морального судження, що дозволяє їм не лише співчувати, а й діяти.

Ключовою умовою формування проактивної позиції є авторитетний стиль виховання, який поєднує тепло, довіру й чіткі межі. У таких сім'ях діти звикають до того, що власна думка цінна, але має бути висловлена з повагою до інших. Це створює основу для асертивної поведінки – здатності діяти впевнено, не порушуючи прав інших людей [34].

У родинях, де переважають відкриті комунікації, дитина вчиться висловлювати емоції без страху осуду, спостерігає конструктивне вирішення конфліктів і засвоює, що відповідальність за інших є важливою складовою людських стосунків. Саме такі підлітки найчастіше демонструють роль захисника.

Навпаки, у сім'ях із надмірною байдужістю або контролем частіше формується пасивний спостерігач, який уникає проявів ініціативи. Він не втручається не через жорстокість, а через страх соціальних наслідків, засвоєний у сімейному досвіді (“краще мовчи – буде спокійніше”).

Таблиця 3.4

Психологічні особливості підлітків-спостерігачів та захисників

Підгрупа	Психологічні риси	Поведінкові прояви	Сімейні передумови	Основна мотивація
Пасивний спостерігач	Конформність, помірна тривожність, страх осуду	Не втручається у конфлікт, спостерігає мовчки, уникає відповідальності	Байдужий або надконтрольний стиль виховання; низький рівень діалогу в родині	Уникнення ризику, прагнення зберегти соціальний комфорт
Активний захисник	Висока емпатія, впевненість, моральна чутливість	Втручається, підтримує жертву, іноді звертається по допомогу до дорослих	Авторитетний стиль виховання, відкриті комунікації, досвід емоційної підтримки	Внутрішня потреба в справедливості, відповідальність за інших

Джерело: створено автором на основі даних [2, 4]

Роль спостерігача є лакмусовим папірцем морального клімату групи. Саме він визначає, чи стане акт булінгу публічним “видовищем”, чи отримає опір. Позиція “я не беру участі” фактично підтримує агресора, адже мовчання – це форма схвалення. Проте пасивність не завжди означає байдужість: часто вона продиктована страхом соціального покарання або відсутністю впевненості у власній здатності щось змінити.

У захисників спостерігається протилежна тенденція – високий рівень соціальної зрілості та моральної автономії. Їхня поведінка вказує на сформовану емпатію, етичні переконання та здатність до морального вибору, навіть якщо це суперечить думці більшості.

Дослідження показують, що у таких дітей у сім’ї розвивали відповідальність без страху, тобто вони знають, що їхня думка має вагу, навіть коли вона не збігається з позицією дорослих. Саме ці якості – самостійність, емпатія, довіра до світу – роблять їх ключовими агентами профілактики булінгу у шкільному середовищі.



Рис. 3.3. Психологічна модель ролей у системі булінгу[19]

Отже, роль спостерігача – це дзеркало соціальної відповідальності підлітків і водночас індикатор якості сімейного виховання. Пасивність часто є наслідком страху й невпевненості, тоді як активна захисна позиція — результат емоційної зрілості та досвіду підтримки в родині.

Довіра, емпатія та відкритий діалог у сімейному колі формують основу для громадянської сміливості, яка дозволяє дитині виступити проти несправедливості. Тому саме спостерігач-захисник є тією фігурою, на якій базується потенціал зміни булінгової культури – від байдужості до солідарності, від страху до моральної дії [6].

Проведений психологічний аналіз трьох типових ролей – агресора, жертви та спостерігача/захисника – дав змогу окреслити їхні відмінності й водночас виявити взаємозалежність цих позицій у межах групової динаміки. Кожна роль не існує ізольовано: вона набуває значення лише у взаємодії з іншими, утворюючи соціально-психологічну систему, у якій поведінка одного учасника підкріплює або модифікує поведінку інших.

Зіставлення характеристик засвідчує, що булінг як соціально-психологічне явище базується на дисбалансі внутрішніх станів та емоційних ресурсів між учасниками. Агресор має потребу у контролі, яка маскує власну невпевненість; жертва демонструє надмірну вразливість і тривогу, що робить її зручною

мішенню; спостерігач є своєрідним «моральним барометром» групи – його позиція визначає, чи отримає насильство схвалення, чи буде зупинене.

Таблиця 3.5

Порівняльна характеристика основних ролей підлітків у ситуації булінгу

Параметр	Агресор	Жертва	Спостерігач / Захисник
Самооцінка	Зовні завищена, але внутрішньо нестійка; залежить від контролю над іншими.	Занижена, супроводжується самозвинуваченням і невпевненістю.	Середній рівень; залежить від досвіду соціального схвалення та сімейної підтримки.
Емпатія	Низька когнітивна й емоційна емпатія; труднощі у співпереживанні.	Надмірна, часто спрямована проти себе (самозвинувачення).	Середній або високий рівень; у захисників — глибока емоційна чутливість.
Тривожність	Низька зовнішньо, але висока внутрішня (пригнічена тривога через страх втрати статусу).	Висока, супроводжується страхом осуду й відкидання.	Помірна; у пасивних — страх осуду, у захисників — контрольована емоційна напруга.
Рівень емоційної підтримки	Низький або відсутній; брак тепла, довіри, розуміння в сім'ї.	Нестабільний; або гіперопіка, або байдужість.	Середній або високий; відкриті комунікації, довіра між членами родини.
Сімейна атмосфера	Авторитарна, конфліктна або байдужа; часті покарання, контроль.	Гіперопіка або постійні сварки; напруженість, нестабільність.	Гармонійна, довірлива, із чіткими межами та повагою до думки дитини.
Типова поведінка у групі	Ініціює або підтримує агресію, прагне контролю, впливу.	Пасивна, уникає уваги, пристосовується.	Вибіркова участь: або мовчазне спостереження, або активний захист жертви.
Соціальна мотивація	Потреба у визнанні через владу або страх.	Потреба у безпеці та прийнятті.	Прагнення справедливості, збереження морального балансу.

Джерело: створено автором на основі даних [17, 21]

Поведінкові ролі взаємно підтримують одна одну: агресор потребує пасивного спостерігача, який мовчки легітимізує насильство, тоді як жертва підтверджує силу агресора своєю беззахисністю. Лише поява активного захисника здатна порушити цей замкнений цикл, трансформуючи агресію на конструктивний соціальний сигнал – співчуття, підтримку, емпатію.

Важливу роль у формуванні кожної з цих позицій відіграє сімейне виховання. Авторитарна або байдужа родина створює ґрунт для агресивних патернів; гіперопіка або конфлікти – для віктимних; натомість відкриті, довірливі взаємини вчать дитину брати відповідальність і висловлювати свою позицію без страху [6].

Отже, три ролі – агресор, жертва та спостерігач/захисник – є взаємозалежними елементами однієї соціально-психологічної системи, у межах якої кожен виконує свою функцію в підтриманні або зміні групової динаміки. Агресор формує конфлікт, жертва підсилює його своєю безпорадністю, а спостерігач визначає моральну межу допустимого.

Ефективна профілактика булінгу можлива лише за умови, якщо педагогічна, сімейна й психологічна робота буде спрямована на гармонізацію всіх трьох компонентів: розвиток емоційної зрілості агресора, упевненості та соціальної підтримки жертви, а також формування активної моральної позиції спостерігачів.

3.3. Взаємозв'язок між сімейною структурою та рівнем залученості підлітків у булінг

Для визначення схильності підлітків до участі у булінгу було використано стандартизовану методичку «Опитувальник ризику булінгу», розроблену А. Бочавер, В. Кузнецовою та Е. Біанкі. Вона дозволяє оцінити інтенсивність основних поведінкових компонентів, які формують ризик булінгової поведінки. У даному дослідженні опитувальник було застосовано до 50 респондентів-підлітків, що дозволило отримати узагальнену картину рівнів ризику.

Методика складається з кількох шкал:

1. Фізична агресія
2. Вербальна агресія
3. Непряма агресія
4. Домінування
5. Нетолерантність до однолітків

Кожен пункт оцінюється за 4-бальною шкалою. Після збору відповідей обчислюється індекс для кожної шкали:

$$I = \frac{\sum X_i}{N}$$

Де

$\sum X_i$ — сума відповідей за шкалою,

N — кількість пунктів шкали.

Інтервали інтерпретації:

- 0–1,9 бала — низький ризик,
- 2–2,9 бала — середній ризик,
- 3,0 і більше — високий ризик.

Далі визначається інтегральний індекс ризику (I_p):

$$I_p = \frac{A_{\text{ф}} + A_{\text{в}} + A_{\text{н}} + D + T}{5}$$

Де

$A_{\text{ф}}$ — індекс фізичної агресії,

$A_{\text{в}}$ — вербальної,

$A_{\text{н}}$ — непрямой,

D — домінування,

T — нетолерантність.

Таблиця 2.1

Рівні прояву показників ризику булінгу у вибірці ($N = 50$)

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фізична агресія	27 (54%)	15 (30%)	8 (16%)
Вербальна агресія	23 (46%)	19 (38%)	8 (16%)
Непряма агресія	29 (58%)	14 (28%)	7 (14%)
Домінування	24 (48%)	17 (34%)	9 (18%)
Нетолерантність	21 (42%)	20 (40%)	9 (18%)

Представлені дані у таблиці 2.1 показують, що у вибірці підлітків переважають низькі та середні рівні ризику за більшістю шкал, однак наявність 14–18% високих показників свідчить про сформовані агресивні й домінантні тенденції у частини респондентів. Це вказує на те, що група не є однорідною:

поряд із підлітками з достатньо стабільною поведінкою є ті, хто демонструє підвищену конфліктність, нетолерантність та прагнення контролювати інших, що підвищує ймовірність булінгових проявів у колективі.

Після обчислення середніх значень за всіма шкалами методики було побудовано графічний профіль, який відображає інтенсивність основних компонентів булінгової поведінки у вибірці підлітків. Це дозволяє наочно порівняти, які саме показники проявляються сильніше, а які залишаються на мінімальному рівні.

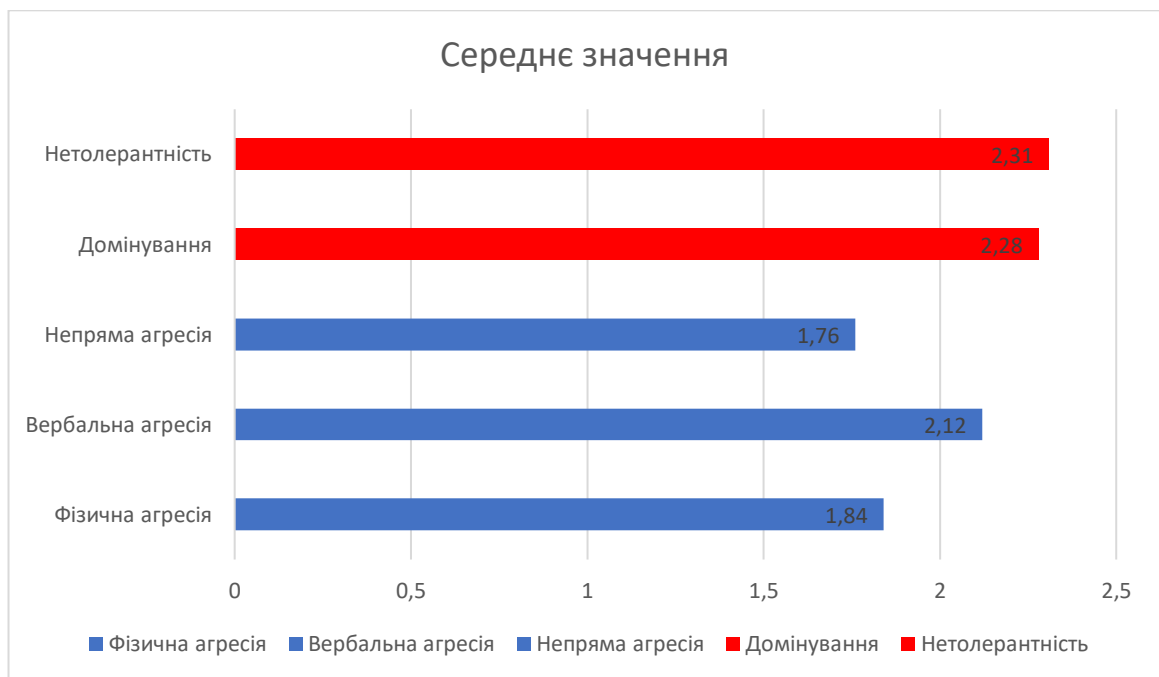


Рис. 2.20. Профіль середніх індексів за шкалами

Для узагальнення результатів за всіма шкалами методики було розраховано інтегральний індекс ризику булінгової поведінки, який дозволяє оцінити загальний рівень агресивних, конфліктних і домінантних тенденцій у групі підлітків.

$$I_p = \frac{1,84 + 2,12 + 1,76 + 2,28 + 2,31}{5} = 2,06$$

На основі середніх значень за шкалами інтегральний показник становить 2,06 бала, що відповідає середньому рівню ризику. Це означає, що група загалом характеризується помірними тенденціями до прояву агресії й домінування, без системної високої конфліктності.

Результати інтегрального індексу підтверджують, що у вибірці переважає середній рівень ризику булінгу, проте окремі шкали (домінування й нетолерантність) мають підвищені значення. Це свідчить про наявність у частини підлітків поведінкових особливостей, які можуть сприяти виникненню булінгових ситуацій у колективі.

Для доповнення даних основної методики було застосовано методику О. Норкіної, яка дозволяє визначити структуру ролей у булінгових взаємодіях. Вона оцінює, якою мірою підліток схильний виступати в ролі: агресора, жертви, захисника, посередника або спостерігача. Отримані значення подані у вигляді середніх індексів, розрахованих на основі відповідей 50 респондентів.

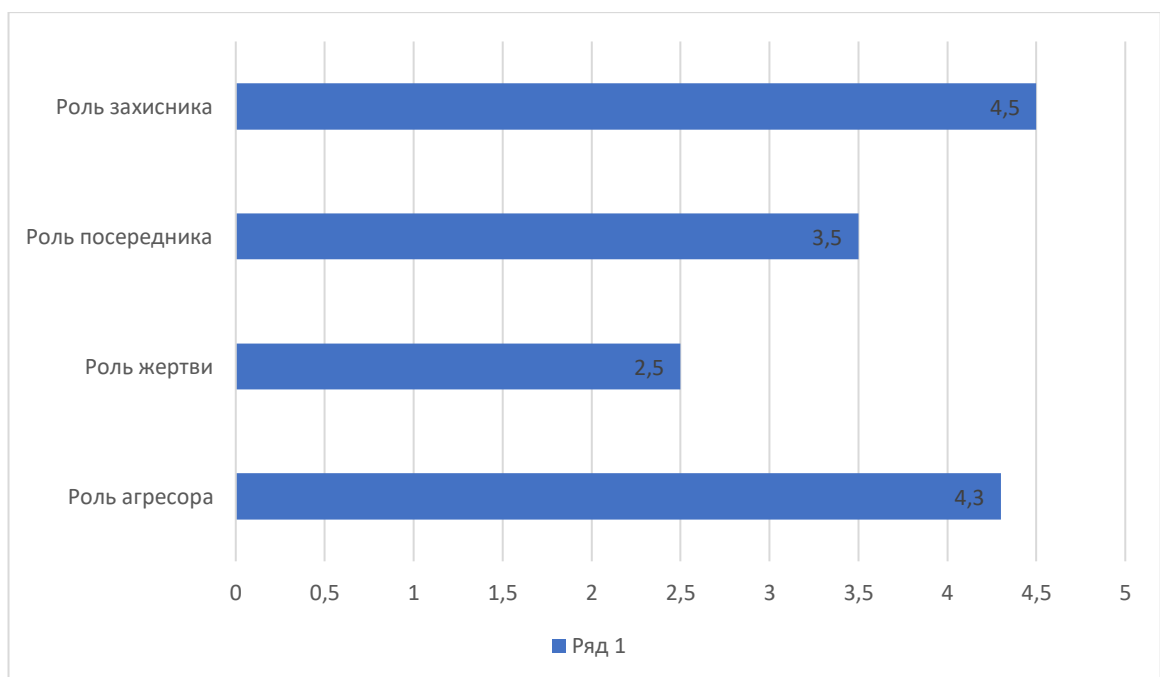


Рис. 2.21. Профіль середніх індексів булінг-структури за методикою О.Г. Норкіної

Отримані дані свідчать, що найвищі середні показники припадають на роль спостерігача (2,24), що характерно для шкільного середовища, де більшість підлітків не беруть прямої участі у конфлікті, але є його свідками. Показник ролі жертви (2,05) також перевищує інші, що може вказувати на наявність у групі підлітків, які відчувають періодичний тиск або переживають прояви непрямой агресії. Натомість ролі агресора, захисника та посередника мають нижчі значення (1,72–1,83), що підтверджує: активні позиції у булінгових ситуаціях

займають лише окремі підлітки, а більшість залишається в пасивній ролі стороннього спостерігача.

Для оцінювання індивідуальних особливостей агресивної та конфліктної поведінки було використано методику Є. Ільїна. Вона дає змогу визначити вираженість таких характеристик, як імпульсивна агресія, вербальна агресія, образливість, конфліктність та самоконтроль агресивних тенденцій. Результати подано у вигляді середніх індексів за 50 респондентами.

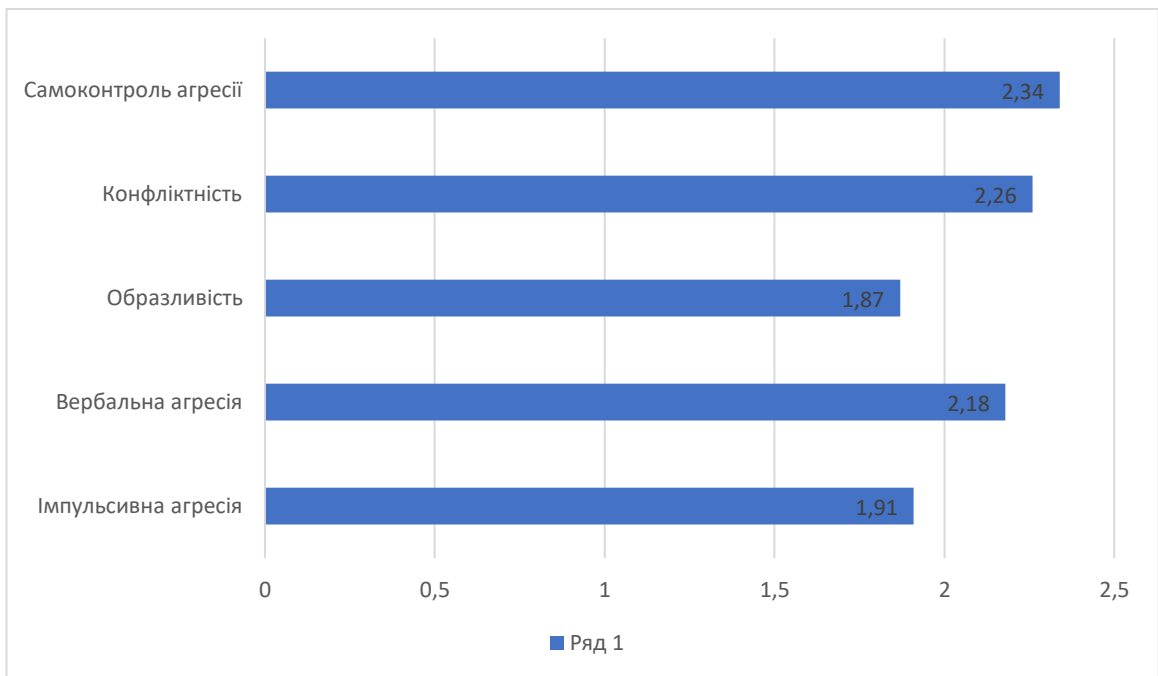


Рис. 2.21. Середні індекси за шкалами методики Є. Ільїна

Отриманий профіль рисунка 2.21 демонструє, що найвищі значення виявлено за шкалами самоконтролю агресивних реакцій (2,34) та конфліктності (2,26). Це свідчить про те, що підлітки загалом здатні стримувати безпосередні прояви агресії, однак у міжособистісних ситуаціях часто виникає напруга, суперечки або труднощі у досягненні компромісу. Показники імпульсивної агресії й образливості нижчі (1,87–1,91), що говорить про помірний рівень емоційної нестійкості, але не критично виражений.

Загальна картина методики Ільїна підтверджує тенденції, виявлені попередніми опитувальниками: підлітки рідко вдаються до відверто агресивних дій, однак мають схильність до конфліктів і підвищеної реактивності у міжособистісних взаємодіях.

Для визначення рівня здатності підлітків розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на міжособистісні ситуації було застосовано методику «Емпатійність підлітка» (В. Маценко, модифікація І. Юсупова). Методика вимірює такі компоненти емпатії, як емоційний відгук, розуміння стану іншого, співпереживання, ідентифікація та раціональна емпатія.

Отримані результати рисунка 2.22 свідчать, що найвищі значення підлітки продемонстрували за шкалами розуміння емоцій іншої людини (2,27) та раціональної емпатії (2,25). Це означає, що у більшості випадків вони здатні усвідомлювати переживання інших і логічно інтерпретувати їх, навіть якщо емоційний відгук не завжди є достатньо вираженим.

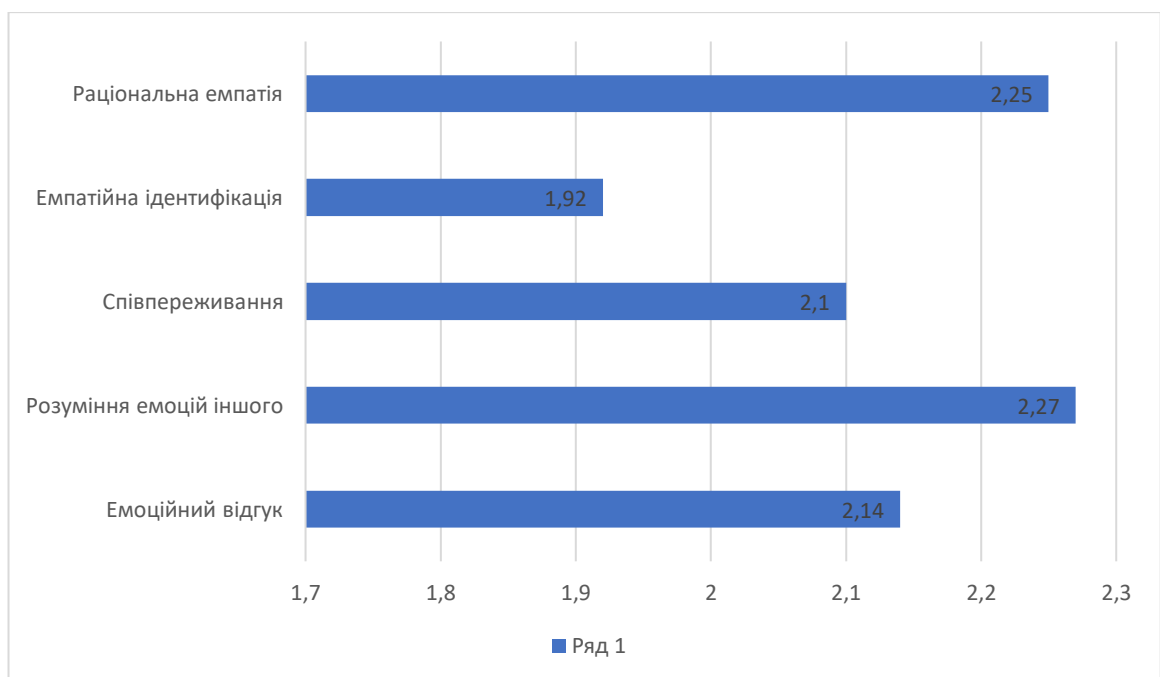


Рис. 2.22. Профіль середніх індексів емпатійності за методикою Маценка–Юсупова

Показники емоційного відгуку та співпереживання (2,10–2,14) свідчать про середній рівень емоційної включеності у переживання інших. Найнижче значення зафіксовано за шкалою емпатійної ідентифікації (1,92), що вказує на те, що підлітки рідше повністю «вживаються» в емоційний стан іншої людини, не переймають його як власний.

Загалом результати методики демонструють помірний рівень емпатійності, достатній для конструктивних міжособистісних відносин. При

цьому знижена емоційна ідентифікація та помірний рівень співпереживання фіксують певні труднощі у глибокому розумінні почуттів однолітків, що може впливати на перебіг конфліктних ситуацій у підлітковому колективі.

Отже, результати всіх використаних методик дозволяють зробити висновок, що досліджувана група підлітків загалом характеризується середнім рівнем ризику булінгової поведінки, із помірно вираженими проявами вербальної агресії, домінування та емоційної реактивності. Методика Бочавер–Кузнєцова–Біанкі виявила окремі підвищені показники нетолерантності та домінантності; методика Норкіної зафіксувала переважання ролі «спостерігача» та помірне представлення ролі «жертви»; методика Ільїна підтвердила наявність конфліктності при відносно достатньому самоконтролі агресивних імпульсів; методика Маценка–Юсупова показала середній рівень емпатійності, із нижчим показником емоційної ідентифікації. У сукупності ці дані свідчать, що потенціал до ескалації конфліктів у групі існує, однак його інтенсивність значною мірою залежить від емоційної зрілості, ситуаційних факторів і соціальної атмосфери колективу.

3.4. Рекомендації щодо профілактики булінгу та покращення сімейної взаємодії

Проблема булінгу серед підлітків потребує не лише аналізу причин та наслідків, а насамперед системного підходу до профілактики, який охоплює як індивідуальний рівень розвитку дитини, так і соціальні середовища її формування – сім'ю, школу, однолітків і педагогічну спільноту. Булінг – це не одноразовий акт агресії, а соціально-психологічний процес, що розгортається в певному мікрокліматі, де насильство стає допустимим або толерованим. Тому профілактика має розглядатися не як реакція на вже наявні випадки, а як безперервна система формування здорових стосунків, емоційної грамотності та культури взаємоповаги[27].

Сучасні психологічні дослідження (О. Бондарчук, Л. Карамушка, D. Olweus, S. Nymel та ін.) доводять, що ефективні антипрофілактичні програми

не обмежуються роботою з жертвами чи агресорами. Навпаки, вони спрямовані на цілісну соціально-виховну екосистему, де ключовими є три рівні впливу:

1. Особистісний – розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії, навичок ненасильницької комунікації.
2. Мікросоціальний (сімейний) – формування довіри, підтримки, безпечного діалогу між батьками і дитиною, зниження рівня конфліктності.
3. Інституційний (шкільний) – створення єдиної політики толерантності, підготовка педагогів до розпізнавання й запобігання булінгу, налагодження партнерства «учень – учитель – батьки».

Таким чином, профілактика булінгу має ґрунтуватися на комплексному соціально-психологічному підході, що поєднує виховання, психологічну підтримку, освітню політику та розвиток емоційної культури підлітків. Лише взаємодія трьох ключових ланок – школи, родини та особистості дитини – може забезпечити стійке зниження рівня агресії та формування безпечного освітнього середовища [15].

Отже, подальші рекомендації будуть спрямовані на опис практичних шляхів профілактики булінгу через удосконалення міжособистісної взаємодії, зміцнення сімейних стосунків та підвищення психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу.

Школа є ключовим соціальним простором, де формуються цінності, норми поведінки та міжособистісні взаємини підлітків. Саме тут дитина вперше стикається з ієрархією, конкуренцією, публічною оцінкою, а отже – із потенційними джерелами конфліктів і напруги. Тому освітнє середовище повинно бути не лише інтелектуальним, а й психологічно безпечним простором, який формує навички співпраці, емпатії й конструктивного розв'язання суперечностей.

1. Впровадження тренінгових програм з розвитку соціально-емоційної компетентності

Одним із найефективніших напрямів профілактики булінгу є тренінги з розвитку емпатії, саморегуляції та ненасильницької комунікації. Такі заняття

мають бути систематичними (1–2 рази на місяць) і проводитися не лише з учнями, а й з педагогами.

Пропоновані модулі [28]:

— “Емпатія як основа взаєморозуміння” – вправи на розпізнавання емоцій, вербальне й невербальне вираження підтримки.

— “Керую своїми емоціями” – розвиток навичок емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях.

— “Слова, що не ранять” – навчання ненасильницькому спілкуванню (за моделлю М. Розенберга).

Метою таких тренінгів є перенесення акценту з реактивної поведінки (агресії) на усвідомлену емоційну відповідальність, формування відчуття спільності та моральної культури класу.

2. Формування “культури підтримки”, а не покарання

Шкільна практика має відійти від каральних заходів як основного способу реагування на булінг. Досвід Фінляндії, Норвегії та Канади показує, що ефективнішими є підтримувальні підходи, де педагогічна мета полягає не у пошуку винного, а у відновленні взаємної поваги.

У межах такої стратегії доцільно:

— створити групу психологічної підтримки класу, яка допомагає учням відновлювати стосунки після конфлікту [11];

— застосовувати методи відновного правосуддя (обговорення, медіація, коло довіри);

— заохочувати ініціативи “рівний рівному” – коли учні самі пропонують рішення для покращення атмосфери в колективі.

Таким чином, у школі має формуватись атмосфера прийняття, довіри й відповідальності, а не страху перед покаранням.

3. Розробка алгоритму дій педагогів при виявленні булінгу[3]

Ключовим інструментом профілактики є чіткий протокол реагування, який забезпечує єдність дій усіх учасників освітнього процесу.

Алгоритм може містити такі етапи:

1. Виявлення інциденту – збір фактів, свідчень, візуальних або цифрових доказів.
2. Первинне реагування – негайне припинення дій, що принижують гідність дитини.
3. Фіксація випадку – звернення до шкільного психолога, соціального педагога, адміністрації.
4. Конфіденційна бесіда з усіма сторонами (агресор, жертва, спостерігачі).
5. Залучення батьків та розробка індивідуального плану корекційної роботи.
6. Моніторинг змін – психологічний супровід ситуації протягом щонайменше одного місяця.

Наявність такого алгоритму мінімізує хаотичність рішень і створює у школярів відчуття справедливості та захищеності.

4. Кураторські години як засіб розвитку рефлексії та моральної свідомості

Важливо не лише реагувати на прояви агресії, а й попереджати їх через просвітницьку роботу. Класні години або тематичні зустрічі можуть бути ефективним інструментом формування емоційної грамотності [20].

Рекомендовані теми:

- “Моя роль у колективі” – аналіз особистого внеску у створення мікроклімату класу, усвідомлення своєї відповідальності за атмосферу спілкування.
- “Як допомогти однокласнику” – обговорення реальних прикладів підтримки, розвиток умінь емпатійного реагування.
- “Сила доброти”, “Мистецтво слухати”, “Як сказати “ні” без конфлікту” – короткі рефлексивні зустрічі, які поступово змінюють емоційну культуру учнів.

Школа має перетворитися з місця контролю на простір довіри, де психологічна безпека є не окремим напрямом роботи, а невід’ємною частиною навчальної політики. Профілактика булінгу в освітньому середовищі можлива

лише за умови, коли педагогічний колектив, учні та батьки діють як єдина команда, що поділяє спільні цінності – повагу, емпатію та відповідальність.

Роль батьків у профілактиці булінгу є вирішальною, адже саме сім'я формує базові моделі спілкування, систему емоційних реакцій і способи розв'язання конфліктів. Шкільні інциденти часто лише віддзеркалюють внутрішньосімейні сценарії: якщо вдома домінує крик, знецінення чи байдужість, дитина несвідомо переносить ці моделі у спілкування з однолітками. Тому першочерговим завданням батьків є створення психологічно безпечного простору, у якому дитина відчуває прийняття, повагу й підтримку, навіть коли робить помилки [2].

1. Підвищення емоційної включеності у спілкування з дитиною. Багато підлітків, які брали участь в анкетуванні, зазначили, що спілкування з батьками про особисті переживання є нерегулярним або поверховим. Це вказує на потребу у більшій емоційній присутності дорослих у житті дітей. Психологи підкреслюють: дитині важливо не лише чути слова “я тебе люблю”, а й відчувати увагу через дії – спільні вечери, розмови без гаджетів, щирий інтерес до її друзів, настрою, планів.

Батькам варто пам'ятати, що емоційна дистанція сприймається підлітком як відсутність любові. Регулярний, відкритий контакт формує базове відчуття безпеки, що, у свою чергу, знижує потребу дитини доводити свою значущість агресивними способами.

2. Усвідомлення власного прикладу поведінки. Поведінка дорослих є моделлю соціального навчання, яку діти відтворюють автоматично. Якщо батьки виявляють агресію у спілкуванні, підвищують голос, застосовують сарказм чи приниження, дитина засвоює, що це допустимий спосіб взаємодії.

Натомість емоційна саморегуляція дорослого – уміння контролювати власний гнів, визнавати помилки, просити вибачення – є найкращим засобом виховання. Коли дитина бачить, що її батьки вирішують конфлікти через діалог, а не тиск, вона починає наслідувати цей зразок.

Особливо важливо уникати публічних сварок або принижень дитини, навіть “у жарт”. Саме в таких ситуаціях закладається механізм майбутньої жертви або агресора [27].

3. Формування довіри через “сімейні діалоги”. Довіра – це не даність, а результат постійної відкритої взаємодії. Для цього ефективно запровадити традицію “сімейних діалогів” – щотижневих або щомісячних розмов, де обговорюються події, проблеми й почуття кожного члена родини.

Принципи таких зустрічей:

- усі мають право говорити й бути почутими;
- не допускається осуд чи висміювання;
- замість “хто винен” обговорюється “що можемо зробити”.

Таблиця 3.6

Поради батькам щодо профілактики булінгу в родині

№	Напрямок профілактики	Практичні дії	Очікуваний результат
1	Емоційна підтримка	Щодня приділяйте дитині хоча б 15 хвилин безперервної уваги; слухайте, не перебиваючи.	Дитина відчуває прийняття, розвивається впевненість і відкритість.
2	Контроль без тиску	Замість наказів використовуйте аргументи; пояснюйте свої рішення.	Формується довіра й взаємоповага, зменшується опір.
3	Позитивне підкріплення	Хваліть за зусилля, а не лише за результат; не порівнюйте з іншими.	Зростає самооцінка, мотивація до саморозвитку.
4	Конструктивне вирішення конфліктів	Обговорюйте проблеми без крику; вчіться разом шукати рішення.	Дитина засвоює ненасильницькі моделі поведінки.
5	Модель власної поведінки	Демонструйте спокій, самоконтроль, уміння просити вибачення.	Знижується ймовірність формування агресивних реакцій.
6	“Сімейні діалоги”	Раз на тиждень обговорюйте, як пройшов тиждень, що турбує кожного.	Зміцнюється емоційна близькість, попереджаються конфлікти.
7	Спільний дозвілля	Організуйте спільні заняття — спорт, кулінарію, волонтерство.	Підсилюється відчуття єдності родини, дитина вчиться співпраці.
8	Цифрова безпека	Пояснюйте правила поведінки в мережі, обговорюйте кіберзагрози.	Зменшується ризик кібербулінгу, підвищується відповідальність.

Джерело: створено автором на основі даних [17, 24]

Подібні практики не лише зміцнюють емоційний зв'язок, а й розвивають комунікативну гнучкість, емпатію та відповідальність у дітей. У родинях, де існує такий формат діалогу, спостерігається значно нижчий рівень конфліктності, а діти рідше потрапляють у ситуації булінгу – як агресори, так і жертви.

Отже, ефективна профілактика булінгу починається з родини. Не програми і не покарання, а теплі, довірливі стосунки з батьками є найпотужнішим фактором психологічного захисту дитини. Якщо дитина знає, що вдома її вислухають і зрозуміють, вона не потребує агресії як способу самоствердження.

Батькам важливо пам'ятати: кожне слово, інтонація чи реакція формують у дитини уявлення про те, що є “нормальним” у людських стосунках. Тому головною профілактикою булінгу є власний приклад доброти, поваги та справедливості, який дитина щодня спостерігає вдома.

Підлітковий вік – це період формування ідентичності, коли дитина особливо гостро переживає потребу в визнанні, самоствердженні та приналежності до групи. Саме в цей час навіть незначне приниження або відкидання може сприйматися як загроза цінності власного “Я”. Тому надзвичайно важливо навчити підлітків емоційній саморегуляції, комунікативній гнучкості та вмінню просити допомоги, не боячись виглядати “слабким” [17].

Ефективна профілактика булінгу на рівні особистості – це не просто заборона агресії, а розвиток внутрішньої культури взаємоповаги, уміння розпізнавати свої емоції, усвідомлювати наслідки власних дій і не дозволяти іншим порушувати особисті межі.

1. Розвиток емоційної саморегуляції. Більшість агресивних реакцій у підлітків виникають через неможливість впоратися з сильними емоціями – злістю, образою, ревнощами, почуттям сорому чи провини. Тому першочергове завдання – навчити підлітків безпечним способам вираження емоцій.

Рекомендовані методи:

— Арт-терапія (малювання емоцій, музикотерапія, створення “емоційних колажів”) допомагає усвідомити й “перевести” внутрішні переживання у творчий процес.

— Фізична активність – спорт, танці, йога, прогулянки – знижує напруження, вивільняє енергію без шкоди для інших.

— Дихальні та релаксаційні техніки (метод “4–7–8”, усвідомлене дихання, короткі медитації) – швидкий спосіб стабілізувати емоційний стан у стресових ситуаціях.

— Медіація з ровесниками – участь у шкільних програмах примирення, де учні разом із психологом шукають рішення конфлікту без приниження сторін [12].

Емоційна саморегуляція – це не придушення емоцій, а вміння їх розпізнати, прийняти й виразити конструктивно. Саме ця навичка є найкращим “щепленням” проти агресії.

2. Уміння відстоювати свої межі без агресії. Підлітки часто плутають самозахист із агресією, вважаючи, що реагувати треба “жорстко, інакше тебе не поважатимуть”. Насправді впевненість не потребує приниження інших.

Щоб навчитися захищати свої межі, важливо:

- усвідомлювати власні права – на повагу, безпеку, власну думку;
- використовувати асертивні висловлювання (“Мені неприємно, коли...”, “Я хочу, щоб ти зупинився”);
- зберігати спокійний тон голосу навіть у конфлікті – це прояв сили, а не слабкості;
- уникати ескалації – не відповідати образою на образу, не вступати у “змагання за статус”.

Такий стиль поведінки називається асертивним – він поєднує самоповагу і повагу до інших, формуючи впевненість без насильства.

3. Вміння звертатися по допомогу – ознака сили

Поширене у підлітковому середовищі переконання, що “скаржитися – це слабкість”, є небезпечним міфом. Просити допомоги – це прояв зрілості та

відповідальності, адже дитина визнає, що самотужки не може впоратися з проблемою.

Дослідження показують, що підлітки, які мають хоча б одну дорослу фігуру довіри (батька, вчителя, психолога, тренера), значно рідше стають жертвами або агресорами. Тому важливо, щоб у кожного учня був “ресурсний дорослий”, до якого можна звернутися без страху осуду[46].

Таблиця 3.7

Пам’ятка для школярів “Як розпізнати булінг і що робити”

Ситуація	Що це означає	Як діяти
Тебе принижують, ображають, сміються над тобою постійно	Це булінг, навіть якщо це “жарти”	Скажи спокійно: “Мені неприємно, зупинись”. Не реагуй агресією.
Тебе виключають із спілкування, ігнорують	Це соціальний тиск	Звернись до шкільного психолога або вчителя, розкажи, що відбувається.
Ти бачиш, як ображають когось іншого	Ти — спостерігач, і твоя позиція важлива	Підтримай жертву словами або жестом, не залишайся байдужим.
Тебе знімають на телефон або принижують у мережі	Це кібербулінг	Збережи докази (скріншоти), заблокуй кривдника, повідом дорослим.
Ти відчуваєш, що ситуація виходить з-під контролю	Ти маєш право на допомогу	Поговори з батьками, шкільним психологом або на гарячій лінії 116 111.

Джерело: створено автором на основі даних [33]

Формування емоційної грамотності та навичок самопідтримки є основою психологічного імунітету підлітка. Адже саме внутрішня впевненість, доброта й уміння співчувати роблять людину стійкою до агресії і байдужості, перетворюючи її на того, хто не мовчить – а діє.

Шкільний психолог – ключова ланка у системі профілактики булінгу. Саме він має змогу своєчасно виявляти приховані конфлікти, підтримувати дітей, консультувати педагогів і батьків. Основне завдання – не просто реагувати на випадки агресії, а створювати у школі стійку атмосферу емоційної безпеки[56].

1. Моніторинг соціального клімату. Психолог має регулярно проводити соціометричні дослідження для виявлення неформальних лідерів, ізольованих учнів та “груп ризику”. Такий підхід дозволяє вчасно помічати зміни у структурі класу й попереджати виникнення булінгу ще до відкритого прояву. Результати

аналізуються спільно з класним керівником, після чого плануються індивідуальні або групові заходи підтримки.

2. Індивідуальна допомога підліткам. Необхідно забезпечити особисті консультації для учнів, які стали жертвами, агресорами чи спостерігачами.

— Жертвам варто допомогти відновити впевненість і навчитися захищати себе без агресії.

— Агресорам – розвинути емпатію та навички контролю емоцій.

— Спостерігачам – сформуванати активну моральну позицію та вміння діяти без страху осуду.

Робота має бути конфіденційною, підтримувальною та безоцінною, спрямованою на розвиток особистісної відповідальності.

3. Групова робота. Корисним інструментом профілактики є заняття з розвитку емоційного інтелекту. Вони навчають дітей розпізнавати власні емоції, розуміти почуття інших і реагувати конструктивно. Психолог може проводити короткі тренінги або рольові ігри, що розвивають емпатію, навички слухання й комунікації. Це допомагає створити підтримувальну атмосферу в класі та знизити напругу між учнями [35].

4. Взаємодія з педагогами. Важливо, щоб психолог діяв у партнерстві з учителями. Він може проводити короткі семінари або консультації щодо розпізнавання ознак булінгу, розробляти спільні дії у випадках конфліктів і допомагати вчителям налагоджувати довірливий контакт з дітьми. Така співпраця формує єдину профілактичну систему школи, де кожен педагог розуміє, як підтримати дитину і не допустити повторення ситуації.

Отже, діяльність шкільного психолога має бути постійною і превентивною, а не лише реакцією на проблему. Регулярна діагностика, адресна підтримка учнів, розвиток емоційної грамотності та партнерство з педагогами створюють основу для здорового психологічного клімату, у якому булінг не отримує підтримки й не має шансів на розвиток.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено поглиблений психологічний аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, що дозволило не лише описати виявлені закономірності, а й визначити ключові тенденції у взаємозв'язку між сімейним середовищем та поведінковими ролями підлітків у ситуаціях булінгу.

Результати підтвердили, що булінг є складним соціально-психологічним явищем, у якому поєднуються індивідуальні, сімейні та групові чинники. Поведінка підлітка не формується спонтанно – вона є відображенням сімейного стилю виховання, рівня емоційної підтримки та моральних орієнтирів, які дитина засвоює з дитинства.

З'ясовано, що:

— агресори найчастіше походять із сімей, де переважають авторитарність, емоційна холодність або часті конфлікти. Такі діти схильні до імпульсивності, низької емпатії та прагнення домінувати, що компенсує внутрішню невпевненість;

— жертви зазвичай виростають у гіперопікунських або нестабільних родинах, де дитині бракує самостійності, впевненості та досвіду відкритого самовираження. Їм властиві тривожність, чутливість і низька самооцінка;

— спостерігачі й захисники частіше зростають у довірливих, емоційно стабільних сім'ях, де панує взаємоповага. Такі підлітки демонструють вищий рівень емпатії, моральної зрілості та готовність до соціальної відповідальності.

Отримані дані показали, що сімейне середовище є провідним модератором між індивідуальною схильністю до агресії та її реальною поведінковою реалізацією. Там, де дитина відчуває підтримку, прийняття і довіру, рівень агресивних проявів суттєво нижчий, навіть за наявності зовнішніх конфліктних подразників.

Порівняльний аналіз виявив, що сімейний стиль виховання безпосередньо впливає на соціальні ролі підлітків у групі: авторитарність сприяє агресії, гіперопіка – формуванню жертви, а відкритість і співпраця – активній моральній позиції. Це доводить, що профілактика булінгу має починатися із родини, а

школа повинна відігравати роль координатора у формуванні культури взаємоповаги.

Запропоновані рекомендації – для школи, психологів, батьків і самих підлітків – утворюють єдину систему профілактики булінгу, яка базується на розвитку емоційного інтелекту, комунікативних умінь і взаємної довіри.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що запобігання булінгу – це насамперед процес виховання емпатії, відповідальності та психологічної зрілості у всіх учасників освітнього процесу. Коли школа, родина і дитина діють у партнерстві, формується середовище, у якому повагу, підтримку та безпеку сприймають як норму, а не як виняток. Саме в такому середовищі булінг втрачає підґрунтя для існування.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Психологічні аспекти булінгу в підлітковому віці залежно від структури сім'ї» дозволило глибоко проаналізувати проблему агресивної поведінки серед підлітків, визначити чинники, що зумовлюють її виникнення, а також виявити тісний зв'язок між типом сімейного середовища, рівнем емоційної підтримки та залученістю дитини у булінгові ситуації.

Було доведено, що булінг не є випадковим проявом агресії – це соціально-психологічний процес, у якому поєднуються індивідуальні особливості особистості, соціальні очікування групи та моделі поведінки, засвоєні у родині. Саме сім'я формує базові установки дитини щодо сили, взаємоповаги, емоційного вираження і прийняття інших. Тому тип сімейного виховання виступає одним із ключових предикторів схильності до участі у булінгу в будь-якій ролі агресора, жертви чи спостерігача.

У ході дослідження встановлено, що сімейне середовище має визначальний вплив на становлення соціальної поведінки підлітків і їхнє ставлення до проявів агресії. Отримані результати психодіагностичних методик підтверджують, що рівень емоційної підтримки, стиль виховання та моральна чутливість безпосередньо пов'язані з проявами булінгу.

Застосований у роботі комплекс психодіагностичних методик дав можливість отримати багатовимірне уявлення про прояви булінгової поведінки в підлітковому середовищі та виявити психологічні чинники, що впливають на вибір індивідуальної та групової стратегії взаємодії. Кожна методика виконала власну аналітичну функцію і водночас доповнила результати інших, що забезпечило цілісність і глибину дослідження.

Опитувальник ризику булінгу (А. Бочавер, В. Кузнецова, Е. Біанкі) дозволив оцінити рівні фізичної, вербальної та непрямой агресії, а також домінування та нетолерантності. Він окреслив загальний спектр поведінкових проявів, які становлять основу можливих булінгових дій. Результати засвідчили,

що у підлітків переважають словесні та непрямі форми агресії, тоді як фізична агресія виражена значно слабше.

Методика О. Норкіної дала змогу розкрити рольову структуру взаємодії в учнівському колективі та визначити, які позиції займають підлітки у потенційних булінгових ситуаціях. Отримані показники підкреслили домінування ролі «спостерігача», що вказує на пасивність більшості учнів і пояснює стійкість латентних форм тиску в колективі.

Методика «Особистісна агресивність і конфліктність» Є. Ільїна дозволила проаналізувати внутрішні емоційні механізми, що лежать в основі поведінки. Показники імпульсивності, конфліктності та самоконтролю дали можливість зрозуміти, як саме підлітки регулюють власні реакції й чому у них частіше проявляється вербальна, а не фізична агресивність.

Методика визначення рівня емпатійності (В. Маценко, модифікація І. Юсупова) дала змогу дослідити здатність респондентів до співпереживання, розуміння емоцій іншої людини та емоційної ідентифікації. Виявлений середній рівень емпатії вказує на те, що раціональне розуміння переживань інших у підлітків розвинене краще, ніж емоційна включеність, що пояснює обмежену готовність втручатися в ситуації несправедливого ставлення.

У комплексі всі методики продемонстрували високу узгодженість результатів і доповнювали одна одну: рівні агресивності перегукувалися з рольовими позиціями, показники конфліктності з особливостями емоційного реагування, а емпатійність з поведінковими моделями. Такий підхід забезпечив повноту дослідження й створив надійну базу для подальшого аналізу психологічних характеристик учасників булінгу та розробки дієвих профілактичних рекомендацій.

У роботі запропоновано низку практичних рекомендацій, спрямованих на комплексну профілактику булінгу. Для шкіл впровадження тренінгів з емпатії, розвиток культури підтримки, створення чіткого алгоритму дій педагогів. Для батьків підвищення емоційної залученості, формування довірливого діалогу, уникнення агресивних моделей спілкування. Для підлітків розвиток емоційної саморегуляції, вміння захищати свої межі без агресії, звертатися по допомогу без

страху осуду. Для шкільних психологів регулярний моніторинг соціального клімату, індивідуальна допомога жертвам і агресорам, координація взаємодії з педагогами.

Отже, результати дослідження доводять, що поведінка підлітка в умовах булінгу – це не ізольоване явище, а відображення системи соціально-емоційних взаємин, сформованих у сім'ї. Від того, наскільки дитина відчуває підтримку, прийняття та любов удома, залежить її здатність співпереживати, контролювати емоції й протистояти агресії.

Профілактика булінгу повинна ґрунтуватися на триєдності зусиль школи, родини й самої особистості дитини. Лише у співпраці всіх цих ланок можна створити середовище, у якому пануватимуть повага, довіра та взаєморозуміння. Емпіричні результати цієї роботи переконливо свідчать: там, де є емоційна підтримка немає місця приниженню, а отже, шлях до подолання булінгу лежить через виховання емпатії, відповідальності та любові у родині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амміраті А. Булінг : посібник для вчителів середньої школи / пер. з італ. Київ : Кенгуру, 2025. 120 с.
2. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків : навч.-метод. вид. Кривий Ріг : ДВНЗ «КДПУ», 2022. 120 с.
3. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. № 9. С. 212–219. URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/3742?utm_source.com (звернення: 31.10.2025).
4. Булінг. Ситуація в Україні. *Що таке булінг?*. URL: https://stopbullying.com.ua/adults/statistics?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
5. Булінг: причини явища та його профілактика в школі. 2021. URL: https://osvita.ua/school/method/83083/?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
6. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Вплив сімейних конфліктів на формування феномена «Емоційне вигорання» у підлітків *Проблеми сучасної психології*, 2011. Вип. 14. С. 61-70.
7. Веклич А. В Україні побільшало випадків булінгу серед підлітків – аналітика. 2025. URL: https://gwaramedia.com/v-ukraini-pobilshalo-vipadkiv-bulingu-sered-pidlitkiv-analitika/?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
8. Види булінгу. Ініціація, процес і наслідки булінгу. 2019. URL: https://naurok.com.ua/vidi-bulingu-iniciaciya-proces-i-naslidki-bulingu-79082.html?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
9. Гайдамашко І. Вплив стилів сімейного виховання на розвиток агресії підлітків. 2009. № 22. С. 51–60. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/1acbd995-eb22-43ca-bf20-f9519ba0eba5?utm_source.com (дата звернення: 29.10.2025).
10. Горон Д. Опитування: лише 28% українських вчителів можуть чітко визначити булінг. 2025. URL: <https://ms.detector.media/withoutsection/post/38005/2025-05-29-opytuvannya->

[lyshe-28-ukrainskykh-vchyteliv-mozhut-chitko-vyznachyty-buling/](#) (дата звернення: 31.10.2025).

11. Готтман Д., Деклер Дж. *Емоційний інтелект у дитини*. Харків : Vivat, 2022. 288 с.

12. Залозна Г. В. Особистісні характеристики жертв булінгу серед підлітків. 2020.
URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4362/1/Залозна%20Ганна.pdf?utm_source.com (дата звернення: 29.10.2025).

13. Запорожець А. К., Миронюк Т. В., Левченко Ю. О. *Булінг в Україні: кримінологічна характеристика та запобігання* : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2020. 228 с.

14. Кабай К. В. *Психологічні особливості проявів булінгу в освітньому середовищі ЗЗСО* : навч. вид. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. 320 с.

15. Карковська Р. Шкала схильності до морального відсторонення як психодіагностичний інструмент розвитку етичності організації. 2022. Т. 44. С. 41–51.

URL: https://www.researchgate.net/publication/339970199_THE_SCALE_OF_PROSPENSITY_TO_MORAL_DISENGAGEMENT_AS_A_PSYCHO-DIAGNOSTIC_TOOL_OF_AN_ORGANIZATION'S_ETHICS_DEVELOPMENT (дата звернення: 22.10.2025).

16. Ковальчук С. А. Основні причини виникнення булінгу у підлітковому віці. 2021. Т. 1, № 21. С. 12–17. URL: https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2021/03/12_Світлана_Ковальчук.pdf?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).

17. Кондрацька Л. В., Ващенко І. В. Вплив сімейних конфліктів на формування феномена “Емоційне вигорання” у підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2011. Т. 14. С. 61–70.
URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160788?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).

18. Кравченко Н. С. Психологічні особливості стилів сімейного виховання. *Збірник наукових праць* : зб. матеріалів, 2020. С. 147-150.

19. Левченка Ю., Запорожець А., Миронюк Т. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання. 2020. С. 137. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/add32c63-f4a8-4c74-9ecf-0dc09c210332/content> (дата звернення: 31.10.2025).
20. Майже 15% підлітків відчували булінг принаймні декілька разів на місяць - PISA-2022. 2023. URL: https://interfax.com.ua/news/general/952178.html?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
21. Мельниченко Н. *Зрозуміти (і здолати) булінг* : наук.-попул. вид. Харків : Vivat, 2024. 304 с.
22. Мельниченко А. Протидія булінгу у закладах освіти. 2025. URL: https://bd-rda.od.gov.ua/wp-content/uploads/2025/03/prezentacziya_buling_melnychenko.pdf?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
23. Мельниченко А. А., Тілікіна Н. В., Гольцберг К. О. Булінг (цькування) як явище, його форми та учасники. 2019. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module1/buling-iak-iavische.pdf?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
24. Наслідки різних стилів виховання дітей. Блоги БДМУ. 2017. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/5984-naslidki-riznih-stiliv-vihovannya-ditey/?utm_source.com (дата звернення: 24.10.2025).
25. Нікуліна А. *Сіль для моря або Білий Кит* : роман. Харків : Vivat, 2017. 224 с.
26. Павелків Р. В. *Вікова психологія* : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
27. Погорілець О. В. Особистісні характеристики жертв булінгу серед підлітків : дис. канд. психол. наук. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 320 с.
28. Погорілець О. В. Булінг проти педагогічних працівників: особливості та напрями протидії. 2019. С. 367. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/22_11_2019/pdf/183.pdf?utm_source.com (дата звернення: 23.10.2025).

29. Поліщук В. М. *Психологія сім'ї* : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2025. 281 с.
30. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А.; за ред. В. М. Поліщука. *Психологія сім'ї* : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
31. Протидія булінгу. 2025. URL: https://cvpu.edu.ua/protydiya-bulinhu/?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
32. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія* : навч. посіб. Київ : Академія, 2017. 368 с.
33. Седих К. *Психологія сім'ї* : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 192 с.
34. Сидоренко О. Б., Федоренко І. В. Вплив стилів сімейного виховання на особливості формування особистості підлітка. *Матеріали наукової конференції «Науковий поступ України»*, Київ, 2021. С. 134-139.
35. Степанович Б. В. Особливості взаємозв'язків стилів сімейного виховання та ставлення батьків до дітей. 2024. Т. 1, № 25. С. 141–155. URL: [https://psychpersonality.com.ua/web/uploads/pdf/No.%201%20\(25\)_2024_-141-155.pdf?utm_source.com](https://psychpersonality.com.ua/web/uploads/pdf/No.%201%20(25)_2024_-141-155.pdf?utm_source.com) (дата звернення: 31.10.2025).
36. Татарина Є. Булінг: як захистити дитину, види, 6 ознак, підтримка | Психолог Полтава. 2025. URL: https://tataryna-psychologist.com.ua/buling/?utm_source.com (дата звернення: 31.10.2025).
37. Ткачук Т., Кравченко І. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. 2020. № 6. С. 10–15. URL: https://www.researchgate.net/publication/377352128_VPLIV_STILU_SIMEJNOGO_VIHOVANNA_NA_STANOVLENNIA_OSOBISTOSTI_PIDLITKA?utm_source.com (дата звернення: 29.10.2025).
38. Фабер А., Мазліш Е. *Як говорити, щоб діти слухали, і як слухати, щоб діти говорили*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 288 с.
39. Фурдись В. О. Емоційний інтелект як чинник запобігання булінгу в освітньому середовищі : магістерська робота. Острозька академія, 2023. 120 с.
40. Шахрай В. М. (ред.). *Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: теоретичні і практичні підходи* : монографія / В. М.

Шахрай, Л. В. Гончар, Т. Є. Федорченко, Р. В. Малиношевський. Івано-Франківськ : НАІР, 2025. 104 с.

41. Що таке Булінг та як від нього захиститися: поради психолога. 2024. URL: https://www.newleaf.com.ua/shho-take-buling-ta-jogo-vpliv-na-ditej-ta-doroslih/?utm_source.com (дата звернення: 23.10.2025).

42. *ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років)* : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. Алексєєва, Я. Антощенко, Н. Базима та ін. [Київ] : [б. в.], 2024. — [б/с].

43. 2023 cyberbullying data – cyberbullying research center. *Cyberbullying Research Center*. URL: https://cyberbullying.org/2023-cyberbullying-data?utm_source.com (date of access: 31.10.2025).

44. A systematic review of family factors and cyberbullying. 2025. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cfs.13281?af=R&utm_source.com (date of access: 24.10.2025).

45. Dimensions of parenting styles, social climate and bullying victims. URL: https://www.psicothema.com/pdf/4451.pdf?utm_source.com (date of access: 31.10.2025).

46. Externalizing behaviors of ukrainian children: the role of parenting - PMC. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4834242/?utm_source.com (date of access: 31.10.2025).

47. Frequency, power differential, and intentionality and the relationship to anxiety, depression, and self-esteem for victims of bullying / C. Malecki et al. 2014. URL: https://www.researchgate.net/publication/265412313_Frequency_Power_Differential_and_Intentionality_and_the_Relationship_to_Anxiety_Depression_and_Self-Esteem_for_Victims_of_Bullying (date of access: 25.10.2025).

48. Gouveia S., Oriol X., Mendes M. Bullying victimization and subjective well-being in 10- and 12-year-old children from 24 countries: the buffering effect of family and teacher support – child indicators research. 2025. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-025-10226-w?utm_source.com (date of access: 22.10.2025).

49. Hinduja S., Patchin J. Frequent social media use and experiences with bullying victimization, persistent feelings of sadness or hopelessness, and suicide risk among high school students—Youth Risk Behavior Survey, United States. 2023. Vol. 73, no. 4. P. 23–30. URL: https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/ss/ss7304a1.htm?s_cid=ss7304a1_w (date of access: 31.10.2025).
50. Salmivalli C., Menesini E. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions - PubMed. 2017. Vol. 22, no. 2. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28114811/> (date of access: 31.10.2025).
51. School belongingness and family support as predictors of bullying behavior and victimization / K. Košir et al. 2023. Vol. 52, no. 5. P. 993–1005. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15564886.2023.2181251?utm_source.com (date of access: 23.10.2025).
52. School bullying results in poor psychological conditions: evidence from a survey of 95,545 subjects / T. Zhou et al. 2023. URL: https://arxiv.org/abs/2306.06552?utm_source.com (date of access: 31.10.2025).
53. Similarities and differences between psychosocial determinants of bullying and cyberbullying perpetration among polish adolescents / M. Malinowska-Ciešlik et al. 2023. Vol. 20, no. 2. P. 1358. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/1358?utm_source.com (date of access: 24.10.2025).
54. Skrzypiec G. The confounding and problematic nexus of defined and perceived bullying. 2023. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740923003717?utm_source.com (date of access: 23.10.2025).
55. Tessa M., Huitsing G., Veenstra R. Refining victims' self-reports on bullying: Assessing frequency, intensity, power imbalance, and goal-directedness. 2020. Vol. 29, no. 2. P. 375–390. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sode.12441?utm_source.com (date of access: 25.10.2025).
56. Uncovering risk and protective factors towards bullying perpetration: Evidence from the SSES 2023 dataset / Y. Wang et al. 2025. Vol. 94. P. 102–115. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2025.2495880?utm_source.com (date of access: 25.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для підлітків

«Психологічні аспекти булінгу та роль сімейного середовища»

Інструкція:

Анкета є анонімною. Ваші відповіді потрібні лише для наукового дослідження.

Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці або досвіду.

I. Загальна інформація

1. Вкажіть Ваш вік:

- 12 років 13 років 14 років 15 років 16 років

2. Ваша стать:

- Хлопець Дівчина

3. Тип Вашої сім'ї:

- Повна (живуть обоє батьків)
 Неповна (один із батьків)
 Опікунська
 Інше (зазначте) _____

4. Як часто Ви спілкуєтесь із батьками (чи опікунами) про свої переживання, друзів, школу?

- Щодня Кілька разів на тиждень Рідко Ніколи

5. Який стиль спілкування у Вашій родині переважає?

- Теплий, підтримувальний
 Спокійний, нейтральний
 Суворий, контролюючий
 Конфліктний або напружений

II. Досвід і ставлення до булінгу

6. Чи доводилося Вам спостерігати ситуації булінгу (знущання, приниження) у школі чи онлайн?

- Так, часто Іноді Рідко Ніколи

7. Чи траплялося, що Ви самі ставали жертвою булінгу?

- Так, неодноразово Один-два рази Ні, ніколи

8. Якщо так, то яка форма булінгу це була? (можна обрати кілька варіантів)

- Фізичний (штовхання, побиття)
- Вербальний (образи, насмішки)
- Соціальний (ігнорування, виключення з групи)
- Кібербулінг (знущання в соцмережах, чатах)

9. Чи доводилося Вам бути ініціатором або учасником булінгу щодо інших?

- Так
- Іноді
- Ні

10. Як Ви зазвичай реагуєте, коли бачите, що когось ображають?

- Захищаю
- Підтримую жертву словами
- Спостерігаю, але не втручаюсь
- Приєднуюсь до більшості
- Не звертаю уваги

11. Чи вважаєте Ви, що жарти над іншими — це форма булінгу?

- Так
- Частково
- Ні

12. Чи вважаєте Ви, що булінг — це серйозна проблема у Вашому класі/школі?

- Так
- Частково
- Ні

13. Як часто у Вашому класі трапляються конфлікти між учнями?

- Дуже часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

14. Як Ви зазвичай почуваетесь у класному колективі?

- Комфортно, мене приймають
- Переважно добре, але бувають труднощі
- Часто відчуваю напругу або самотність
- Почуваюсь ізольовано

III. Взаємозв'язок булінгу і сімейного середовища

15. Як реагують Ваші батьки, якщо Ви розповідаєте про конфлікти чи неприємності в школі?

- Підтримують і допомагають
- Радять не звертати уваги

- Критикують або звинувачують мене
- Не цікавляться

16. Як Ви оцінюєте рівень емоційної підтримки у своїй родині?

- Дуже високий
- Середній
- Низький
- Відсутній

17. Чи є у Вашій сім'ї конфлікти, які впливають на Ваш емоційний стан?

- Так, часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

18. Як Ви зазвичай знімаєте емоційне напруження після конфліктів?

- Говорю з близькими
- Замикаюся в собі
- Проявляю агресію (сварюсь, кричу)
- Займаюся улюбленою справою/спортом

19. Чи вважаєте Ви, що поведінка батьків впливає на те, як Ви ставитесь до інших людей?

- Так, дуже сильно
- Частково
- Ні

20. Як Ви думаєте, що допоможе зменшити випадки булінгу у школі?

- Більше підтримки від учителів
- Більше довіри в сім'ї
- Проведення тренінгів і бесід
- Суворі покарання для агресорів
- Важко відповісти

Кінець анкети

Дякую за участь!

Ваші відповіді допоможуть зрозуміти, як сімейне середовище впливає на схильність підлітків до булінгу

та розробити рекомендації для створення безпечного психологічного простору в школі.

Опитувальник “Шкала соціальної підтримки (MSPSS)” (адаптований варіант для підлітків)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, які описують стосунки з родиною, друзями та близькими людьми. Прочитайте уважно кожне твердження й оцініть, наскільки воно відповідає вашій думці.

Позначте відповідь за шкалою:

- 1 – Повністю не згоден(на)
- 2 – Скоріше не згоден(на)
- 3 – Частково не згоден(на)
- 4 – Важко відповісти
- 5 – Частково згоден(на)
- 6 – Скоріше згоден(на)
- 7 – Повністю згоден(на)

Твердження

Підшкала 1. Підтримка з боку сім’ї

- 1. Моя сім’я надає мені емоційну підтримку, коли я цього потребую.
- 2. Я можу звернутися до членів родини, якщо маю серйозні проблеми.
- 3. Моя родина допомагає мені приймати важливі рішення.
- 4. У нашій сім’ї я відчуваю турботу та розуміння.

Підшкала 2. Підтримка з боку друзів

- 5. У мене є друзі, з якими я можу відверто поговорити про свої почуття.
- 6. Я відчуваю, що друзі приймають мене таким(ою), який(а) я є.
- 7. Коли мені сумно чи важко, друзі намагаються мене підтримати.
- 8. Я знаю, що можу розраховувати на допомогу своїх друзів у складних ситуаціях.

Підшкала 3. Підтримка з боку значущих осіб

- 9. Є люди (наприклад, учителі, наставники або близькі родичі), які щиро турбуються про мене.

10. Я відчуваю, що у моєму житті є хтось, кому я справді небайдужий(а).
11. Є дорослі, до яких я можу звернутися за порадою або підтримкою.
12. Я знаю, що навіть поза родиною є люди, яким я можу довіряти.

Рекомендовані 10 тверджень (скорочений варіант для додатку)

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне твердження та оберіть варіант, який найкраще відповідає вашій думці.

- 1 – Повністю не згоден(на)
- 2 – Скоріше не згоден(на)
- 3 – Важко відповісти
- 4 – Скоріше згоден(на)
- 5– Повністю згоден(на)

1. Іноді образи чи знущання допомагають “поставити людину на місце”.
2. Якщо хтось перший почав, то не страшно відповісти агресією.
3. Коли всі в компанії сміються з когось, це не така вже й велика шкода.
4. Якщо хтось слабкий, це його проблема — він сам винен у тому, що з нього жартують.
5. Коли ображаєш когось “для жарту”, це не справжнє приниження.
6. Якщо дорослі не звертають уваги на конфлікти між дітьми, значить, це несерйозно.
7. Коли хтось поводить дивно або дратує, з ним важко бути ввічливим.
8. Якщо більшість так робить, то винні всі однаково, а не хтось один.
9. Люди часто самі провокують до агресії своєю поведінкою.
10. Якщо ображаєш когось через злість, це не так погано, бо всі іноді втрачають контроль.
 - Підраховується загальний середній бал за 10 твердженнями.
 - **1–2,4 бала** – низький рівень морального відключення (висока моральна чутливість).
 - **2,5–3,9 бала** – середній рівень (часткове виправдання агресії).
 - **4–5 балів** – високий рівень морального відключення (схильність виправдовувати насильство).