

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему “Характерологічні особливості учасників булінгу
підліткового віку”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконав

_____ **Маріна РОКОМАН**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Маріні Рокоман

Спеціальність 053 “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Характерологічні особливості учасників булінгу підліткового віку”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про психологічні особливості підліткового віку, сутність булінгу як соціально-психологічного явища, характерологічні особливості особистості та їх прояв у поведінці учасників булінгу, психологічні аспекти взаємодії булера, жертви та спостерігачів у підлітковому середовищі.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми булінгу в підлітковому середовищі та визначити його соціально-психологічні засади.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку та визначити характерологічні риси учасників булінгу.
3. Обґрунтувати організаційно-методичні засади та провести емпіричне дослідження характерологічних особливостей підлітків залежно від їх ролі в булінгу.
4. Здійснити порівняльний аналіз рис характеру підлітків з різним статусним досвідом у ситуаціях цькування.
5. Розробити та експериментально перевірити програму розвитку конструктивних характерологічних рис підлітків-учасників булінгу.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Маріна РОКОМАН

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження феномену булінгу та особистісних характеристик його учасників. Зокрема, аналізується поняття булінгу, його форми, ключові ознаки та відмінності від ситуативних конфліктів; розглядаються психологічні особливості підліткового віку як чинники виникнення конфліктних взаємин; характеризуються типові особистісні профілі агресорів, жертв, спостерігачів і захисників.

Зроблений висновок про те, що булінг є системно детермінованим соціально-психологічним явищем, а конфліктність підліткового віку зумовлена взаємодією особистісних, фізіологічних та соціальних трансформацій: нормативною кризою ідентичності, емоційною лабільністю, дефіцитом саморегуляції та орієнтацією на думку референтної групи однолітків.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на взаємозв'язку між акцентуаціями характеру, рівнем агресивності та ролями підлітків у ситуації булінгу.

Окрему увагу приділено розробці та апробації диференційованої корекційно-розвивальної програми, що містить окремі тренінгові блоки для агресорів, жертв, спостерігачів і захисників, а також просвітницький напрям з профілактики кібербулінгу.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 47 джерел.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, анкета, структури тренінгових програм, результати дослідження та допоміжні матеріали.

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	8
1.1. Соціально-психологічні засади булінгу у підлітків.....	8
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумова виникнення конфліктних взаємин.....	14
1.3. Особистісні характеристики учасників булінгу підліткового віку.....	19
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	28
2.1. Організаційно-методичні основи емпіричного визначення характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку.....	28
2.2. Аналіз результатів визначення характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку.....	35
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ РИС ПІДЛІТКІВ-УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ.....	46
3.1. Напрями роботи з учасниками булінгу підліткового віку, форми та методи психологічного впливу.....	46
3.2. Аналіз ефективності програми формування конструктивних характерологічних рис підлітків-учасників булінгу.....	54
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах трансформації освітнього простору проблема безпечного середовища набуває стратегічного значення. Булінг у підлітковому віці є не просто випадковим конфліктом, а системним деструктивним явищем, що спричиняє глибокі психологічні травми, деформацію соціалізації та тривалі негативні наслідки для ментального здоров'я всіх учасників взаємодії. Попри активне впровадження антибулінгового законодавства в Україні, рівень агресії серед підлітків залишається високим, що зумовлює гостру потребу в пошуку глибинних внутрішніх причин цього явища. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах цифровізації суспільства, де традиційні форми цькування тісно переплітаються з кібербулінгом, розширюючи просторове поле деструктивного впливу на особистість. Відтак, виникає необхідність комплексного переосмислення психологічних маркерів, які роблять підлітка вразливим до насильства як у реальному, так і у віртуальному просторі.

Ключовим чинником, що визначає роль підлітка в структурі цькування, є його характерологічні особливості. Підлітковий вік відзначається інтенсивними процесами формування характеру, які часто супроводжуються акцентуаціями рис, емоційною нестабільністю та загостреною потребою самоствердження у соціальних групах. Саме індивідуально-типологічні властивості особистості – від рівня емпатії та самооцінки до специфічних рис темпераменту – виступають тими внутрішніми детермінантами, які спонукають підлітка обирати ту чи іншу стратегію поведінки в ситуації міжособистісного напруження. У зв'язку з цим, виявлення специфічних профілів акцентуацій характеру в учасників булінгу є підґрунтям для розробки цілеспрямованих превентивних заходів.

Теоретико-методологічний фундамент дослідження базується на фундаментальних працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Питання булінгу як системного явища ґрунтовно досліджували Д. Ольвеус, Н. Тілікіна, О. Таволжавський, Н. Журок, Д. Курбатова, с. Прокодянич. Вагомий внесок у

вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості та їх впливу на девіантну поведінку зробили такі вчені, як А. Кабанцева, А. Мельникова, Н. Погорільська, А. Головіна, А. Столяр. Психологічні наслідки, причини та чинники виникнення булінгу у підлітковому віці аналізувалися у працях с. Ковальчук, К. Седих, Н. Мишко, А. Король, Г. Лялюк, с. Хоружого, Н. Гончарук, а проблема подолання насильства в освітньому середовищі активно розробляється К. Максьом, В. Богдан, Т. Миронюк, В. Лютим, Ю. Левченко.

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання індивідуально-психологічних та характерологічних передумов залучення підлітків до булінг-структури потребує глибшого вивчення. Розуміння того, які саме риси характеру спонукають підлітка обирати роль «булера», «жертви» чи «спостерігача», є ключовим для розробки ефективних програм профілактики та корекції.

Таким чином, необхідність розробки науково обґрунтованих психологічних портретів сучасних підлітків-учасників булінгу та брак системних досліджень, що пов'язують структуру характеру з конкретними поведінковими стратегіями в умовах конфлікту, визначають вибір теми дипломної роботи та її актуальність.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рисами характеру підлітків та їхньою роллю в процесі булінгу.

Об'єкт дослідження: булінг як соціально-психологічне явище в підлітковому середовищі.

Предмет дослідження: характерологічні особливості учасників булінгу підліткового віку.

Методи дослідження. Дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку здійснювалося з опорою на комплекс взаємодоповнювальних теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний етап дослідження передбачав аналіз наукових джерел щодо соціально-психологічних засад булінгу у підлітковому середовищі, психологічних особливостей підліткового віку та особистісних характеристик учасників булінгу. Емпіричний етап дослідження передбачав застосування психодіагностичних методик,

зокрема: опитувальника акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека, методики діагностики показників агресивності та ворожості Басса-Даркі, а також авторської анкети на визначення потенційної ролі підлітка в ситуації булінгу, за допомогою якої здійснювалося виявлення схильності респондентів до ролі булера, жертви, спостерігача або захисника. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та порівняльного аналізу, що дозволило виявити взаємозв'язок між характерологічними особливостями підлітків та їхньою потенційною роллю в ситуації булінгу.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про внутрішні психологічні детермінанти булінгу; систематизації характерологічних чинників, що впливають на вибір підлітком певної стратегії поведінки в конфліктному середовищі.

Практична значущість дослідження: результати роботи можуть бути використані шкільними психологами для створення програм превенції насильства, проведення індивідуальних консультацій з підлітками «групи ризику», а також педагогами для гармонізації психологічного клімату в класному колективі.

Структура бакалаврської роботи зумовлена логікою дослідження і відповідає поставленій меті та завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 108 сторінок, основний текст – 69 сторінок. Робота містить 5 таблиць, 8 рисунків, 7 додатків. Список використаних джерел налічує 46 найменувань, з них 5 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Соціально-психологічні засади булінгу у підлітків

Феномен булінгу (цькування) у підлітковому середовищі є складною багатоаспектною проблемою, що детермінується сукупністю соціальних та психологічних чинників. Дослідження булінгу (цькування) у психологічній науці пройшло шлях від розсуду його як «неминучого етапу дорослішання» до визнання серйозною соціально-психологічною проблемою з довготривалими наслідками для психічного здоров'я.

Феномен булінгу почав привертати увагу дослідників ще у 1970-х роках ХХ століття. Першопрохідцями вивчення цього явища стали науковці зі Скандинавії, серед яких особливо виділяються П. Хайнеманн, Д. Олвеус, А. Пікас та Е. Роланд. Їхні дослідження здобули значне визнання і послугували основою для подальших наукових праць британських учених, зокрема В. Ортона, А. Девіда та Л. Ловенстейна. Водночас засновником систематичних досліджень булінгу вважається Д. Олвеус, який провів перший комплексний аналіз цього феномену в межах норвезьких шкіл. Саме завдяки його роботам було сформульовано класичне визначення булінгу, що базується на трьох ключових характеристиках: умисність дій, їх повторюваність та асиметрія сил між учасниками [39, с. 4].

Переважає більшість ранніх досліджень зосереджувалася на розробці рекомендацій щодо подолання та запобігання шкільному булінгу. Натомість значно менше уваги приділялося аналізу причин, що сприяють його виникненню. Це створило прогалину у розумінні механізмів формування даного соціального явища. До того ж, однією з ключових проблем дослідження булінгу було визначення самого поняття, яке протягом багатьох років отримувало

різноманітну інтерпретацію у наукових колах і донині залишається предметом дискусій (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

Визначення поняття «булінг»

Автор	Визначення
Д. Ольвеус	Це коли хтось неодноразово і навмисно говорить або робить злі чи образливі речі іншій людині, якій важко захистити себе [24, с. 12]
П. Рандалл	Це емоційне приниження, образа почуттів людини, висловлювання принизливих оцінок щодо іншої людини, що призводить до виключення її з групи [46]
А. Барліт	Це утиск, дискримінація, цькування; цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного, психологічного тощо) з боку дитини або групи по відношенню до іншої дитини або інших дітей [1, с. 44]
Н. Тілікіна	Це агресивна свідома або несвідома поведінка однієї дитини, групи дітей, молоді або будь-якого з дорослих по відношенню до іншої дитини або дітей, що виражається у фізичному та /або психологічному жорстокому ставленні та поводженні [39, с. 6]
Д. Лейн	Це тривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда або групи щодо індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації [2]
І. Кон	Це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі [12, с. 66]

В Україні термін «булінг» визначений Законом України «Про внесення змін до окремих законодавчих актів, спрямованих на протидію булінгу». Він трактується як «дії учасників освітнього процесу, що включають психологічне, фізичне, економічне або сексуальне насильство, зокрема із застосуванням електронних комунікацій. Такі дії можуть бути спрямовані проти малолітніх чи неповнолітніх осіб або здійснюватися ними щодо інших учасників освітнього процесу, що призводить до можливого чи фактичного заподіяння шкоди психічному або фізичному здоров'ю постраждалого» [29].

Булінг варто відрізнити від звичайної сварки тим, що він має систематичний характер та супроводжується різними формами насильства й переслідування стосовно жертви. Його ключовими ознаками є злий умисел з боку кривдника, а також дисбаланс сил між стороною, яка чинить утиски, і потерпілим, що ускладнює можливість самостійного припинення конфлікту без втручання сторонніх осіб, здатних надати допомогу всім учасникам ситуації.

Найчастіше булінг відбувається в тих зонах школи, де контроль з боку дорослих найменший або повністю відсутній. Це можуть бути коридори, туалети, роздягальні, шкільне подвір'я, сходові клітини чи їдальні. Водночас іноді жертва може зазнавати булінгу й за межами закладу освіти – після занять дорогою додому, у дворі житлового будинку, під час шкільних екскурсій тощо [33, с. 190].

Булінг може проявлятися в різних формах:

1. Фізичне насильство – це дії, які включають штовхання, підніжки, бійки, завдання побоїв та інші дії, що спричиняють фізичний біль або тілесні ушкодження.
2. Психологічне насильство – проявляється у вигляді глузувань, принижень, залякування, ізоляції, погроз та інших видів словесного чи емоційного впливу.
3. Економічне насильство – передбачає систематичне вимагання грошей чи інших матеріальних речей, їх пошкодження або знищення майна потерпілого.
4. Сексуальне насильство – включає образливі коментарі та жести, погрози, неприйнятні дотики інтимного характеру, насильницьке примушення до

публічного оголення, зйомки в роздягальнях або поширення принизливих чуток [36, с. 309].

З огляду на активне поширення серед дітей інформаційних технологій, зокрема смартфонів, планшетів, ноутбуків та їхній масовий доступ до соціальних мереж і різноманітних інтернет-ресурсів, стає особливо актуальним вивчення проблеми кібербулінгу. Використання дітьми цифрових технологій не завжди сприяє їхньому розвитку, а подекуди може стати джерелом негативного впливу на психологічний стан дитини.

Кібербулінг зазвичай проявляється у формі надсилання агресивних чи образливих повідомлень, а також фото- та відеоматеріалів; демонстрацією відкритої агресії в чатах або в соціальних мережах. Ці явища мають серйозний вплив на емоційне самопочуття дітей і потребують особливої уваги як з боку батьків, так і педагогів та спеціалістів [15, с. 59].

Слід зазначити, що телебачення має значний вплив на формування цінностей і поведінки дітей, адже ефір часто наповнений фільмами та сюжетами, що містять сцени жорстокості та насильства. Численні дослідження демонструють, що під впливом такого контенту діти починають сприймати насильство як спосіб розв'язання проблем, а також імітують побачене в реальному житті. Спеціальна увага приділяється підліткам, які після перегляду сцен агресії, жорстокості чи самогубств ототожнюють себе з певними персонажами й повторюють їхню поведінку. Особливо вразливими до подібного контенту є діти з порушеннями розвитку або поведінковими розладами [36, с. 309].

Аби класифікувати певні дії як булінг, ситуація повинна відповідати чотирьом основним характеристикам цієї форми агресії.

- 1) Повторюваність. Булінг відбувається регулярно, систематично між одними й тими ж особами. Разові конфлікти чи зіткнення між дітьми, навіть якщо одна дитина часто провокує сутички, але з різними людьми, не можуть вважатися булінгом.

2) Дисбаланс сил. Цей дисбаланс може виражатися не лише у фізичній перевазі агресора над жертвою, а й у нерівності комунікативних здібностей, рівня інтелекту, психологічного стану, соціальних зв'язків або матеріального становища. Іноді такий дисбаланс неочевидний – наприклад, якщо дитина має труднощі у розвитку виконавчих функцій мозку або страждає від соціальної тривожності чи депресії.

3) Заподіяння болю. Булінг завжди супроводжується завданням фізичного чи психоемоційного страждання. Це можуть бути очевидні дії, як-от фізичне насильство або словесні образи, чи менш видимі форми знущань, наприклад, поширення чуток, руйнування репутації або ізоляція жертви у колективі.

4) Злий намір і відсутність каяття. Агресор свідомо прагне завдати шкоди жертві та не відчуває провини за свій вчинок. Навпаки, він може відчувати задоволення та радість від скоєного [24, с. 13-14].

Поняття булінгу не охоплює братерське суперництво серед однолітків чи імпульсивні агресивні дії потерпілих у відповідь на напад кривдника, які мають спонтанний характер, позбавлені дискримінаційної складової і не спрямовані на конкретну жертву. Окрім того, булінг не включає кримінальні прояви, які розпочиналися як конфлікт і переросли в нього. До цього відноситься серйозне фізичне насильство, погрози його застосування, напади зі зброєю чи акти вандалізму – такі дії не є формами булінгу [13, с. 9].

Булінг є соціальною проблемою, яка має низку специфічних характеристик. Згідно з результатами проведених досліджень, А. Король [17] виділяє наступні особливості явища булінгу:

1) Булінг зазвичай проявляється у місцях зі слабшим або відсутнім контролем з боку дорослих, таких як їдальні, коридори, сходи, вбиральні та спортивні майданчики. Значною мірою це явище поширене в межах школи, а не на шляху до школи чи з неї.

2) Зловмисники (кривдники) та жертви булінгу, як правило, належать до однієї вікової групи.

3) Гендерні аспекти булінгу мають специфічні особливості: хлопці частіше застосовують фізичну агресію, тоді як дівчата віддають перевагу психологічному тиску, такому як насмішки, поширення чуток, ізоляція або соціальне ігнорування жертви. До того ж хлопці частіше стають об'єктом як прямих (вербальних і фізичних), так і непрямих (соціальних) форм булінгу.

4) У майже половині випадків булінг здійснюється в форматі «один-на-один», тоді як решта ситуацій передбачає участь групи кривдників.

5) Найбільш поширеним булінг є серед учнів початкової та середньої школи, де він часто проявляється у формі прямих впливів, таких як вербальна чи фізична агресія. У старших класах його характер змінюється на більш прихований. Варто зазначити, що рівень булінгу серед хлопців зазвичай починає знижуватися після досягнення ними 15 років, тоді як серед дівчат – після 14 років.

6) Наявність охоронців або інших форм контролю в закладах освіти не значно впливає на зниження рівня булінгу.

7) Вищий рівень булінгу спостерігається у школах, розташованих у малопривілейованих районах, а також у закладах або окремих класах, де навчаються учні з поведінковими, емоційними чи навчальними проблемами. Однак деякі дослідження ставлять під сумнів прямий зв'язок між частотою булінгу і соціально-економічним статусом родини або регіону проживання.

Ці особливості становлять основу для глибшого розуміння механізмів булінгу та розробки ефективних заходів боротьби з ним в освітньому середовищі [17, с. 86].

Поняття «булінг» нерідко використовують як синонім терміну «мобінг», що походить від англійського слова «mob» – натовп чи юрба. У своїх дослідженнях П. Хайнеманн під мобінгом розумів колективні напади, спрямовані проти однієї особи.

Д. Ольвеус запропонував ширше трактування цього поняття, включивши до нього не лише дії груп, але й агресію з боку окремих людей. Натомість А. Пікас висловив думку, що термін «мобінг» доречніше застосовувати для опису

групових дій, у той час як «булінг» охоплює напади будь-якого характеру [39, с. 5].

Деякі науковці вказують, що ці поняття мають різні соціально-психологічні механізми, а тому доцільно їх розмежовувати. Зокрема, мобінг визначають як масовий булінг, коли до переслідування залучається ціла група людей, що перетворює це явище на систематичне цькування. Водночас булінг розглядається як форма насильства, що проявляється через знущання, бойкот, насмішки, дезінформацію, псування особистих речей, фізичний вплив тощо [21, 23, 26].

Деякі дослідники вважають мобінг особливою формою цькування, яка переважно проявляється на робочому місці. Вони визначають це явище як систематичне психологічне переслідування, терор, зниження авторитету чи форму тиску, спрямованого на цькування окремого співробітника всередині колективу, часто з метою його примусового звільнення [39].

Таким чином, булінг у підлітковому віці визначається як системне, умисне насильство, що базується на дисбалансі сили та проявляється у фізичній, психологічній, економічній чи цифровій формах. Це специфічне соціально-психологічне явище має чіткі критерії і детермінується як індивідуальними особливостями учасників, так і впливом мікросоціуму. Розуміння його структури та відмінностей від звичайних конфліктів є ключовим для забезпечення безпечного освітнього середовища та збереження психічного здоров'я молоді.

1.2 Психологічні особливості підліткового віку як передумова виникнення конфліктних взаємин

Прояви насильства в освітніх закладах завжди викликали інтерес у дослідників, але в останні роки ця проблема набула особливої гостроти через зміни в суспільстві. Розвиток мережевих форм спілкування, зростання емоційної напруги у суспільстві та руйнування традиційних регуляторів поведінки, зумовлених перетвореннями в системі громадянських цінностей, значно

посилили увагу до булінгу, що вимагає невідкладного вирішення. Особливо критичним є цькування у періоди криз онтогенезу, зокрема у підлітковому віці, періоді, який вирізняється суперечностями, неприйняттям і конфліктами [42, с. 105].

Підлітковий вік є одним із найбільш складних періодів у формуванні особистості. Цей час характеризується особливою чутливістю до розширення і збагачення відносин із ровесниками, тому комунікація стає ключовим напрямком життя підлітка. У своєму науковому дослідженні А. Кіфа підкреслює переконливість тези Л. Божович, згідно з якою у молодшому шкільному віці спільна діяльність здебільшого виконує функцію основного чинника згуртування дітей. У той час для підліткового віку визначальним стають індивідуальні заняття та інтереси, що сприяють активній взаємодії та комунікації між однолітками [12, с. 66].

Бажання підлітків привернути увагу друзів, зацікавити їх або викликати симпатію може проявлятися у різний спосіб. Це може бути демонстрація власних рис (як у прямій формі, так і шляхом порушення правил, установлених дорослими), а також блазнювання, кривляння, різні розважальні витівки чи вигадкування неймовірних історій.

Підлітковий вік є часом особливої вразливості, адже у цей період формується особиста система цінностей, пріоритетів та ставлення до світу й майбутнього. Нереалізованість потреб у цих сферах може провокувати агресивну поведінку чи інші деструктивні прояви. Особливе значення мають досягнення цього віку, як-от засвоєння нових способів мислення і соціальних ролей, формування моральних принципів та відкриття власного «Я». Водночас втрати цього періоду пов'язані із завершенням дитячого світосприйняття та безтурботного способу життя. Ці зміни можуть породжувати сумніви і пошуки істини – у собі та в інших людях. У прагненні отримати розуміння й довіру дорослих підлітки нерідко стикаються із протиріччями. А. Адлер зазначав, що агресивна поведінка може бути спробою підлітка самоствердитися або подолати почуття неповноцінності [20, с. 84].

О. Літвінова наголошує, що підлітки із низьким рівнем фізичної та вербальної агресії, але високим рівнем толерантності, зазвичай опиняються у позиції жертви в контексті булінгу. Вони не здатні самотійно захищатися чи відповідати на образи, що часто призводить до їхньої ізоляції у колективі. З іншого боку, ініціаторами булінгу нерідко стають підлітки з високим рівнем агресії та низькою толерантністю. Їх вирізняють жорстокість, нетерпимість та імпульсивність [19, с. 184].

Дослідники пов'язують схильність підлітків до агресивних дій також із певними віковими особливостями. Це, зокрема, загострення акцентуацій характеру, підвищена фізична активність, яка може проявлятися через задирилість або псування майна; а також зростання соціальних амбіцій та прагнення до спілкування з однолітками, яке не завжди знаходить підтримку дорослих [3, 7, 16, 28].

Підлітковий вік – це один із найскладніших і найдинамічніших періодів розвитку людини, що супроводжується значними змінами у всіх аспектах особистості: фізичному, когнітивному, емоційно-вольовому та соціальному. Зазначені трансформації, будучи закономірними та необхідними з точки зору психічного розвитку, водночас створюють системне підґрунтя для виникнення конфліктних взаємин як у сімейній, так і в шкільній та груповій площинах. У вітчизняній психології цей період традиційно визначається в межах 10-17 років і поділяється на молодший підлітковий (10-12 р.) та старший підлітковий (13-17 р.) [34].

Ключовим явищем цього етапу розвитку є так зване «відчуття дорослості», що являє собою суб'єктивне усвідомлення підлітком власної зрілості. Це переживання часто вступає у значний конфлікт з реальним соціальним статусом особи в підлітковому віці та усталеними очікуваннями дорослого середовища. Цей дисонанс детермінує виникнення «конфлікту очікувань», де прагнення до рівноправ'я наштовхується на звичні методи опіки та контролю з боку батьків і педагогів.

Особистісна сфера підлітка в цей час позначена нормативною кризою ідентичності. Процес самовизначення супроводжується нестійкістю самооцінки, схильністю до дихотомічного мислення («все або нічого») та підлітковим максималізмом – абсолютизацією власних поглядів за одночасної нетерпимості до інакомислення [5]. Зазначені характеристики безпосередньо зумовлюють агресивний стиль відстоювання власної позиції, що стає ключовою передумовою міжособистісної конфліктності.

Емоційно-вольова детермінація конфліктів підкріплюється специфікою нейрофізіологічного розвитку. Сучасні дослідження свідчать, що лімбічна система, відповідальна за емоційні реакції, розвивається інтенсивніше за префронтальну кору, яка забезпечує вольовий контроль. Така диспропорція зумовлює емоційну лабільність, імпульсивність та низький поріг стресостійкості. У ситуаціях зіткнення інтересів підліток часто виявляється когнітивно та емоційно нездатним до конструктивного діалогу, вдаючись до деструктивних стратегій: агресії, уникнення або маніпуляції [6, с. 28].

Соціальний вектор розвитку підлітка спрямований на психологічну сепарацію від батьків та формування автономії. Даний процес часто реалізується через протестну поведінку та критику авторитетів. Паралельно відбувається зміна референтної групи: думка однолітків набуває пріоритетного статусу. Це породжує специфічне поле напруги між двома системами вимог – батьківсько-педагогічною та груповою, де підліток стає заручником суперечливих соціальних очікувань, що провокує як внутрішні, так і зовнішні конфлікти.

Додатковим чинником виступає розвиток когнітивної сфери. Згідно з теорією Ж. Піаже, становлення формально-операційного мислення дозволяє підлітку піддавати критичній рефлексії соціальні норми та дії дорослих. Проте високий рівень критицизму на тлі дефіциту досвіду конструктивної комунікації та когнітивного егоцентризму (переконаності в унікальності власних переживань) трансформує дискусію в опозиційне протистояння [47, с. 116].

Таким чином, конфліктність підліткового віку не є випадковою чи патологічною характеристикою, а являє собою системно детерміноване явище –

результат взаємодії особистісних, фізіологічних та соціальних трансформацій. Підлітковий вік є «критичним» саме тому, що існуючі психічні структури вже не відповідають новим потребам, а нові ще перебувають у процесі формування. Ця структурна незавершеність і зумовлює підвищену конфліктну вразливість підлітка у взаємодії з оточенням.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити основні причини негативної поведінки підлітків, яка виникає у шкільному освітньому середовищі. До таких причин належать особистісні, сімейні, середовищні та соціальні фактори [30, с. 202].

Особистісні причини включають індивідуальні фізичні чи психологічні особливості людини, такі як вади розвитку, психологічний стан, колір шкіри чи волосся, зовнішній вигляд тощо. Підлітки, які схильні до агресивних дій або стають їх ініціаторами, можуть мати такі психологічні особливості, як синдром дефіциту уваги і гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад чи посттравматичний стресовий розлад.

Ще однією причиною виникнення булінгу може бути інакшість, тобто будь-яка відмінність від інших, зокрема в зовнішності, стані здоров'я чи фізичних можливостях. У підлітковому віці булінг нерідко використовується як спосіб утвердження лідерства через залякування і страх. Такі випадки особливо часто спостерігаються під час переходу від початкової школи до середньої та старшої, а також у ситуаціях, коли до колективу приєднується новий учень [14].

З практичної точки зору не можна ігнорувати вплив колективної поведінки підлітків. Часто агресія спричиняється тим, що хтось не відповідає негласним «нормам», усталеним у групі. Наприклад, причинами негативного ставлення можуть бути надмірна активність чи пасивність, прагнення досягти успіху (наприклад, відмінне навчання), або ж навпаки – бездіяльність. Агресію також можуть провокувати заздрість до тих, хто має кращі академічні досягнення, більше друзів чи матеріальний достаток.

Сімейні причини негативної поведінки включають недостатній контакт з батьками або їхню байдужість до потреб дитини, надмірно суворий контроль або

його відсутність, а також гіперопіку. Остання часто призводить до того, що дитина не здатна самотійно розв'язувати життєві виклики, наполягати на своїй думці чи слідувати нормам поведінки. Жорстоке поводження з боку батьків також залишає значний відбиток на сприйнятті світу дитиною, формуючи у неї враження про навколишній світ як про ворожий простір. Особливо небезпечним фактором є домашнє насильство: побачене або пережите в сім'ї насилля нерідко стає свого роду прийнятною моделлю поведінки для дитини, яка в подальшому сама може стати агресором [14].

Окремо варто виділити соціальні фактори. Сюди належать гендерні стереотипи, культурні норми, економічна та соціальна нерівність, а також сильний вплив медіа. Популяризація насильства в масовій культурі – через фільми, серіали чи інші продукти медіа – значно впливає на формування цінностей підлітків. Часто після перегляду фільмів з агресивними героями молодь починає ідентифікувати себе з цими образами та переймає жорстокі моделі поведінки для реалізації в реальному житті.

Отже, причини булінгу серед підлітків комплексні й включають як зовнішні обставини, так і вікові чи особистісні особливості учасників взаємодії у контексті цькування.

Узагальнюючи викладені теоретичні положення, можна стверджувати, що конфліктна схильність підлітків є не монокаузальним, а системним явищем, зумовленим взаємодією кількох груп психологічних чинників. Особистісна сфера продукує кризу ідентичності та максималізм; емоційно-вольова – афективну нестабільність і дефіцит саморегуляції; соціальна – протестну сепарацію від дорослих і надмірну залежність від думки референтної групи. Жоден із зазначених чинників не діє ізольовано: саме їх синхронний вплив на особистість, що розвивається, формує підвищений конфліктний потенціал підліткового віку.

1.3 Особистісні характеристики учасників булінгу підліткового віку

Булінг – це соціальне явище, яке має колективний характер і зазвичай відбувається в межах дитячого чи підліткового середовища. У цих групах формується специфічна ієрархічна структура, що складається з трьох ключових елементів: кривдника (булера), жертви булінгу і спостерігачів.

Кривдник (булер) – це учасник, який безпосередньо здійснює акти цькування. Йому властиво вирішувати конфлікти через застосування агресії, шантажу, залякування або насильства. Нерідко в його поведінці виявляються прояви садистських нахилів, через що він отримує задоволення від процесу приниження інших [39, с. 8].

У рамках дослідження феномену булінгу значну увагу приділяють характеристиці кривдників як ключових учасників цього соціально-психологічного процесу. На основі літературних джерел виділяється п'ять основних типів поведінки кривдників [17, с. 87].

Перший тип характеризується тим, що підліток загалом поводить у прийнятний соціальний спосіб, демонструє турботливе ставлення до інших, має задовільні академічні досягнення. Однак періодично його поведінка стає непередбачуваною та невластивою, проявляється у приниженні інших учнів. Незважаючи на це, такий підліток, як правило, залишається відкритим до виховання й проявляє відповідальність у багатьох аспектах життя. Його агресія часто спрямована на тих, хто не належить до його кола друзів, що можна трактувати як спробу справити враження на певних осіб.

Другий тип складають підлітки з досить привабливими рисами: відсутність матеріальних труднощів, наявність друзів, хороші оцінки й лідерські якості. Однак їх поведінка щодо інших учнів не завжди відповідає очікуванням, адже вони можуть знущатися із ровесників. Це протиріччя пов'язане з ідентичністю та внутрішніми конфліктами таких підлітків, які намагаються відповідати вимогам батьків та суспільства, часто приховуючи своє справжнє самовідчуття за зовнішнім фасадом [11, с. 60].

Третій тип кривдників, так званий «статусний», проявляє себе через показовість булінгу та прагнення до уваги аудиторії. Ці підлітки часто користуються різними формами залякування для утвердження своєї переваги над менш захищеними або молодшими ровесниками. Вони шукають схвалення й лестощів з боку свідків знущань, відчуваючи владу й домінування як моральне самозадоволення.

Тип кривдника «у повному озброєнні» характеризується глибокою внутрішньою стратегічною цілеспрямованістю на здійснення булінгу. Такий індивід нерідко діє поза увагою сторонніх, одночасно шукаючи способи маніпулятивно привабити інших до своєї поведінки, включаючи дорослих. Ці кривдники вирізняються здатністю помічати слабкі місця потенційних жертв і використовувати їх для забезпечення власної переваги.

Останній тип об'єднує імпульсивно-агресивних кривдників, яким притаманна низька соціальна компетентність та схильність до непередбачуваної поведінки у відповідь навіть на мінімальні провокації. Вони часто звинувачують інших у своїх проблемах і мають труднощі з розвитком когнітивних та емоційних навичок. Їхній агресивний темперамент може бути наслідком глибших психічних розладів або особистісної дезадаптації. Такі індивіди становлять значну загрозу через свою схильність діяти виключно заради власної вигоди [17, с. 88].

Таким чином, кожен із зазначених типів кривдників має свої специфічні особливості щодо психологічних характеристик, мотивації та підходу до прояву агресії в стосунках з іншими людьми. Їх дослідження є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання булінгу в підлітковому середовищі.

Булерами зазвичай стають особи, які мають риси характеру, властиві нарцисам. Головна особливість таких підлітків – прагнення до домінування та самоствердження за рахунок інших. Булери часто діють на публіку і потребують свідків своєї поведінки. Вчений Д. Ольвеус визначив певні риси, характерні для

булерів. Ці риси можуть проявлятися і в дітей, які не ініціюють булінг у класі, однак у них вони менш виражені [45].

Психологи підкреслюють кілька ключових характеристик булерів. Вони переконані, що підкорення однокласників допоможе легше досягти своїх цілей. Такі діти прагнуть бути в центрі уваги, вважають себе вищими за своїх жертв. Якщо вони ще не є лідерами класу, то всілякими способами намагаються вибороти цю позицію [2].

У середовищі кривдників зазвичай з'являється лідер та кілька послідовників. Послідовники підтримують процес знущання і беруть у ньому активну участь, проте переважно не виступають ініціаторами. Їхнє задоволення часто базується на уявленні про «справедливе» покарання жертви, вони можуть коментувати ситуацію, знімати її на відео чи поширювати в інтернеті. Крім того, діють так звані спостерігачі-прихильники, які симпатизують булеру, але участі безпосередньо не беруть. Ця група включає:

- активних спостерігачів-прихильників, котрі відкрито підтримують булінг;
- пасивних спостерігачів-прихильників, яким до вподоби знущання, але вони не демонструють цього відкрито [39, с. 10].

У ситуації булінгу теж є спостерігачі на стороні жертви, яких умовно поділяють на три категорії:

- активні спостерігачі-захисники, які засуджують цькування та роблять реальні спроби підтримати постраждалого, зазвичай вони діляться ситуацією з близькими та глибоко співпереживають жертві.;
- пасивні спостерігачі-захисники, які також не схвалюють булінг і бажають допомогти, проте часто не зважуються на реальні дії.
- байдужі спостерігачі, які залишаються осторонь і не займають однозначної позиції, вважаючи, що це їх не стосується [39, с. 10].

Саме спостерігачі утворюють основну масу у шкільному булінгу. Вони можуть відчувати провину за те, що не захищають інших чи навіть підтримують кривдника, однак це почуття зникає з часом. Поступово такі діти стають байдужими й жорстокими до тих, хто терпить приниження. До числа

спостерігачів часто входять діти, які бояться самі стати жертвами, не хочуть виділятися або ж намагаються компенсувати власні минулі переживання від насильства, беручи участь у цькуванні інших [2].

Що стосується жертв булінгу, то тут немає типових характеристик. Жертвою може стати будь-яка дитина – як випадково обрана серед однокласників, так і та, яка через свою поведінку чи страх передчуває ризик стати мішенню і ненароком провокує ситуацію. Часто жертвами шкільного знущання стають діти дуже чутливі й вразливі, які не здатні впевнено відстояти свою позицію або демонструвати впевненість у собі та своїх можливостях.

Питання щодо жертв булінгу супроводжується поширеними стереотипами та міфами. Часто їх уявляють як слабких, безпорадних дітей, які мають труднощі в спілкуванні з однолітками або певні фізичні чи психологічні відхилення. Проте сучасні дослідження [17, 37, 41] свідчать про інше. Наукові дані не дають однозначної відповіді на питання, наскільки такі прояви, як фізичні або розумові особливості, мова, ріст, колір шкіри, вага чи стиль одягу дитини, впливають на ймовірність стати жертвою булінгу. Однак сама по собі наявність зовнішніх характеристик, що асоціюються із слабкістю або вразливістю, може спричиняти те, що дитину сприймають як потенційну жертву.

Молодь із низькою самооцінкою, недостатньою впевненістю у власних силах або низьким рівнем соціальних навичок частіше піддається віктимізації. Навпаки, наявність друзів, особливо готових стати на захист, суттєво знижує ризик бути жертвою булінгу.

Щодо форм реагування на булінг вчені виокремлюють кілька типів жертв залежно від їхньої поведінки [17, с. 88]:

- Пасивні жертви. Цей тип характерний для підлітків, які легко піддаються тривозі та не здатні себе захистити. Вони реагують на прояви насильства через сльози, уникнення агресора або пасивність. Такі реакції лише посилюють наслідки булінгу, оскільки надихають кривдників продовжувати знущання. Вважається, що більшість жертв булінгу належать саме до цієї категорії.

- Провокативні жертви. Цей тип характеризується подвійністю реакцій: такі особи можуть водночас проявляти агресивність та невпевненість, що привертає увагу кривдників і викликає роздратування оточення. Нерідко такі жертви прагнуть контролювати ситуацію чи навіть активно протистояти булінгу, що відрізняє їх від пасивних жертв. Однак їхня схильність до емоційних зривів також робить їх вразливими для булерів.

Обидві категорії мають спільну рису: недостатність у контролі емоційного стану, що сигналізує кривдникам їхню потенційну вразливість і легкість для подальших нападів.

Також виділяється специфічна група так званих «хронічних жертв булінгу», які систематично зазнають агресії декілька разів на тиждень. У багатьох з них формується своєрідна психологічна залежність від агресорів: вони несвідомо повертаються у взаємодію з кривдниками, чим запускають нові цикли знущань. Навіть зміна школи чи місця проживання рідко допомагає їм уникнути становища жертви. В окремих випадках подібні обставини можуть призводити до суїцидальних думок або спроб самогубства через неспроможність подолати ситуацію.

Окреме явище складають «жертви-кривдники», яких вирізняють одночасно риси жертви та агресора. Як зазначають дослідники [43], такі діти часто демонструють ще більшу ніж інші вразливість до психічних розладів та порушень у розвитку.

Жертвою булінгу може бути будь-хто, однак найчастіше це діти або підлітки, які чимось відрізняються від своїх однолітків – зовнішністю, матеріальним становищем чи рисами характеру. Водночас особливістю психіки жертви може бути внутрішнє невдоволення собою або почуття провини [2].

Така взаємодія між учасниками булінгу утворює так зване «коло булінгу», описане норвезьким психологом Д. Олвеусом (рис.1.1).



Рис. 1.1. Коло булінгу (цькування) за Д.Олвеусом

Д. Олвеус визначив декілька ролей, які можуть виконувати учасники такої ситуації [45]:

- жертва булінгу – людина, над якою здійснюються знущання.
- кривдники (булери) – ініціюють і очолюють цькування.
- послідовники – не є ініціаторами булінгу, але активно підтримують його.
- активні прихильники знущань – відкрито демонструють підтримку булера словесно чи діями, наприклад, сміхом.
- пасивні прихильники – схвально ставляться до цькування, але не виказують цього явно.
- байдужі спостерігачі – залишаються нейтральними, вважаючи, що ситуація їх не стосується.
- пасивні захисники – негативно ставляться до знущань і прагнуть допомогти жертві, проте обмежуються лише наміром.

- активні захисники – виступають проти булінгу і всіляко намагаються допомогти постраждалому.

Коло булінгу (цькування) демонструє, що спостерігачі, які спочатку займають нейтральну або протестуючу позицію, з часом схильні переходити на бік кривдника (булера). Це явище пояснюється дією механізмів психологічного захисту. Коли зовнішня допомога відсутня, людина, намагаючись захиститися, відмовляється від таких своїх рис, як співчуття чи жалість. Тому розірвати це замкнене коло може лише втручання дорослого [39, с. 11].

Дослідники активно досліджують індивідуально-особистісні фактори, що впливають на появу та поширення булінгу. Особливий інтерес викликає аналіз чинників цього явища через визначення особистісних рис підлітків, таких як акцентуації характеру та механізми психологічного захисту, беручи до уваги специфіку розподілу ролей серед учасників шкільного булінгу [40, с. 104].

Наприклад, у дослідженнях Н. Погорільської, А. Головіної та А. Столяра виявлено, що для різних груп учасників булінгу характерні певні акцентуації особистості. Так, свідкам властиві педантичний і тривожний типи акцентуацій; жертви найчастіше мають дистимний, екзальтований, емотивний або циклоїдний тип; а для булерів характерні демонстративний, застрягаючий та збудливий типи акцентуацій [27, с. 91]. Що стосується психологічних захисних механізмів, то серед свідків переважають придушення та регресія, серед жертв – реактивне утворення й інтелектуалізація, а серед булерів – проєкція, заперечення та заміщення.

Важливо зауважити, що особистісні характеристики учасників не є статичними. В умовах тривалого булінгу відбувається деформація особистості: у жертв посилюється депресивна симптоматика та соціальна дезадаптація, а в агресорів закріплюються асоціальні паттерни поведінки.

Таким чином, особистісний профіль учасника булінгу є результатом взаємодії темпераментальних особливостей, стилю сімейного виховання та досвіду соціальної взаємодії в колективі. Розуміння цих характеристик є базою

для розробки диференційованих програм психологічної корекції та підтримки підлітків.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Булінг є системним соціально-психологічним явищем, що характеризується умисністю, повторюваністю та дисбалансом сили між учасниками. Він проявляється у фізичній, психологічній, економічній і цифровій формах та принципово відрізняється від ситуативного конфлікту чи мобінгу.

2. Підлітковий вік є системно детермінованим чинником конфліктності: криза ідентичності, емоційна лабільність, дефіцит саморегуляції, психологічна сепарація від батьків і домінування референтної групи однолітків у сукупності формують підвищений конфліктний потенціал, який стає передумовою булінгу.

3. Структура булінгу передбачає чіткі ролі: кривдник, жертва та спостерігачі різних типів. Відповідно до моделі «кола булінгу» Д. Олвеуса, спостерігачі схильні переходити на бік агресора, що унеможливлює подолання цькування без втручання дорослих.

4. Особистісні риси учасників булінгу демонструють кореляцію з типами акцентуації характеру та особливостями психологічних захисних механізмів. Зокрема, для булерів характерні демонстративність і збудливість, жертви виявляють дистимність і тривожність, тоді як свідки зазвичай проявляють схильність до педантизму. Варто зазначити, що ці особливості не є сталими й можуть зазнавати деформацій у контексті тривалого перебування в умовах булінгу.

Отримані теоретичні узагальнення становлять підґрунтя для емпіричного дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу, представленого у розділі 2.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організаційно-методичні основи емпіричного визначення характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку

Організація емпіричного дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку передбачала визначення мети, завдань, добір психодіагностичного інструментарію, формування вибірки досліджуваних та забезпечення етичних умов проведення дослідження.

Метою дослідження було виявлення характерологічних особливостей підлітків, які беруть участь у булінгу, зокрема тих, хто виступає у ролі агресора, жертви або спостерігача.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

- 1) Підготовчий етап – визначення мети, завдань, підбір психодіагностичних методик.
- 2) Діагностичний етап – проведення анкетування та тестування учасників дослідження.
- 3) Аналітичний етап – обробка та інтерпретація результатів дослідження.
- 4) Формувальний етап – розробка та впровадження тренінгової програми.
- 5) Узагальнювальний етап – формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів дослідження. Учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність отриманих результатів. Дослідження проводилося з урахуванням вікових та психологічних особливостей підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Старокостянтинівської загальноосвітньої школи I-III ступенів №3 Старокостянтинівської міської ради Хмельницької області. У дослідженні взяли участь підлітки віком від 13 до 16

років. Загальна кількість респондентів становила 67 осіб. Добір респондентів здійснювався з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду, оскільки саме в цьому віці міжособистісні взаємини набувають особливої значущості, а прояви булінгу спостерігаються найбільш часто.

Гендерний склад вибірки був пропорційно збалансованим: у дослідженні взяли участь 34 дівчини та 33 хлопці. Такий розподіл дав змогу забезпечити об'єктивність результатів дослідження та уникнути гендерного дисбалансу при аналізі характеріологічних особливостей учасників булінгу.

До вибірки були включені учні 8-10 класів, що відповідає середньому та старшому підлітковому віку. Саме цей віковий період характеризується активним формуванням особистості, розвитком самосвідомості, емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків. У зв'язку з цим підлітки є особливо вразливими до виникнення конфліктних ситуацій та проявів булінгу в освітньому середовищі.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Усі респонденти були поінформовані про мету та умови проведення дослідження. Гарантувалися анонімність отриманих даних, конфіденційність результатів та використання інформації виключно в наукових цілях. Участь підлітків у дослідженні відбувалася за згодою адміністрації закладу освіти та з урахуванням етичних норм психологічного дослідження.

Для подальшого аналізу респонденти були умовно диференційовані відповідно до їхньої ролі у ситуації булінгу: агресори, жертви, спостерігачі та захисники. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз характеріологічних особливостей представників кожної групи та виявити специфічні риси характеру, пов'язані з різними моделями поведінки у ситуаціях булінгу.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, що дозволяють дослідити характерологічні особливості підлітків та визначити їхню роль у булінгу.

Для вивчення характеріологічних особливостей підлітків було використано:

- опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека;
- методику діагностики рівня агресивності Басса-Даркі;
- авторську анкету для визначення ролі підлітка у ситуації булінгу.

Для дослідження характеріологічних особливостей підлітків було використано опитувальник Леонгарда-Шмішека, який дозволяє визначити домінуючі типи акцентуацій характеру особистості. У підлітковому віці акцентуації проявляються особливо яскраво, оскільки цей період характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціального оточення та активним формуванням особистості. Саме тому визначення акцентуацій характеру є важливим для аналізу поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії, зокрема у ситуаціях булінгу.

Тест особистості Леонгарда-Шмішека є науково обґрунтованим інструментом психологічної діагностики, призначеним для виявлення особливостей характеру та темпераменту особистості. Методика базується на теоретичних положеннях концепції «акцентуованих особистостей» К. Леонгарда, який вважав, що риси особистості поділяються на основні та додаткові. Основні риси формують своєрідне «ядро» особистості, визначаючи її поведінку та індивідуально-психологічні особливості. У випадку надмірної вираженості окремих рис вони набувають характеру акцентуацій. Особистостей, у яких окремі риси проявляються надзвичайно інтенсивно, К. Леонгард визначав як «акцентуовані особистості» [25].

На основі концепції К. Леонгарда німецький психолог Г. Шмішек у 1970 році розробив опитувальник, адаптований для практичного психодіагностичного використання (додаток А). Методика включає 88 запитань, на які респондент має відповісти «так» або «ні». Структура опитувальника складається з 10 шкал, кожна з яких відповідає певному типу акцентуації характеру. За результатами тестування визначаються такі типи акцентуацій: гіпертимний, збудливий, емотивний, дистимічний, тривожно-боязкий, афективно-екзальтований, циклотимічний, застрягаючий, педантичний та демонстративний [38].

До акцентуації рис характеру Шмішек відносить демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

При аналізі результатів опитування враховується не лише наявність акцентуації, а й поєднання декількох підвищених шкал, що дозволяє скласти індивідуальний характерологічний профіль підлітка (профіль акцентуації особистості) [25].

Важливо зазначити, що акцентуація не є психічним розладом. Вона є граничним варіантом норми і набуває патологічного значення лише в поєднанні з несприятливими соціальними умовами. Акцентуовані особи характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

Опитувальник Леонгарда-Шмішека широко застосовується у психологічній практиці, зокрема в освітніх закладах, психодіагностичному консультуванні та клінічній психології. Завдяки чіткій теоретичній основі та структурованості методики, тест дозволяє здійснити комплексний аналіз особистісних характеристик і поведінкових моделей людини. Надійність та валідність методики забезпечують можливість її ефективного використання у дослідженні характеріологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку.

Для дослідження рівня агресивності та ворожості підлітків у роботі було використано методику діагностики показників і форм агресії Басса-Даркі. Дана методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вивчення агресивної поведінки особистості та дозволяє визначити як загальний рівень агресивності, так і специфічні форми її прояву.

Тест був розроблений американськими психологами А. Бассом та А. Даркі у 1957 році на основі уявлень про агресію як складне багатокомпонентне явище у рамках біхевіорального підходу до вивчення цього явища. Автори методики розмежовували поняття «агресія» та «ворожість». Агресія розглядається як поведінкова реакція, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині або об'єкту,

тоді як ворожість визначається як негативне ставлення, недовіра та схильність до негативних оцінок оточуючих [35, с. 14].

У зарубіжних дослідженнях зазначений опитувальник отримав значне поширення, а проведені випробування підтвердили його високу надійність та валідність. У вітчизняній науковій практиці також активно використовується опитувальник Басса-Даркі. Однак варто зауважити, що дані щодо її стандартизації на національних вибірках поки що не представлені.

Теоретичною основою методики є положення про те, що агресивна поведінка може проявлятися у різних формах та мати як відкритий, так і прихований характер. Саме тому опитувальник дозволяє комплексно оцінити різні аспекти агресивності особистості, що є особливо важливим у дослідженні булінгу серед підлітків.

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами [18, с. 82]:

- 1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- 2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Методика дозволяє диференціювати різні форми агресивних і ворожих реакцій, що є критично важливим для розуміння специфіки поведінки кривдника у ситуації булінгу. За результатами тестування визначаються такі форми агресії та ворожості:

- фізична агресія – схильність до застосування фізичної сили щодо інших;
- непряма агресія – агресивні реакції, спрямовані опосередковано;
- дратівливість – готовність до прояву негативних емоцій при незначному збудженні;
- негативізм – опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів або соціальних вимог;
- образа – заздрість та ненависть до оточуючих через реальні чи уявні дії;
- підозрілість – недовіра та переконання у недоброзичливому ставленні інших;

- вербальна агресія – вираження негативних почуттів через слова, крик, погрози або образи;
- почуття провини – схильність до самозвинувачення та переживання власної «неправильності».

Опитувальник містить 75 тверджень із дихотомічною шкалою відповідей. Питання розподілені за 8 шкалами, що охоплюють пряму та непряму форми агресії, ворожості та аутоагресії (додаток Б).

Визначення індексів агресивності та ворожості дає можливість комплексно оцінити рівень агресивних тенденцій особистості, інтегруючи прямі та приховані прояви агресії та ворожості у загальну картину психологічного профілю.

Дослідники підкреслюють, що методика Басса-Дарки, є вразливою до певних мотиваційних спотворень. Зокрема, відповіді респондентів можуть залежати від їхнього власного налаштування або прагнення до відповідності соціальним очікуванням. Додатково на достовірність результатів впливає рівень довірливих відносин між психологом та учасником дослідження. Зважаючи на це, отримані дані потребують додаткової перевірки – наприклад, шляхом повторного тестування або інших методів підвищення надійності [35, с. 19].

Методика широко застосовується у психологічній практиці, зокрема в освітніх закладах, психодіагностиці та психологічному консультуванні. Її надійність, валідність та простота використання забезпечують можливість ефективного дослідження агресивних проявів у підлітковому віці та аналізу їхнього взаємозв'язку з особистісними характеристиками.

Використання опитувальника Басса-Даркі у дослідженні характеріологічних особливостей учасників булінгу є доцільним, оскільки булінг безпосередньо пов'язаний із різними формами агресивної поведінки, підвищеною дратівливістю, ворожістю та труднощами міжособистісної взаємодії.

Для визначення потенційної ролі підлітків у ситуації булінгу та кібербулінгу в межах емпіричного дослідження було розроблено авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей участі респондентів у ситуаціях

насильницької міжособистісної взаємодії. Анкета використовувалася як допоміжний психодіагностичний інструмент для диференціації учасників дослідження за ролями у булінгу та подальшого аналізу їхніх характеріологічних особливостей.

Анкета складається з 15 питань, які охоплюють основні прояви традиційного булінгу та кібербулінгу серед підлітків (додаток В). Зміст питань спрямований на виявлення досвіду участі респондентів у ситуаціях психологічного, вербального та соціального насильства як у реальному середовищі, так і в онлайн-просторі. Питання анкети стосуються випадків образ, приниження, ізоляції, поширення чуток, агресивної поведінки в соціальних мережах, надсилання образливих повідомлень, а також реакцій підлітків на прояви булінгу щодо інших осіб. Текст анкети подано у додатку В.

Структурно питання анкети можна поділити на декілька тематичних блоків. Перший блок спрямований на виявлення досвіду переживання булінгу та кібербулінгу, тобто визначення ознак віктимної поведінки та емоційних переживань, пов'язаних із насильницькою взаємодією. Другий блок питань дозволяє виявити схильність до агресивної поведінки та участі в булінгу в ролі ініціатора або активного учасника. Третій блок стосується позиції спостерігача та особливостей реагування підлітків на ситуації булінгу, зокрема готовності втручатися, підтримувати жертву або звертатися по допомогу до дорослих. Окрему увагу приділено питанням, пов'язаним із кібербулінгом, що дозволяє врахувати сучасні форми прояву агресії в цифровому середовищі.

Метою анкети є визначення потенційної ролі підлітка у ситуації булінгу (агресора, жертви, спостерігача або захисника) та встановлення особливостей його поведінки у конфліктних міжособистісних взаємодіях. Отримані результати дають можливість здійснити подальший порівняльний аналіз із показниками акцентуацій характеру та рівнем агресивності респондентів.

Для відповідей на питання анкети використовувалася шкала частотності проявів («ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто»), що дозволяє оцінити інтенсивність і регулярність відповідного досвіду чи поведінкових проявів.

Такий формат відповідей забезпечує зручність обробки результатів та підвищує інформативність отриманих даних.

Для визначення потенційної ролі підлітка у ситуації булінгу аналізуються відповіді за такими напрямками:

- потенційна жертва булінгу: високі показники за питаннями 1, 4, 6, 10, 11;
- потенційний агресор: високі показники за питаннями 2, 5, 8, 12, 13;
- спостерігач: високі показники за питанням 3 та нейтральні або низькі показники за іншими шкалами;
- захисник: високі показники за питаннями 9 та 14.

Застосування анкети у дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити характер участі підлітків у булінгу, а також створює підґрунтя для виявлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками та поведінкою у ситуаціях насильницької взаємодії.

Таким чином, поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів забезпечило наукову обґрунтованість, достовірність та комплексність дослідження, а також створило підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між характерологічними особливостями особистості та ролями у булінгу.

2.2. Аналіз результатів визначення характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку

У дослідженні характерологічних особливостей підлітків за допомогою опитувальника Леонгарда-Шмішека взяли участь 67 респондентів віком від 13 до 16 років. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити домінуючі типи акцентуацій характеру серед досліджуваних та встановити їхній можливий зв'язок із поведінкою у ситуаціях булінгу. Проміжні результати опитування подані у додатку Д.

За результатами дослідження найбільш поширеним серед респондентів виявився гіпертимний тип акцентуації, який було зафіксовано у 13 підлітків, що становить 19,4 % вибірки. Для таких респондентів характерними є підвищена

активність, комунікабельність, оптимістичність, прагнення до лідерства та імпульсивність. Дані особливості можуть сприяти схильності до домінування у міжособистісній взаємодії.

Демонстративний тип акцентуації було виявлено у 11 респондентів (16,4 %). Такі підлітки характеризуються прагненням бути в центрі уваги, емоційною виразністю та потребою у визнанні з боку оточення. В окремих випадках це може проявлятися у конфліктній поведінці або прагненні до самоствердження за рахунок інших.

Емотивний тип акцентуації спостерігався у 9 підлітків, що становить 13,4 % вибірки. Для цих респондентів характерними є чутливість, співпереживання, емоційна вразливість та схильність до глибокого переживання негативних ситуацій.

Тривожно-боязкий тип акцентуації було визначено у 8 респондентів (11,9 %). Такі підлітки відзначаються невпевненістю у собі, підвищеною тривожністю, страхом осуду та труднощами соціальної адаптації, що може підвищувати ризик потрапляння у роль жертви булінгу.

Циклотимічний тип акцентуації виявлено у 7 підлітків (10,4 %). Для них характерними є різкі зміни настрою, емоційна нестабільність та коливання активності.

Збудливий тип акцентуації було зафіксовано у 5 респондентів (7,5 %). Такі підлітки характеризуються імпульсивністю, недостатнім самоконтролем та схильністю до конфліктної поведінки.

Застриягаючий тип акцентуації виявлено у 4 підлітків (6,0 %). Для представників цього типу характерними є образливість, схильність до тривалого переживання негативних емоцій та підвищена чутливість до несправедливості.

Педантичний тип акцентуації спостерігався у 3 респондентів (4,5 %). Такі підлітки відзначаються дисциплінованістю, відповідальністю та схильністю до надмірного самоконтролю.

Афективно-екзальтований тип акцентуації було визначено у 4 підлітків (6,0 %). Для цих респондентів характерними є підвищена емоційність, яскравість

переживань, швидка зміна емоційних станів та схильність до сильних емоційних реакцій.

Найменш поширеним виявився дистимічний тип акцентуації, який було зафіксовано у 3 підлітків (4,5 %). Для цього типу характерними є замкненість, знижений емоційний фон, песимістичність та схильність до уникнення активної соціальної взаємодії.

Для кращого візуального сприймання статистичної інформації, результати опитування подано у вигляді кругової діаграми (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Розподіл акцентуацій характеру у підлітків (n=67)

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваних підлітків переважають акцентуації характеру, пов'язані з емоційною нестабільністю, підвищеною потребою у соціальному визнанні та труднощами емоційної саморегуляції. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між характерологічними особливостями особистості та схильністю до різних ролей у ситуаціях булінгу.

Для діагностики структури агресивних та ворожих реакцій у підлітків було використано опитувальник Басса-Даркі. Дана методика дозволяє диференціювати прояви агресії на окремі форми, а також розрахувати інтегральні показники – індекс агресивності та індекс ворожості. Аналіз результатів за методикою Басса-Дарки дозволив визначити особливості прояву

різних форм агресії серед респондентів та встановити найбільш характерні агресивні тенденції у підлітковому середовищі (додаток Е).

Для детального аналізу рівня агресивності та ворожості підлітків було здійснено розподіл результатів за кожною шкалою методики Басса-Даркі відповідно до високого, середнього та низького рівнів прояву (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень прояву агресивності та ворожості підлітків (n=67), у %

Шкала \ Рівень прояву	Високий	Середній	Низький
Фізична агресія	17,9	58,2	23,9
Непряма агресія	14,9	61,2	23,9
Дратівливість	26,9	53,7	19,4
Вербальна агресія	31,3	49,3	19,4
Образа	11,9	62,7	25,4
Підозрілість	16,4	56,7	26,9
Негативізм	13,4	59,7	26,9
Почуття провини	13,4	64,2	22,4

Аналіз результатів за шкалою фізичної агресії показав, що високий рівень прояву було виявлено у 12 підлітків, що становить 17,9 % вибірки. Такі респонденти характеризуються схильністю до відкритого прояву агресії через застосування фізичної сили, імпульсивність та конфліктність у міжособистісній взаємодії. Середній рівень фізичної агресії спостерігався у 39 респондентів (58,2 %), що свідчить про помірну схильність до агресивного реагування у ситуаціях конфлікту. Низький рівень було зафіксовано у 16 підлітків (23,9 %), для яких характерними є стриманість та достатній рівень самоконтролю.

За шкалою непрямой агресії високий рівень було визначено у 10 респондентів (14,9 %). Для таких підлітків характерними є приховані форми агресії, зокрема поширення чуток, сарказм, демонстративне ігнорування або

маніпулятивна поведінка. Середній рівень непрямой агресії виявлено у 41 підлітка (61,2 %), тоді як низький рівень спостерігався у 16 респондентів (23,9 %).

Результати за шкалою дратівливості свідчать про достатньо високий рівень емоційної нестійкості серед досліджуваних. Високий рівень дратівливості було виявлено у 18 підлітків (26,9 %). Такі респонденти характеризуються запальністю, труднощами емоційного самоконтролю та схильністю до швидкого виникнення негативних реакцій. Середній рівень дратівливості спостерігався у 36 осіб (53,7 %), а низький – у 13 підлітків (19,4 %).

Аналіз шкали негативізму показав, що високий рівень прояву характерний для 9 респондентів (13,4 %). Для цих підлітків властива опозиційна поведінка, протест проти вимог та авторитетів, а також схильність до конфліктної взаємодії. Середній рівень негативізму було визначено у 40 підлітків (59,7 %), тоді як низький рівень спостерігався у 18 респондентів (26,9 %).

За шкалою образи високий рівень було зафіксовано у 8 підлітків (11,9 %). Такі респонденти схильні до переживання почуття несправедливості, накопичення негативних емоцій та тривалого переживання образ. Середній рівень образи спостерігався у 42 респондентів (62,7 %), а низький – у 17 підлітків (25,4 %).

Результати за шкалою підозрілості показали, що високий рівень прояву характерний для 11 респондентів (16,4 %). Такі підлітки відзначаються підвищеною недовірою до оточення, настороженістю та очікуванням негативного ставлення з боку інших. Середній рівень підозрілості було виявлено у 38 осіб (56,7 %), а низький рівень – у 18 респондентів (26,9 %).

Найбільш вираженими виявилися показники за шкалою вербальної агресії. Високий рівень вербальної агресії було визначено у 21 підлітка, що становить 31,3 % вибірки. Для таких респондентів характерними є схильність до словесних конфліктів, використання образливих висловлювань, крику та агресивної манери спілкування. Середній рівень вербальної агресії спостерігався у 33 респондентів (49,3 %), а низький рівень – у 13 (19,4 %).

Аналіз результатів за шкалою почуття провини показав, що високий рівень було виявлено у 9 респондентів (13,4 %). Такі підлітки характеризуються схильністю до самозвинувачення, внутрішньої напруженості та переживання власних негативних вчинків. Середній рівень почуття провини спостерігався у 43 підлітків (64,2 %), тоді як низький рівень було зафіксовано у 15 осіб (22,4 %).

На основі пошкалових результатів методики Басса-Даркі було також визначено інтегральні показники – індекс агресивності та індекс ворожості, які дозволяють комплексно оцінити рівень агресивних і ворожих тенденцій у поведінці підлітків.

Узагальнені результати за кожною з восьми шкал представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники проявів агресії та ворожості у підлітків (n=67)

Шкала опитувальника	Середнє значення (бали)	Рівень прояву
Фізична агресія	6,4	Середній
Непряма агресія	5,2	Середній
Дратівливість	7,1	Високий
Вербальна агресія	8,3	Високий
Образа	4,8	Середній
Підозрілість	5,6	Середній
Негативізм	3,2	Низький
Почуття провини	6,9	Високий

Індекс агресивності обчислювався на основі сумарних показників за шкалами фізичної агресії, непрямой агресії, дратівливості та вербальної агресії. За результатами дослідження середнє значення індексу агресивності серед респондентів становило 28,1 бала, що відповідає підвищеному середньому рівню прояву агресивності.

Детальний аналіз показав, що високий рівень індексу агресивності було виявлено у 17 респондентів (25,4 %), середній рівень – у 38 підлітків (56,7 %), а

низький рівень – у 12 осіб (17,9 %). Це свідчить про переважання середнього рівня агресивності серед досліджуваних, однак чверть респондентів демонструє виражену схильність до агресивної поведінки, що може виступати одним із психологічних чинників участі у булінгу.

Індекс ворожості визначався за сумою показників шкал образи та підозрілості. Середнє значення індексу ворожості серед респондентів становило 11,6 бала, що відповідає середньому рівню прояву ворожості. Отримані результати свідчать про наявність у частини підлітків недовіри до оточення, схильності до негативного сприйняття дій інших людей та переживання почуття несправедливості.

Високий рівень індексу ворожості було виявлено у 13 підлітків (19,4 %), середній рівень – у 41 респондента (61,2 %), а низький рівень – у 13 осіб (19,4 %). Це свідчить про те, що більшість підлітків характеризується помірним рівнем ворожості, однак частина респондентів демонструє підвищену недовіру, образливість та емоційну напруженість у міжособистісних стосунках.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина підлітків схильна до емоційно забарвлених агресивних реакцій, словесних конфліктів та імпульсивної поведінки у міжособистісній взаємодії.

Для кращого сприймання статистичної інформації результати дослідження подано за допомогою лінійної діаграми (рис. 2.2).

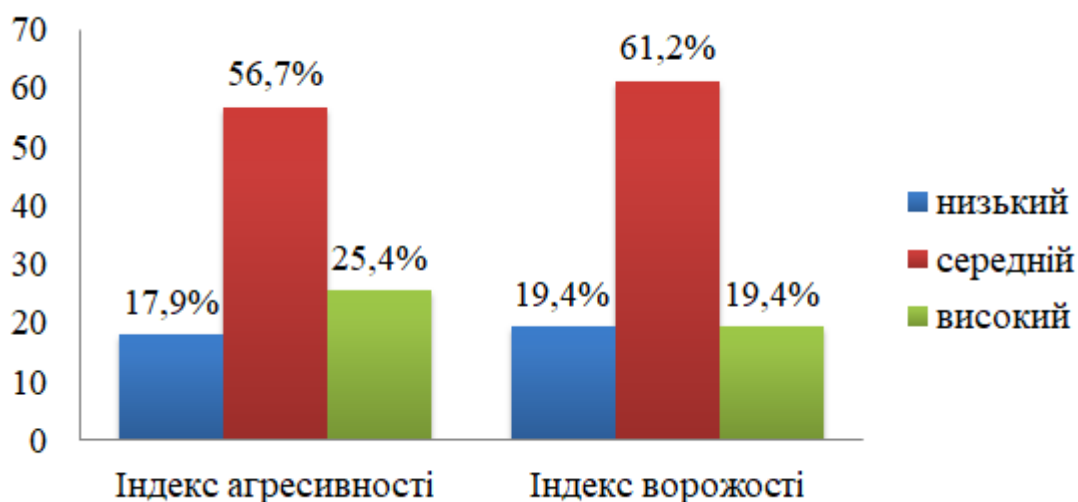


Рис. 2.2. Рівні індексу агресивності та індексу ворожості підлітків (n=67)

Загалом результати дослідження показали, що у підлітковому середовищі переважає середній рівень агресивності та ворожості, однак високі показники вербальної агресії, дратівливості та підозрілості свідчать про наявність психологічних передумов до конфліктної поведінки та участі у булінгу й кібербулінгу. Отримані дані підтверджують взаємозв'язок між рівнем агресивності, емоційною нестабільністю та особливостями міжособистісної взаємодії підлітків.

Для визначення потенційної ролі підлітків у ситуації булінгу було використано авторську анкету, розроблену з метою виявлення особливостей участі респондентів у насильницькій міжособистісній взаємодії.

Аналіз результатів анкетування показав, що значна частина респондентів мала досвід участі у булінгу або кібербулінгу в різних ролях. Отримані результати дозволили умовно розподілити учасників дослідження на чотири основні групи: агресори, жертви, спостерігачі та захисники (додаток Ж).

За результатами анкети було встановлено, що 14 респондентів (20,9 %) продемонстрували ознаки схильності до ролі агресора. Такі підлітки частіше зазначали, що брали участь у насмішках над однолітками, використовували образливі висловлювання, поширювали чутки або могли підтримувати агресивну поведінку інших. Частина з них також повідомляла про випадки надсилання образливих повідомлень у соціальних мережах.

Ознаки ролі жертви булінгу було виявлено у 18 підлітків, що становить 26,9 % вибірки. Респонденти цієї групи зазначали, що стикалися з приниженням, образами, соціальною ізоляцією, поширенням неправдивої інформації про себе та агресивними повідомленнями в інтернеті. Значна частина підлітків цієї категорії також повідомляла про переживання тривоги, страху та емоційного дискомфорту через негативне ставлення однолітків.

Найбільшою виявилася група спостерігачів булінгу – 24 респонденти (35,8 %). Такі підлітки зазначали, що були свідками ситуацій булінгу або кібербулінгу, однак переважно не втручалися у конфлікт. Частина з них пояснювала свою пасивність страхом стати наступною жертвою або

невпевненістю у власних діях. Водночас деякі респонденти визнавали, що інколи підтримували агресора сміхом або схваленням його поведінки.

Ознаки захисної поведінки було виявлено у 11 підлітків (16,4 %). Представники цієї групи повідомляли, що намагалися підтримати жертву булінгу, втрутитися у конфлікт або звернутися по допомогу до дорослих. Такі респонденти демонстрували більш виражену емпатійність та негативне ставлення до будь-яких проявів насильства.

Для кращого сприймання статистичної інформації результати анкетування подано за допомогою кругової діаграми (рис. 2.3)

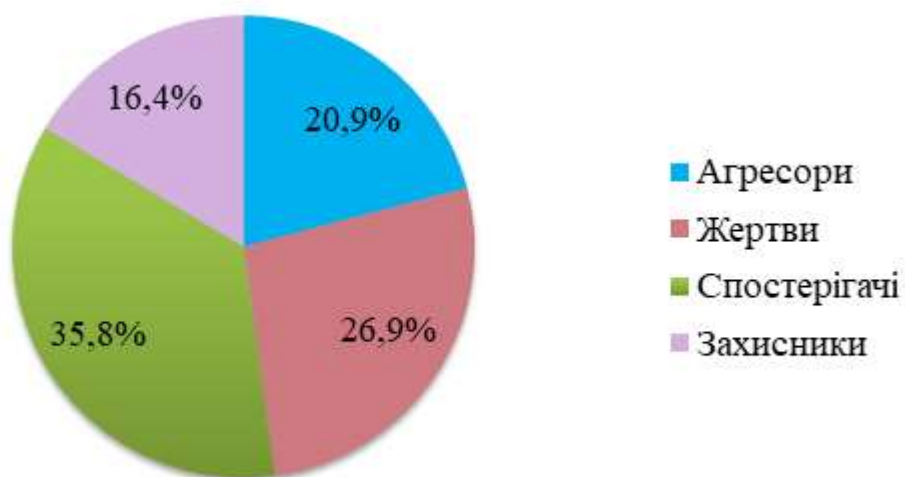


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за ролями у ситуаціях булінгу (n=67)

Аналіз відповідей респондентів показав, що найбільш поширеними формами булінгу серед підлітків є вербальні образи, висміювання, поширення чуток та соціальна ізоляція. Крім того, значна кількість учасників дослідження повідомила про наявність проявів кібербулінгу. Зокрема, 29 підлітків (43,3 %) зазначили, що хоча б один раз отримували образливі повідомлення або стикалися з приниженням у соціальних мережах. Водночас 17 респондентів (25,4 %) визнали, що хоча б інколи самі брали участь у поширенні образливого контенту, коментарів або насмішок в онлайн-середовищі.

Отримані результати свідчать про те, що булінг і кібербулінг є поширеними явищами у підлітковому середовищі та можуть проявлятися у різних формах міжособистісної взаємодії. Встановлено, що значна частина підлітків одночасно може виступати у декількох ролях залежно від соціальної ситуації та особливостей групової взаємодії.

Порівняння результатів авторської анкети з даними опитувальника Леонгарда-Шмішека та методики Басса-Даркі дозволило встановити взаємозв'язок між роллю підлітка у булінгу, рівнем агресивності та характерологічними особливостями особистості. Зокрема, підлітки зі схильністю до ролі агресора частіше демонстрували високі показники вербальної та фізичної агресії, а також збудливий і демонстративний типи акцентуацій. Натомість респонденти з ознаками ролі жертви характеризувалися підвищеною тривожністю, емоційною вразливістю та емотивним типом акцентуації характеру.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що агресивна поведінка підлітків є важливим психологічним чинником формування булінгу та тісно пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Леонгарда-Шмішека, методику Басса-Дарки та авторську анкету для визначення ролей підлітків у ситуації булінгу.

Результати дослідження засвідчили, що серед респондентів переважають гіпертимний, демонстративний та емотивний типи акцентуацій характеру. Встановлено, що підлітки з демонстративним, гіпертимним і збудливим типами акцентуацій частіше проявляють агресивну та конфліктну поведінку, тоді як

респонденти з емотивним і тривожно-боязким типами характеризуються підвищеною емоційною вразливістю та тривожністю.

Аналіз результатів методики Басса-Даркі показав, що найбільш поширеними формами агресії серед підлітків є вербальна агресія, фізична агресія та дратівливість. Це свідчить про значне поширення агресивних моделей поведінки у підлітковому середовищі.

Результати авторської анкети дозволили визначити основні ролі підлітків у ситуації булінгу. Найбільшою групою виявилися спостерігачі, водночас значна частина респондентів продемонструвала ознаки ролі жертви та агресора. Також було встановлено поширеність проявів кібербулінгу серед підлітків.

Отримані результати підтвердили наявність взаємозв'язку між характерологічними особливостями, рівнем агресивності та ролями підлітків у ситуаціях булінгу. Це дає підстави стверджувати, що індивідуально-психологічні особливості особистості є важливим чинником формування поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНИХ РИС ПІДЛІТКІВ-УЧАСНИКІВ БУЛІНГУ

3.1. Напрями роботи з учасниками булінгу підліткового віку, форми та методи психологічного впливу

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що значна частина підлітків демонструє підвищений рівень вербальної агресії, дратівливості, емоційної нестабільності та труднощі міжособистісної взаємодії. Крім того, було виявлено наявність чітких характеріологічних відмінностей між учасниками булінгу різних ролей. Виявлені закономірності обумовлюють необхідність розробки диференційованих напрямів психологічної роботи, які враховують специфіку особистісного профілю агресорів, жертв, спостерігачів та захисників. Психологічна робота з учасниками булінгу має бути комплексною, систематичною та охоплювати як індивідуальний, так і груповий виміри.

Теоретичним підґрунтям для визначення напрямів психологічного впливу слугують положення про багатфакторну природу булінгу, зокрема уявлення про те, що агресивна поведінка у підлітковому середовищі є результатом взаємодії індивідуально-психологічних, соціально-групових та середовищних чинників. Відповідно, психологічна робота не може обмежуватися виключно корекцією поведінки окремого підлітка – вона має бути спрямована на зміну соціально-психологічного клімату класного колективу загалом.

У зв'язку з цим було розроблено програму психологічної роботи з учасниками булінгу підліткового віку. Її основною метою була профілактика агресивної поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування умінь конструктивного спілкування та зменшення ймовірності повторного залучення до конфліктних ситуацій. Програма включала 4 напрямки:

- психологічна робота з підлітками-агресорами;

- психологічна робота з підлітками-жертвами;
- психологічна робота зі спостерігачами;
- психологічна робота із захисниками.

Тренінгова програма з кожного напрямку розрахована на 4 заняття тривалістю по 45-60 хвилин кожне та передбачала роботу у групах по 10-15 осіб (додаток К).

Робота з підлітками, схильними до ролі агресора, була спрямована насамперед на зниження рівня вербальної та фізичної агресії, розвиток емоційного самоконтролю та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Оскільки за результатами методики Басса-Даркі у цієї категорії підлітків було виявлено високі показники вербальної агресії, дратівливості та негативізму, доцільним є використання когнітивно-поведінкових методів, тренінгових вправ та елементів арттерапії.

З метою реалізації зазначених завдань було розроблено тренінгову програму «Конфлікт без агресії: розвиток емоційного самоконтролю та конструктивної взаємодії» (додаток Ж).

Метою тренінгу було зниження рівня вербальної та фізичної агресії, розвиток навичок емоційного самоконтролю, формування конструктивних способів вирішення конфліктів та розвиток безпечної міжособистісної взаємодії.

Основними завданнями тренінгу визначено: формування усвідомлення власних емоцій та агресивних реакцій; розвиток навичок емоційної саморегуляції; удосконалення комунікативних умінь; формування конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях; розвиток емпатії та відповідальності за власну поведінку.

Основними формами роботи є групові дискусії, рольові ігри, вправи на саморефлексію, ситуаційне моделювання, арттерапевтичні техніки та елементи когнітивно-поведінкової терапії.

Перше заняття було спрямоване на формування довірливої атмосфери у групі та усвідомлення проблеми агресії. Під час заняття учасники визначали правила безпечного спілкування та аналізували власні реакції у конфліктних

ситуаціях. Використовувалися вправи «Моє ім'я – моя сила», «Правила групи» та «Мій конфлікт», які сприяють розвитку саморефлексії та формуванню безпечного психологічного простору.

Друге заняття присвячене розвитку емоційної усвідомленості та навичок самоконтролю. Підлітки навчалися розпізнавати власні емоції, визначати ситуації, які викликають агресію, та використовувати техніки емоційної саморегуляції. Особливу увагу приділено вправі «Стоп-емоція», яка передбачає засвоєння алгоритму контролю імпульсивної поведінки: зупинка агресивної реакції, усвідомлення емоції, оцінка можливих наслідків та вибір конструктивної форми реагування. Також використовувалися релаксаційні та дихальні техніки для зниження емоційного напруження.

Третє заняття спрямоване на зниження рівня вербальної агресії та розвиток навичок безпечної комунікації. Враховуючи те, що саме вербальна агресія виявилася найбільш вираженою серед досліджуваних підлітків, особлива увага приділялась формуванню конструктивних способів висловлення емоцій. Під час заняття використовувались вправи «Слова, які ранять», «Я-повідомлення» та рольова гра «Конфлікт у класі». Учасники вчилися замінювати агресивні висловлювання конструктивними формами спілкування, висловлювати власні почуття без образ та звинувачень.

Четверте заняття мало на меті формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та розвиток емпатії. Підлітки ознайомилися з основними стратегіями поведінки у конфлікті та вчилися знаходити компромісні рішення. Використовувалися вправи «Кроки вирішення конфлікту» та «Мирне рішення», під час яких учасники відпрацьовують алгоритм конструктивного реагування у складних міжособистісних ситуаціях. А під час вправ «Постав себе на його місце» та «Слова підтримки» учасники вчилися розуміти емоційний стан іншої людини, підтримувати однолітків та усвідомлювати наслідки булінгу для жертви.

Для підлітків із роллю жертви булінгу основними напрямками психологічної роботи є підвищення самооцінки, розвиток упевненості у собі, формування

навичок психологічного захисту та зниження рівня тривожності. Зважаючи на те, що серед таких респондентів переважали тривожно-боязкий та емотивний типи акцентуацій характеру, а також підвищені показники образи та почуття провини, важливого значення набувають підтримувальні та корекційно-розвивальні методи роботи.

З метою психологічної підтримки цієї категорії підлітків було розроблено тренінгову програму «Я впевнений у собі: розвиток самооцінки та психологічної стійкості», спрямовану на формування позитивного образу «Я», розвиток упевненості у собі, зниження рівня тривожності та формування навичок психологічного захисту у ситуаціях булінгу (додаток К).

Основними завданнями тренінгу були розвиток самоприйняття, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок асертивної поведінки, емоційної саморегуляції та конструктивного реагування на негативний вплив з боку однолітків.

Основними методами роботи були групові дискусії, вправи на саморефлексію, рольові ігри, арттерапевтичні техніки, релаксаційні вправи та елементи когнітивно-поведінкової терапії.

Перше заняття спрямоване на формування позитивного ставлення до себе та розвиток самоприйняття. Під час вправ «Мої сильні сторони» та «Мій ресурс» підлітки визначали власні позитивні якості, здібності та особистісні ресурси, що сприяло зниженню внутрішньої невпевненості та формуванню позитивної самооцінки.

Друге заняття присвячене зниженню рівня тривожності та розвитку навичок емоційного самоконтролю. Учасники визначали ситуації, які викликають у них страх або хвилювання, навчалися використовувати дихальні техніки та методи стабілізації емоційного стану. Особлива увага приділялася вправам «Стоп-негатив» та «Безпечне місце», які сприяють зниженню емоційного напруження та формуванню внутрішнього відчуття безпеки.

Третє заняття спрямоване на формування асертивної поведінки та навичок психологічного захисту у ситуаціях булінгу. Під час рольових ігор та вправ «Мої

кордони», «Я-повідомлення» і «Я можу сказати «ні» підлітки вчилися відстоювати власні межі, конструктивно реагувати на образи та висловлювати свої почуття без страху й агресії.

Четверте заняття мало підсумковий характер та було спрямоване на закріплення позитивного образу «Я» і розвиток упевненості у собі. Використовувалися вправи «Мої досягнення», «Комплімент по колу», «Лист самому собі» та арттерапевтична техніка «Дерево сили», під час яких учасники усвідомлювали власні зміни, визначали сильні сторони та формували позитивне ставлення до себе.

Реалізація тренінгової програми сприяла підвищенню рівня самооцінки, розвитку емоційної стійкості, формуванню навичок психологічного захисту та зниженню ризику потрапляння підлітків у роль жертви булінгу.

Для підлітків-спостерігачів психологічна робота була спрямована на розвиток соціальної відповідальності, емпатії та активної позиції щодо протидії булінгу. Результати проведеного дослідження показали, що саме категорія спостерігачів є найбільш чисельною, однак значна частина таких підлітків уникає втручання через страх, невпевненість або небажання ставати учасником конфлікту. Водночас пасивна позиція спостерігачів часто сприяє підтримці булінгу та посиленню психологічного тиску на жертву. У зв'язку з цим важливим напрямом профілактичної та корекційної роботи є формування у підлітків готовності до підтримувальної поведінки та відповідального реагування у ситуаціях насильства.

З цією метою було розроблено тренінгову програму «Разом проти булінгу: розвиток емпатії та соціальної відповідальності» (додаток Л). Метою тренінгу є розвиток соціальної відповідальності, емпатії та активної позиції підлітків щодо протидії булінгу й кібербулінгу, формування навичок підтримувальної та безпечної взаємодії у підлітковому колективі.

Основними завданнями тренінгу визначено формування негативного ставлення до булінгу, розвиток здатності розуміти емоційний стан інших людей, формування усвідомлення особистої відповідальності у ситуаціях насильства,

розвиток навичок підтримки постраждалих та формування безпечних способів втручання у ситуації булінгу.

Основними формами роботи були групові дискусії, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії, ситуаційне моделювання, мозкові штурми та арттерапевтичні техніки.

Перше заняття спрямоване на формування усвідомлення проблеми булінгу та його наслідків для всіх учасників ситуації. Під час мозкового штурму «Що таке булінг?» учасники визначали основні ознаки булінгу, його види та відмінності між конфліктом і систематичним насильством. Особлива увага приділялась вправі «Наслідки булінгу», у межах якої підлітки аналізували психологічний вплив булінгу на жертву, агресора та спостерігачів. Це сприяло формуванню усвідомленого ставлення до проблеми насильства у підлітковому середовищі.

Друге заняття було присвячене розвитку емпатії та навичок емоційної підтримки. Під час вправ «Постав себе на його місце» та «Активне слухання» учасники навчаються розуміти емоційний стан іншої людини, проявляти підтримку та співпереживання. Важливе значення мала рольова гра «Друг у складній ситуації», у межах якої підлітки відпрацьовували навички підтримки однолітка, який став жертвою булінгу. Також використовувалась арттерапевтична вправа «Долоня допомоги», спрямована на формування усвідомлення власних можливостей допомоги іншим людям.

Третє заняття було спрямоване на формування активної та відповідальної позиції щодо протидії булінгу. Під час мінілекції та вправи «Безпечне втручання» учасники визначали ефективні способи допомоги жертві без ризику для власної безпеки. Рольова гра «Що я зроблю?» дозволила підліткам моделювати ситуації булінгу та відпрацьовувати навички конструктивного реагування. Особлива увага приділялась формуванню усвідомлення того, що навіть пасивна підтримка агресора або мовчазне ігнорування ситуації можуть сприяти продовженню насильства.

Четверте заняття мало підсумковий характер та було спрямоване на формування позитивної атмосфери у колективі й закріплення навичок підтримувальної взаємодії. Під час вправ «Ми – команда» та «Комплімент по колу» учасники розвивали навички взаємоповаги, співпраці та позитивної комунікації. Крім того, підлітки спільно створювали «Кодекс дружнього класу», який містить правила безпечного та толерантного спілкування у колективі. Завершальним етапом була вправа «Лист підтримки», під час якої учасники формували слова підтримки для людини, яка переживає булінг.

Для підлітків-захисників психологічна робота має бути спрямована на розвиток навичок безпечної допомоги жертвам булінгу, формування емоційної стійкості, лідерських якостей та конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях. Результати проведеного дослідження показали, що частина підлітків займає активну позицію щодо протидії булінгу та намагається підтримувати постраждалих однолітків. Водночас підлітки-захисники нерідко відчують емоційне напруження, страх негативної реакції з боку агресора або труднощі у виборі безпечних способів допомоги. У зв'язку з цим важливого значення набуває психологічна робота, спрямована на розвиток навичок підтримувальної поведінки, медіації та емоційної саморегуляції.

З цією метою було розроблено програму психологічної роботи «Лідер підтримки: розвиток навичок безпечної допомоги та медіації» (додаток М).

Метою програми був розвиток у підлітків-захисників навичок безпечної підтримки жертв булінгу, формування лідерських якостей, емоційної стійкості та навичок конструктивного врегулювання конфліктів у підлітковому середовищі.

Основними завданнями програми визначено розвиток соціальної відповідальності, формування навичок медіації та безпечного втручання у ситуації булінгу, розвиток емпатії та підтримувальної поведінки, формування навичок емоційної саморегуляції, а також профілактику емоційного виснаження та психологічного перенапруження.

Основними методами роботи були групові дискусії, рольові ігри, ситуаційне моделювання, вправи на розвиток лідерства, елементи медіації, вправи на саморефлексію та методи розвитку емоційного інтелекту.

Перше заняття було спрямоване на формування усвідомлення ролі захисника у ситуації булінгу та розвитку відповідальної позиції щодо підтримки постраждалих. Під час вправ «Хто такий захисник?» та «Мої ресурси допомоги» учасники визначали особистісні якості, необхідні для підтримувальної поведінки, а також усвідомлювали власні можливості допомоги іншим людям. Особлива увага приділялась аналізу безпечних способів підтримки жертв булінгу.

Друге заняття присвячене розвитку навичок безпечного втручання та конструктивного врегулювання конфліктів. Учасники ознайомились з відмінностями між конфліктом та булінгом, навчалися визначати межі власного втручання та використовувати безпечні способи допомоги. Під час рольової гри «Я – посередник» підлітки відпрацьовували навички медіації та конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях. Крім того, учасники формували алгоритм допомоги жертві булінгу, який передбачав підтримку постраждалого, звернення до дорослих та недопущення підтримки агресивної поведінки.

Третє заняття було спрямоване на розвиток емоційної стійкості та профілактику емоційного виснаження. Під час вправ «Мої емоції» та «Межі допомоги» учасники аналізували власні емоційні переживання, пов'язані з допомогою іншим, та вчилися зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях. Додатково використовувались релаксаційні техніки та арттерапевтична вправа «Моє джерело сили», спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів та емоційної саморегуляції.

Четверте заняття мало підсумковий характер та було спрямоване на закріплення навичок підтримувальної взаємодії і формування активної соціальної позиції. Під час вправ «Ми – команда» та «Лідер підтримки» учасники розвивали навички співпраці, взаємоповаги та відповідального лідерства. Крім того, підлітки спільно створювали «Пам'ятку захисника», яка містила основні

правила безпечної допомоги у ситуаціях булінгу. Завершальним етапом була вправа «Лист підтримки», під час якої учасники формулювали слова підтримки для людини, яка переживає насильство або психологічний тиск.

Окремим напрямом програми була профілактика кібербулінгу. Враховуючи те, що значна частина респондентів повідомила про випадки образ у соціальних мережах та онлайн-припинення, важливою складовою роботи є формування цифрової культури та безпечної поведінки в інтернет-середовищі. З цією метою нами проводились інформаційно-просвітницькі заняття щодо правил онлайн-комунікації, конфіденційності особистих даних та способів реагування на кібербулінг.

Таким чином, розроблена нами програма психологічної роботи має комплексний характер та враховує результати емпіричного дослідження характерологічних особливостей учасників булінгу підліткового віку. Її реалізація сприяла зниженню рівня агресивності, розвитку емоційної стійкості, формуванню конструктивних моделей поведінки та створенню безпечного психологічного клімату у підлітковому колективі.

3.2. Аналіз ефективності програми формування конструктивних характерологічних рис підлітків-учасників булінгу

Після реалізації програми формування конструктивних характерологічних рис підлітків було проведено повторне психодіагностичне дослідження з метою визначення ефективності запропонованої корекційно-розвивальної роботи. Аналіз результатів здійснювався шляхом порівняння показників, отриманих до та після впровадження програми. Для забезпечення математичної вірогідності та порівнянності результатів повторний зріз проводився за допомогою аналогічного психодіагностичного комплексу (опитувальник Леонгарда-Шмішека, методика Басса-Даркі та авторська анкета ролей) у тій самій вибірці підлітків.

Результати повторної діагностики за опитувальником Леонгарда-Шмішека засвідчили позитивну динаміку у формуванні конструктивних характерологічних рис підлітків після реалізації корекційно-розвивальної програми.

Порівняльний аналіз отриманих даних до та після реалізації програми відображено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл типів акцентуацій характеру підлітків (n=67)

Тип акцентуації	До програми (%)	Після програми (%)
Гіпертимний	19,4	14,9
Емотивний	13,4	19,4
Циклотимічний	10,4	11,9
Застрагаючий	6,0	6,0
Афективно-екзальтований	6,0	11,9
Демонстративний	16,4	10,4
Тривожно-боязкий	11,9	7,5
Збудливий	7,5	7,5
Педантичний	4,5	7,5
Дистимічний	4,5	3,0

Аналіз даних таблиці 3.1 свідчить про позитивну динаміку у структурі акцентуацій характеру підлітків після впровадження програми. Зокрема, показник гіпертимного типу знизився з 19,4 % до 14,9 %, що вказує на зменшення надмірної активності, збудливості та схильності до ризику. Це особливо важливо у контексті профілактики булінгу, оскільки гіпертимні риси нерідко асоціюються з агресорською поведінкою.

Значною позитивною зміною є зростання показника емотивного типу з 13,4 % до 19,4 %. Емотивна акцентуація характеризується глибоким

переживанням почуттів, емпатійністю та чутливістю до почуттів інших людей. Її посилення є бажаним результатом психокорекційної роботи, оскільки свідчить про розвиток у підлітків здатності до співчуття, що є природним стримуючим фактором для агресивної поведінки.

Демонстративний тип, що раніше посідав друге місце за поширеністю (16,4 %), після програми знизився до 10,4 %. Це є важливим результатом, оскільки демонстративна акцентуація пов'язана з потребою привернути увагу нерідко девіантними методами, зокрема через участь у провокуванні конфліктів. Зниження цього показника вказує на формування більш конструктивних способів самовираження.

Тривожно-боязкий тип знизився з 11,9 % до 7,5 %, що може свідчити про зменшення кількості підлітків, що займають пасивну позицію жертви, яка часто підкріплена хронічною тривожністю. Водночас зростання афективно-екзальтованого типу (з 6,0 % до 11,9 %) та педантичного (з 4,5 % до 7,5 %) може відображати перехід підлітків до більш усвідомленої та відповідальної поведінки.

Порівняльний аналіз результатів дослідження акцентуацій характеру за опитувальником Леонгарда-Шмішека до і після реалізації програми засвідчив позитивну тенденцію до стабілізації емоційної сфери підлітків та гармонізації їхніх особистісних рис. Завдяки впровадженню групових дискусій та рольових ігор підлітки навчилися спрямовувати свою лідерську активність у просоціальне русло. У респондентів зафіксовано суттєве зниження емоційної вразливості та страху соціального оцінювання, що відбулося внаслідок відпрацювання асертивних поведінкових патернів на тренінгових заняттях.

Для кращого візуального сприйняття результатів опитування подамо порівняння вираженості акцентуацій характеру за допомогою гістограми (рис. 3.1).

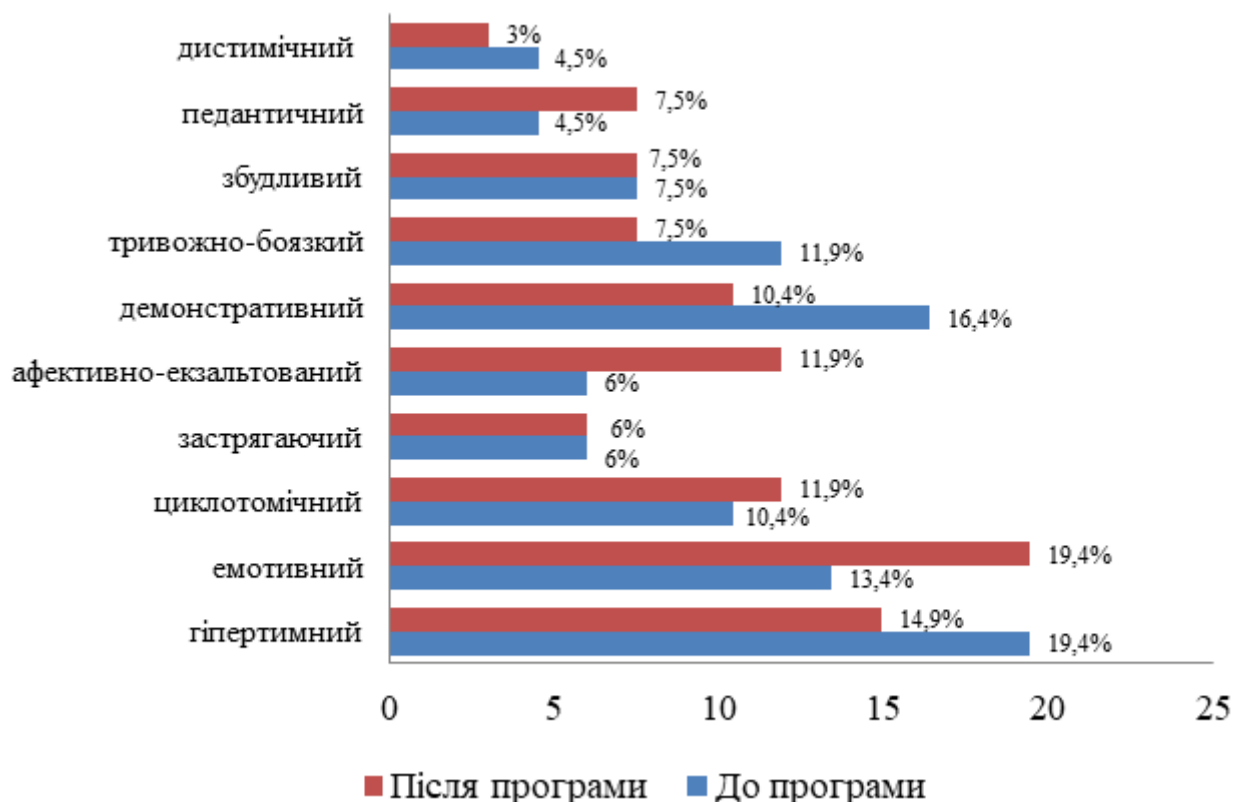


Рис. 3.1. Порівняння акцентуацій характеру підлітків до та після впровадження тренінгової програми (n=67)

Отримані результати підтверджують, що впровадження програми позитивно вплинуло на емоційно-вольову сферу підлітків та сприяло формуванню більш конструктивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії.

Важливим критерієм дієвості програми стала перевірка динаміки показників агресивності та ворожості за методикою Басса-Даркі. Оскільки констатувальний зріз демонстрував критично високі бали за шкалами вербальної агресії та дратівливості, психокорекційні зусилля були зосереджені на розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Повторна діагностика зафіксувала позитивні зміни на загальногруповому рівні. Динаміка розподілу підлітків за рівнями вираженості окремих форм агресивних та ворожих реакцій засвідчила стійкі позитивні зміни емоційно-поведінкової сфери респондентів. Розподіл рівнів прояву агресії відображено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів прояву агресії та ворожості підлітків до та після
впровадження тренінгової програми (n=67), у %

Шкала	ДО ТРЕНІНГУ				ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ			
	В	С	Н	С.б.	В	С	Н	С.б.
Фізична агресія	17,9	58,2	23,9	6,4	11,9	61,2	26,9	4,9
Непряма агресія	14,9	61,2	23,9	6,4	11,9	64,2	23,9	4,6
Дратівливість	26,9	53,7	19,4	7,1	22,4	56,7	20,9	5,1
Вербальна агресія	31,3	49,3	19,4	8,2	23,9	53,7	22,4	5,3
Образа	11,9	62,7	25,4	5,1	9	62,7	28,4	4,6
Підозрілість	16,4	56,7	26,9	6,5	11,9	55,2	29,9	5,1
Негативізм	13,4	59,7	26,9	3,2	11,9	58,2	29,9	2,9
Почуття провини	13,4	64,2	22,4	6,9	10,4	65,7	23,9	4,8

Примітки: В – високий рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень, С.б. – середній бал.

Дані таблиці 3.2 демонструють стійку тенденцію до зниження високих рівнів прояву агресії за більшістю шкал методики. Найбільш виразна позитивна динаміка спостерігається за шкалою «вербальна агресія». До програми майже кожен третій підліток (31,3%) мав високий рівень вербальної агресії – схильності виражати негативні емоції через образи, погрози, крик. Після програми ця частка знизилась до 23,9 % – зниження на 7,4 відсоткових пункти, а частка із середнім рівнем відповідно зросла з 49,3 % до 53,7 %. Середній бал знизився з 8,2 до 5,3 балів. Це свідчить про ефективність вправ на розвиток комунікативних навичок та навчання конструктивним способам висловлення незгоди.

За шкалою фізичної агресії до початку експерименту високий рівень прояву спостерігався у 17,9 % респондентів, середній – у 58,2 %, низький – у 23,9 %. Після реалізації програми частка підлітків із високим рівнем фізичної агресії зменшилася до 11,9 %, тоді як показник низького рівня зріс до 26,9 %. Це свідчить про зниження схильності підлітків до відкритих агресивних дій та фізичного способу вирішення конфліктів. Середній бал за шкалою також знизився з 6,4 до 4,9 бала, що означає перехід показника ближче до нормативного діапазону. Такий результат свідчить про те, що тренінгові вправи на розвиток саморегуляції та навичок ненасильницького вирішення конфліктів мали відчутний ефект.

Аналіз шкали непрямої агресії показав, що до впровадження програми високий рівень був характерний для 14,9 % підлітків, середній – для 61,2 %, а низький – для 23,9 %. Після експерименту частка респондентів із високим рівнем непрямої агресії зменшилася до 11,9 %, а середній рівень зріс до 64,2 %. Особливо показовим є зниження середнього балу з 6,4 до 4,6 – це найбільше абсолютне зниження серед усіх шкал. Це може пояснюватись тим, що програма приділяла значну увагу усвідомленню наслідків маніпулятивної поведінки та розвитку прямої, відкритої комунікації. Отримані результати свідчать про зменшення прихованих форм агресивної поведінки, зокрема схильності до ігнорування, пліток та непрямого вираження негативних емоцій.

За шкалою дратівливості до проведення програми високий рівень прояву було зафіксовано у 26,9 % підлітків, що є одним із найвищих показників серед усіх шкал. Це означає, що більше чверті вибірки були схильні до різких, імпульсивних емоційних реакцій. Після впровадження програми цей показник зменшився до 22,4 %, а частка респондентів із середнім рівнем зросла з 53,7 % до 56,7 %. Середній бал дратівливості знизився з 7,1 до 5,1 бала, що є одним із найвагоміших результатів. Дратівливість тісно пов'язана з низькою стресостійкістю та емоційною нестабільністю, тому отримані зміни свідчать про успішний розвиток у підлітків навичок емоційної регуляції та витримки.

За шкалою образи до початку експерименту 11,9 % підлітків мали високий рівень образливості. Після програми цей показник знизився до 9,0 %. Частка середнього рівня залишилась незмінною (62,7 %), тоді як частка низького рівня зросла з 25,4 % до 28,4 %. Зниження середнього балу з 5,1 до 4,6 є найменшим серед усіх шкал, що цілком закономірно: образа як глибоке внутрішнє переживання потребує тривалішої індивідуальної роботи та не піддається швидким змінам у рамках групового тренінгу.

Результати за шкалою підозрілості також продемонстрували позитивну динаміку. До впровадження програми високий рівень підозрілості мали 16,4 % підлітків, після – 11,9 %. Низький рівень зріс із 26,9 % до 29,9 %. Примітно, що частка середнього рівня також дещо зменшилась на відміну від більшості шкал, де вона зростала. Середній показник знизився з 6,5 до 5,1 бала. Це свідчить про зменшення недовіри, настороженості та негативного сприйняття оточення у міжособистісній взаємодії.

За шкалою негативізму високий рівень до експерименту спостерігався у 13,4 % респондентів, після реалізації програми – у 11,9 %. Частка підлітків із низьким рівнем негативізму зросла з 26,9 % до 29,9 %. Ця шкала має найнижчі середні бали серед усіх (3,2 до та 2,9 після), що відповідає типовій нормативній картині. Мінімальне зниження частки високого рівня і середнього бала пояснюється тим, що негативізм як стійка поведінкова установка є найбільш ригідним конструктом, що важко піддається корекції у короткостроковій перспективі. Водночас зростання частки низького рівня свідчить про певний позитивний вплив програми, нехай і менш виражений порівняно з іншими шкалами. Тому отримані результати свідчать про зменшення опозиційної поведінки та протестних реакцій у підлітків.

За шкалою почуття провини після реалізації програми також було зафіксовано позитивні зміни. До початку експерименту високий рівень прояву почуття провини спостерігався у 13,4 % респондентів, середній – у 64,2 %, низький – у 22,4 %. Після впровадження програми частка підлітків із високим рівнем почуття провини зменшилася до 10,4 %, тоді як середній рівень зріс до

65,7 %, а низький – до 23,9 %. Крім того, середній показник за шкалою знизився з 6,9 до 4,8 бала. Отримані результати свідчать про зменшення внутрішнього емоційного напруження, тривожності та схильності до самозвинувачення. Це також може вказувати на підвищення емоційної стабільності та формування більш позитивного ставлення підлітків до себе й міжособистісної взаємодії.

Узагальнене кількісне підтвердження ефективності програми простежується через суттєве зниження інтегральних показників. Загалом індекс агресивності після реалізації програми знизився з 28,1 до 19,9 бала, а індекс ворожості – з 11,6 до 9,7 бала (рис. 3.2). Це підтверджує ефективність програми формування конструктивних характерологічних рис та її позитивний вплив на емоційно-поведінкову сферу підлітків.

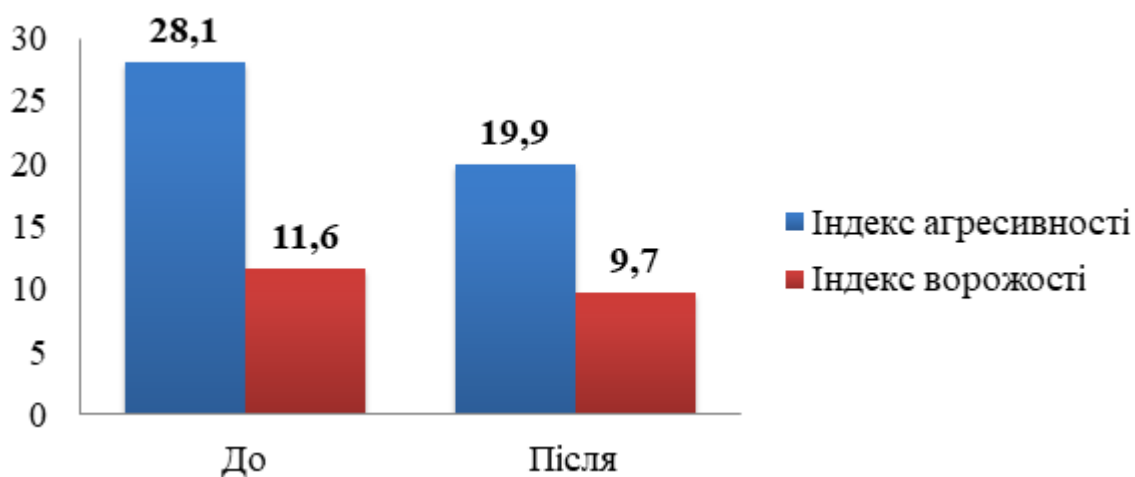


Рис. 3.2. Порівняння індексів агресивності та ворожості підлітків до та після впровадження тренінгової програми (n=67)

Порівняльний аналіз інтегральних показників агресивності та ворожості в розрізі рівнів до та після впровадження програми формування конструктивних характерологічних рис засвідчив позитивну динаміку змін у емоційно-поведінковій сфері підлітків (рис. 3.3).

Аналіз індексу агресивності показав, що після проведення формувального експерименту частка підлітків із високим рівнем агресивності зменшилася з

25,4% до 17,9%. Водночас кількість респондентів із низьким рівнем агресивності зросла з 17,9 % до 22,4 %, а середній рівень – з 56,7 % до 59,7 %. Отримані результати свідчать про зниження схильності підлітків до агресивних форм реагування, підвищення рівня самоконтролю та формування більш конструктивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії.

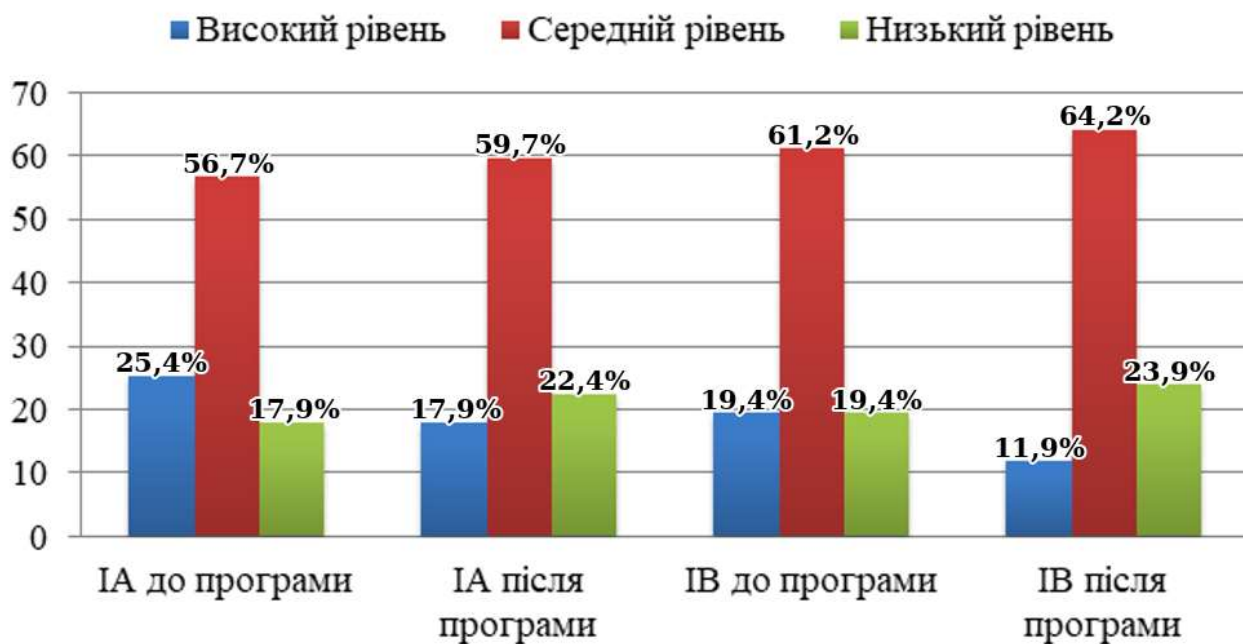


Рис. 3.3. Порівняння індексів агресивності та ворожості підлітків до та після впровадження програми в розрізі рівнів (n=67)

Порівняння результатів індексу ворожості також виявило позитивні зміни після впровадження програми. До початку експерименту високий рівень ворожості було зафіксовано у 19,4 % підлітків, середній – у 61,2 %, низький – у 19,4 %. Після реалізації програми частка респондентів із високим рівнем ворожості зменшилася до 11,9 %, тобто на 7,5 %. Водночас кількість підлітків із низьким рівнем ворожості збільшилася з 19,4 % до 23,9 %, а середній рівень зріс із 61,2 % до 64,2 %.

Зміни характерологічних рис та зниження індексів агресивності безпосередньо зумовили перебудову реальних поведінкових моделей підлітків в освітньому та цифровому просторах, що підтверджується динамікою показників

за даними авторської анкети. Зокрема, частка підлітків, які займали стійку або епізодичну позицію ініціаторів цькування (агресорів), суттєво знизилася з 20,9 % до 14,9 %, що доводить ефективність розвитку емпатії та самоконтролю задля скорочення ядра булів. Одночасно з цим кількість респондентів, залучених до ролі об'єктів насильства (жертв), скоротилася з 26,9 % до 20,9 %, а це свідчить про підвищення особистісної резильєнтності підлітків та успішне опанування ними навичок асертивного захисту власних кордонів. Показник пасивної більшості, яка виступає в ролі спостерігачів, зазнав незначних коливань і дещо зріс – з 35,8 % до 38,8 %. Водночас найбільш значуща позитивна динаміка зафіксована в категорії захисників, де відсоток підлітків, здатних виявляти просоціальну активність та захищати жертву цькування, зріс з 16,4 % до 25,4 %. Така тенденція переконливо доводить, що впроваджена програма допомогла подолати «ефект свідка» та сформувати в учнівському колективі стійку атмосферу солідарності й неприйняття насильства.

Для кращого сприйняття статистичної інформації подамо її у вигляді лінійної діаграми (рис. 3.4).

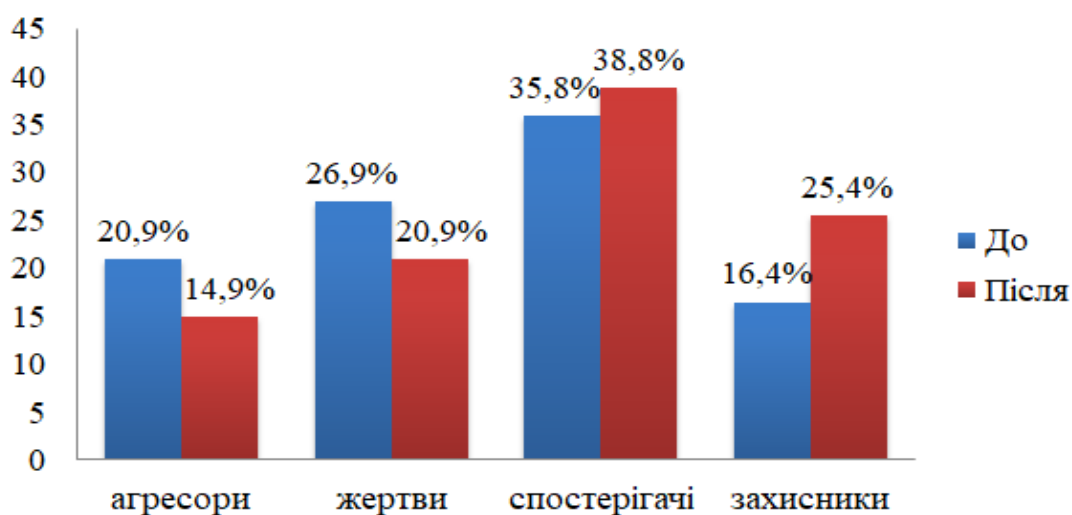


Рис. 3.4. Порівняння розподілу ролей підлітків у ситуації булінгу до та після впровадження тренінгової програми (n=67)

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу за трьома методиками, можна констатувати, що розроблена програма формування конструктивних характерологічних рис підлітків-учасників булінгу виявилась ефективною за всіма діагностованими параметрами. Після реалізації програми було зафіксовано зниження рівнів агресивності, ворожості, конфліктності та емоційної напруженості, а також розвиток навичок самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивної міжособистісної взаємодії. Цілеспрямована психокорекційна робота, побудована на принципах особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, здатна суттєво змінити характерологічний профіль підлітків, знизити прояви агресивності та ворожості, а також сприяти переходу від деструктивних до конструктивних і просоціальних ролей у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Отримані результати свідчать про доцільність використання запропонованої програми у практичній діяльності психологів закладів освіти з метою профілактики булінгу та гармонізації особистісного розвитку підлітків.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було розроблено та апробовано програму розвитку конструктивних характерологічних рис підлітків-учасників булінгу. Програма була спрямована на зниження рівня агресивності, конфліктності та емоційної нестабільності, а також на розвиток навичок самоконтролю, емпатії, емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Реалізація програми здійснювалася у формі корекційно-розвивальних занять із використанням психологічних вправ, тренінгових методів, групових дискусій та елементів арт-терапії. Зміст програми враховував вікові та психологічні особливості підлітків, а також специфіку їхньої участі у ситуаціях булінгу та кібербулінгу.

Результати повторної діагностики за методиками Леонгарда-Шмішека та Басса-Даркі підтвердили позитивну динаміку у розвитку особистісних якостей

підлітків. Було встановлено зниження показників фізичної, вербальної та непрямой агресії, дратівливості, підозрілості, негативізму та емоційної напруженості. Також спостерігалось зменшення проявів демонстративного, збудливого та тривожно-боязкого типів акцентуацій характеру.

Крім того, результати дослідження засвідчили позитивні зміни у поведінці підлітків у ситуаціях булінгу. Зокрема, зменшилася кількість респондентів зі схильністю до ролі агресора та жертви, водночас зросла кількість підлітків, які демонструють готовність до підтримки інших та виконують роль захисників у конфліктних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичних та практичних результатів дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що булінг є системним соціально-психологічним явищем, яке характеризується умисністю, повторюваністю та дисбалансом сили між учасниками. Він принципово відрізняється від ситуативних конфліктів і може проявлятися у фізичній, психологічній, економічній та цифровій (кібербулінг) формах. Відповідно до чинного законодавства України, булінг визнається серйозним порушенням прав учасників освітнього процесу та потребує системного реагування.

2. Встановлено, що підлітковий вік є особливо сприятливим ґрунтом для виникнення булінгу. Це зумовлено комплексом психологічних особливостей: нормативною кризою ідентичності, нестійкістю самооцінки, емоційною лабільністю, прагненням до самоствердження в групі однолітків та дефіцитом навичок саморегуляції. Нейрофізіологічна диспропорція розвитку лімбічної системи та префронтальної кори зумовлює емоційну лабільність та імпульсивність, що за умов дефіциту конструктивних комунікативних навичок трансформується в деструктивні стратегії поведінки. Конфліктність підліткового віку є системно детермінованим явищем – результатом взаємодії особистісних, фізіологічних і соціальних трансформацій.

3. Аналіз наукових джерел дозволив виокремити специфічні характерологічні профілі учасників булінгу. Агресорам властиві демонстративний, збудливий та застрягаючий типи акцентуацій характеру, а також схильність до домінування, низька емпатія та прагнення до самоствердження через насильство. Для жертв характерні тривожно-боязкий, дистимічний та емотивний типи, низька самооцінка, підвищена вразливість і труднощі у відстоюванні особистих меж. Спостерігачі найчастіше проявляють педантичний і тривожний типи акцентуацій.

4. Обґрунтовано організаційно-методичні засади та проведено емпіричне дослідження характерологічних особливостей підлітків. На базі Старокостянтинівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 3 здійснено комплексне психодіагностичне дослідження вибірки підлітків віку 13-16 років (67 осіб) із використанням опитувальника Леонгарда-Шмішека, методики Басса-Дарки та авторської анкети. Результати первинної діагностики засвідчили переважання серед респондентів підвищеного середнього рівня індексу агресивності (28,1 бала) та середнього рівня індексу ворожості (11,6 бала). Виявлено високі показники вербальної агресії, дратівливості та підозрілості, що підтвердило наявність внутрішніх психологічних передумов до залучення підлітків у ситуації цькування.

5. Здійснено порівняльний аналіз рис характеру підлітків залежно від їхньої статусної ролі в ситуаціях цькування. За допомогою авторської анкети вибірку було диференційовано на чотири основні групи: спостерігачі, жертви, агресори та захисники. Було емпірично підтверджено висунуту гіпотезу про наявність специфічних характерологічних профілів: Для підлітків із роллю агресора притаманні збудливий та демонстративний типи акцентуацій характеру у поєднанні з високими показниками вербальної, фізичної агресії та низьким рівнем толерантності й емпатії. Для підлітків із роллю жертви характерні тривожно-боязкий, дистимічний та емотивний типи акцентуацій, підвищена емоційна вразливість, підозрілість, низький рівень агресії та висока толерантність, що ускладнює спроможність до самозахисту. Спостерігачі продемонстрували пасивність, зумовлену страхом перед агресором чи невпевненістю, тоді як захисники відзначилися вираженою емпатійністю та готовністю підтримати інших.

6. Розроблена нами та впроваджена корекційно-розвивальна програма, реалізована у формі тренінгових занять із використанням психологічних вправ, групових дискусій та елементів арт-терапії, довела свою високу ефективність. Повторна діагностика зафіксувала чітку позитивну динаміку особистісних змін підлітків: знизилися показники деструктивних типів акцентуацій характеру

(гіпертимного, збудливого, демонстративного та тривожного). Зросли показники конструктивного емотивного типу акцентуації, що вказує на розвиток емпатії, чутливості та усвідомленості. Зафіксовано статистично значуще зниження індексів агресивності й ворожості за всіма шкалами методики Басса-Дарки, зокрема зменшення рівнів вербальної, фізичної та непрямой агресії. Змінився розподіл поведінкових ролей: суттєво зменшилася кількість підлітків, схильних до ролей агресора та жертви, натомість зросла готовність респондентів демонструвати захисну поведінку та надавати підтримку одноліткам у конфліктах.

Таким чином, результати дослідження повністю підтвердили правомірність наукової гіпотези, а розроблена програма може бути рекомендована для практичного використання практичними психологами та педагогами закладів загальної середньої освіти з метою превенції насильства й гармонізації освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. №2. с. 44-46.
2. Богдан В.М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. URL: <https://fileserver-az.core.ac.uk/download/pdf/287324365.pdf>.
3. Буранов І. Психологічні особливості поведінки булера та його жертви. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). с. 86-92.
4. Ван Сінця. Способи профілактики та психокорекції булінгу в підлітковому віці. *Молодь у сучасній психології*: зб. матеріалів конференції. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. с. Макаренка, 2024. с. 31-32.
5. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Київ: ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. 384 с.
6. Гончарук Н.М. Онуфрієва Л.А. Психологічні засади булінгу в юнацькому віці. *Psychological Journal*. 2019. № 2 (22). с. 25-39.
7. Долинська Л., Дзямко с. Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків у ситуації булінгу. *Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів*: зб. матеріалів учасників II науково-практ. круглого столу 11 груд. 2025 р. Київ, 2025. с. 11-16.
8. Дослідження акцентуацій характеру та темпераменту - Опитувальник К. Леонгарда Г. Шмішека - зі шкалами. *Тести онлайн*: веб-сайт. URL: <https://online-test.club/psychology/students/23-investigation-of-character-and-temperament-accentuations.html> (дата звернення: 13.05.2026).
9. Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі: поради педагогам і батькам: методичні рекомендації / Шахрай В.М. та ін.; за ред. В.М. Шахрай. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. 60 с.
10. Запорожець А.К. Миронюк Т.В. Левченко Ю.О. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання: монографія. Київ: Вид-во ТОВ «НВП»Інтерсервіс», 2020. 137 с.

11. Кабанцева А.В., Мельникова А.В. Індивідуально-психологічні особливості дітей підліткового віку, схильних до участі в булінгу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, т. 2. с. 60-64.
12. Кіфа А. Соціально-психологічні особливості булінгу в позаформальних підліткових групах. *Вісник Київського національного університету ім. Т.Шевченка*. 2017. № 1(6)/2(7). с. 66-69.
13. Коваль Г. В., Алексеєнко Г. О. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. *Педагогіка: наук. журн.* Миколаїв, 2016. Вип. 257. с. 7-11.
14. Ковальчук С.А. Основні причини виникнення булінгу у підлітковому віці. *Житомирщина педагогічна*. 2021. №1 (21). URL: <https://surl.li/fjmwsg>.
15. Кононова М.М., Перетятко Л.Г. Теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків – учасників булінгу та кібербулінгу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2022. Вип. 3. с. 57-61.
16. Коржан В. В., Варнава У. В. Психологічні причини та наслідки булінгу в підлітковому середовищі. *Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції 24-28 квіт. 2023 р.* Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. с. 389-396.
17. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Дослідження*. 2009. № 1-2. с. 84-93.
18. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
19. Літвінова О.В. Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 4. с. 183-189.
20. Лялюк Г.М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус*. 2024. Вип. 28. с. 83-87.

21. Максьом К.В. Особливості комунікативної взаємодії учасників булінгу в підлітковому віці. *Psychological Journal*. 2018. № 2 (12). с. 67-82.
22. Максьом К.В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як чинник запобігання шкільному булінгу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 23 с.
23. Матвійчук Р. с. Прояви булінгу серед підлітків. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*: зб. матеріалів XVI Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. Хмельницький: ХІСТ, 2025. с. 31-33.
24. Мельниченко Н. Школа без цькувань: для освітян. Вид. 1. Вінниця: Вид-во «Теза», 2024. 103 с.
25. Опитувальник Леонгарда-Шмішека (акцентуація характеру). *freestyle.in.ua* : веб-сайт. URL: <https://freestyle.in.ua/opituvalnik-leongarda-shmisheka-akcentuaciya-harakteru/> (дата звернення: 13.05.2026).
26. Плутицька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2017. № 29. с. 78-80.
27. Погорільська Н.І., Головіна А.О., Столяр А.О. Особливості особистісних рис учасників шкільного булінгу в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 1, т. 1. с. 90-94.
28. Позняк Т.М., Панченко В.О. Психологічні особливості підлітків - учасників булінгу в освітньому середовищі. URL: <https://surl.lu/gtirne>
29. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19> (дата звернення: 06.04.2026).
30. Прокодяничик, с. С. Булінг як вид психологічного насильства в дитячому і підлітковому середовищах. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 24 берез. 2023 р. Вінниця : ХНУВС, 2023. с. 201-203.

31. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: навчально-методичний посібник / Журавель Т. та ін. Київ: Вид-во ФОП Буря О.Д., 2022. 144 с.
32. Редько С.І. Психологічна діагностика та корекція булінгу в підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). с. 1651-1663. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1651-1663](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1651-1663) (дата звернення 26.04.2026).
33. Седих К.В., Мишко Н.М. Психологічні наслідки булінгу. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). с. 186-198.
34. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: зб. практ. матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
35. Таволжанський О.В., Журок Н. Г., Курбатова Д. Л. Деякі аспекти кримінологічної характеристики булінгу (цькування). *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. № 9. с. 308-311.
36. Теслюк В.М., Куль О.В. Дослідження поширеності булінгу серед підлітків. *SWorldJournal*. Вип.13. с. 126-130. URL: <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj13-03-033> (дата звернення: 05.04.2026).
37. Тест особистості Леонгарда-Шмішека. *IDRlabs Individual Differences Research* : веб-сайт. URL: <https://www.idrlabs.com/ua/leonhard-shmishek-personality/test.php> (дата звернення: 13.05.2026).
38. Тілікіна Н.В. Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. 40 с.
39. Хоружий С.М., Піонтківська О.Г. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2021. Вип. 1. с. 103-110.
40. Шатирко Л.О., Мойзріст О.М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / за

наук. ред. академіка НАПН Укр. С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

41. Ярошенко Н.В. Психологічні особливості булінгу у підлітковому віці в умовах інклюзивного навчання. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/20735/1/93.pdf>

42. Bolton Jose, Stan Graeve. No room for bullies: from the classroom to cyberspace. 1st ed. Boys Town, NE: Boys Town Press, 2005. P. 217.

43. Lines D. The Bullies. Understanding bullies and bullying. London: Jessica Kingslwy Publishers, 2008. 220 p.

44. Olweus Bullying Prevention Program. 2003. URL: <http://www.clemson.edu/olweus> (дата звернення: 08.05.2026).

45. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims. Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591> (дата звернення: 06.04.2026).

46. Shevtsova O., Kokhanova O. How teenagers view bullying : gender differences and psychological implications. Humanitarian studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy. 2022. Vol. 13(4). P. 115-122. DOI: 10.31548/hspedagog13(4).2022.115-122.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека [8]

Інструкція:

Вам пропонується відповісти на 88 запитань, які стосуються різних сторін Вашої особистості. Якщо Ви згодні із ствердженням, поставте в реєстраційному бланку поруч з номером запитання знак «+» («так»), якщо ні – знак «-».

Довго над питаннями не розмірковуюйте, правильних і неправильних відповідей немає.

Реєстраційний бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88

Текст опитувальника

1. У Вас часто веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образи?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, в бесіді тощо?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, допоки остаточно не переконаєтеся в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим і відчайдушним, як усі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас змінюється настрій від стану безпричинної радості до стану глибокого суму?

7. Чи є Ви центром уваги в колективі, в компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому сварливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви вважаєте себе серйозною людиною?
10. Чи здатні Ви захоплюватися чимось?
11. Ви підприємливий?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образить?
13. Чи Ви м'якосердий?
14. Закнувши двері, чи перевіряєте Ви, чи вона замкнена?
15. Чи прагнете Ви бути в числі кращих співробітників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомим собакою, а може, таке відчуття буває і тепер?
17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди дотримуватися порядку?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває відчуття сильного внутрішнього занепокоєння, передчуття можливої біди чи неприємності?
21. У Вас часто буває дещо пригнічений настрій?
22. Чи була у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам всидіти на одному місці?
24. Якщо до Вас поставилися несправедливо, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи роздратовує Вас, якщо вдома занавіска або край скатертини висять нерівно, і чи відразу Ви намагаєтесь поправити їх?
27. У дитинстві Ви боялися залишатися один у будинку?
28. Чи часто у Вас безпричинно змінюється настрій?
29. Чи завжди Ви прагнете бути достатньо сильним фахівцем у своїй справі?
30. Чи швидко Ви починаєте злитися або впадати в гнів?

31. Чи можете Ви бути дуже веселим?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, чи вийшов би з Вас ведучий, конференсьє в концерті, виставі?
34. Ви звичайно висловлюєте свою думку достатньо відверто і недвозначно?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємного відчуття?
36. Чи любите Ви роботу, де необхідна висока особистісна відповідальність?
37. Чи схильні Ви захищати тих, по відношенню до кого, на Ваш погляд, учинили несправедливо?
38. Вам буває страшно спускатися в темний підвал?
39. Чи віддаєте Ви перевагу роботі, де необхідно діяти швидко, але не вимагається високої її якості?
40. Чи товариська Ви людина?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали Ви в дитинстві з домівки?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту або образи Ви були до того засмучені, що займатися справою здавалося просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте відчуття гумору?
46. Чи робите Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хтось образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи буває, що Ви повертаєтеся, щоб переконатися, що залишили будинок або робоче місце в порядку?
49. Чи переслідує Вас неясна думка про те, що з Вами, Вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко Вам доповідати, виступати перед аудиторією?

52. Чи можете Ви вдарити кривдника, якщо він Вас образить?
53. У Вас велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при розчаруванні впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиваєтеся поставленої мети, якщо на шляху до неї доводиться долати масу перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступлять сльози?
58. Чи часто Вам важко заснути через те, що проблеми попереднього або майбутнього дня весь час крутяться у Вас у голові?
59. У школі Ви іноді підказували своїм товаришам або давали їм списувати?
60. Чи потрібне Вам велике напруження волі, щоб вночі пройти через кладовище?
61. Чи ретельно Ви стежите за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була точно на одному й тому ж місці?
62. Чи буває так, що перед сном у Вас гарний настрій, а вранці Ви встаєте похмурим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи можете Ви бути привітним із тими, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати себе її другом?
70. Йдучи з дому або лягаючи спати, Ви перевіряєте, чи вимкнено скрізь світло і чи замкнуті двері?
71. Ви дуже боязливі?

72. Чи зміниться Ваш настрій при вживанні алкоголю?
73. Раніше Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, а може, і зараз берете участь?
74. Чи відчуваєте Ви іноді потяг до чогось невідомого, цікавого?
75. Ви розцінюєте життя більш песимістично, ніж радісно?
76. Чи може Ваш настрій змінитися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурою пригніченістю?
77. Чи вдається Вам під час спілкування з людьми підняти їм настрій?
78. Чи довго Ви переживаєте гнів, зберігаєте почуття образи?
79. Чи переживаєте Ви довгий час горе інших людей?
80. Чи часто Ви, будучи школярем, переписували сторінки у Вашому зошиті, якщо допускали виправлення?
81. Чи ставитеся Ви до людей більше з недовірою та обережністю, ніж із довірливістю?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що можете кинутися під колеса потягу, що рухається, або вистрибнути з високо розташованого відкритого вікна?
84. У веселій компанії Вам стає веселіше?
85. Чи здатні Ви відволіктися від важкої проблеми, яка вимагає обов'язкового рішення?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе більш вільно, якщо приймете алкоголь?
87. У бесіді Ви скупі на слова?
88. Якби Вам необхідно було грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забули про те, що це тільки гра?

Обробка результатів

Для їх обробки потрібно виготовити трафарети згідно з «ключами», які накладаються на реєстраційний бланк, заповнений респондентом. Потім

здійснюється підрахунок відповідей згідно з «ключами» та помножених на 2, 3 або 6 (табл. А 1).

За умови збігу відповіді на питання з «ключем» такій відповіді нараховується 1 бал, при незбігу з «ключем» бали не нараховуються. Максимальна сума балів після помноження – 24. За деякими джерелами, ознаками акцентуації вважається величина більша за 12 балів.

Інші вважають, що сума балів у межах від 15 до 19 свідчить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів є акцентуація на цій рисі.

Таблиця А.1

Ключ відповідей до опитувальника акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека [8]

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ	
Демонстративність (x2)	
Так	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88
Ні	51
Педантичність (x2)	
Так	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83
Ні	36
Застрягання (x2)	
Так	2, 12, 15, 24, 34, 37, 46, 56, 68, 78, 81
Ні	59
Збудженість (x3)	
Так	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86
Ні	-

Продовження таблиці А.1

АКЦЕНТУАЦІЇ ТЕМПЕРАМЕНТУ	
Гіпертимність (x3)	

Так	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77
Ні	-
Дистимічність (х3)	
Так	9, 21, 43, 75, 87
Ні	31, 53, 65
Тривожність (х3)	
Так	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82
Ні	5
Циклотимність (х3)	
Так	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84
Ні	-
Екзальтованість (х6)	
Так	10, 32, 54, 76
Ні	-
Емотивність (х3)	
Так	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79
Ні	25

Типи акцентуацій [18, с. 192-194].

1. *Демонстративний тип*. Суттєвою ознакою цього типу є підвищена здатність до витіснення. Особи цього типу за будь-яку ціну намагаються досягти успіху, співчуття або навіть ненависті. Вони не терплять лише неуваги до себе. У період декомпенсації в істеричних особистостей характерне виникнення неадекватно сильних емоційних реакцій. Реакція емансипації проявляється у вербальних висловлюваннях.

Схильні перебільшувати свою алкоголізацію. Гострі афективні реакції на фоні акцентуації характеру виникають у відповідь на індивідуально значимі психічні травми або ситуації, які важко переживаються. Ці реакції короткочасні, звичайно тривають не більше доби. Афект може виражатися агресією на

оточуючих, виходом з афектогенної ситуації або бурхливими сценами. Гострі афективні реакції є екстрапунітивними.

2. Застрагаючий тип. Його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до моральностей, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим проявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і прикростей, уразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний «легко відходити» від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, жорстка установка і погляд, сильно розвинене честолюбство часто призводить до наполегливого затвердження своїх інтересів, яких він відстоює з особливою енергійністю. Прагне добитися високих показників в будь-якій справі, за яку береться і проявляє велику завзятість в досягненні своєї мети. Основною рисою являється схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревності, підозрілість).

3. Педантичний тип. Характеризується підвищеною інертністю, ригідністю психічних процесів, йому важко прийняти будь-яке рішення. При слабкості нервової системи – схильність до сумнівів. Схильні до нескінченної перевірки своєї праці. У період загострення зростають почуття тривоги, страху за стан здоров'я. Гострі афективні реакції не характерні.

4. Збудливий тип. Характеризується підвищеною збудливістю. Слабкий контроль над потягами та бажаннями. Характеризується дисфоричними станами настрою. Характерна неконтрольована агресивність, схильність до насильства. У період декомпенсації підвищується агресивність й мстивість. Декомпенсація негативно відбивається на рівні соціальної адаптації індивіда. Йому стає важко виконувати звичайні обов'язки, існувати у злагоді зі своїм оточенням. Цей стан акцентуант, як правило, пояснює неправильно: свою поведінку він розцінює як нормальну, а причину невдач та неприємностей шукає або в оточенні, або у стані свого здоров'я (атрибутивне пов'язування). Для цього стану дезадаптації характерні почуття напруженості та дискомфорту, які перешкоджають

особистості компенсувати хворобливий стан й ще більше сприяють його розвитку.

Крім цих реакцій, виділяють гострі афективні реакції, котрі на фоні акцентуації характеру виникають у відповідь на індивідуально значимі психічні травми або ситуації, які важко переживаються. Ці реакції короткочасні, звичайно тривають не більше доби. Афект виражається агресією на оточуючих або бурхливими сценами. Гострі афективні реакції розглядаються як екстрапунітивні та імпульсивні.

5. Гіпертимний тип. Підвищений стан настрою, оптимізм, висока активність, але така людина некерована, недисциплінована, не терпить регламентованих умов життя. Легко переходить межу правопорушень. Афект у цього типу може виражатися агресією на оточуючих, аутоагресією або бурхливими сценами. Залежно від цього можливі гострі афективні реакції.

Часто спонтанно відхиляються від первинної теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії одноліток, прагнуть ними командувати. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, ділові, винахідливі. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфлікту. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, терплять невдачу. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонної діяльності.

6. Афективно-екзальтований тип. Подібний до попереднього типу, але амплітуда коливань настрою більша. Незначні зовнішні подразники призводять до різкої зміни настрою. Невеличка неприємність сприймається як трагедія. Дружня посмішка викликає сплеск енергії. Схильні до суїцидальних реакцій.

Їм властива висока контактність, балакучість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритого конфлікту. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і близьких, альтруїстичні, мають почуття співчуття, добрий смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні до

миттєвих настроїв, поривчасті, легко переходять від стану захоплення до стану печалі, володіють лабільністю психіки.

7. Дистимічний тип. Характеризується зниженням основного фону настрою, песимізмом, фіксацією на невдачах, чорних сторонах життя. Тяжкі або тривалі психічні травми можуть бути причиною тривалих реактивних станів (неврозів, реактивних депресій і т.ін.). Можуть використовувати алкоголь як своєрідний допінг. Залежність у цьому випадку відрізняється від залежності при алкоголізмі та базується на потягу до ейфорії.

Вони добросовісні, цінують тих, хто з ними дружить і готовий їм підкорятися, мають загострені почуття справедливості.

8. Тривожно-боязкий тип. Характеризується підвищеним рівнем тривожності. Підвищена чуттєвість, почуття своєї неповноцінності, страх іспитів, перевірок. Афект може розряджатися аутоагресією. Гострі афективні реакції розглядаються як інтрапунітивні та імпунітивні. Сенситивному типу притаманне негативне ставлення до алкоголю.

Людям даного типу властива низька контактність, мінорний настрій, невпевненість у собі. Діти тривожного типу часто бояться темряви, тварин, страшаються залишатися одні. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, висока мораль і етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності стараються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Непереносимість кепкування, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правду при несправедливих звинуваченнях. Рідко вступають в конфлікти з оточуючими, займають пасивну позицію. В конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки й опори.

9. Циклотимічний тип. Поєднує осіб, у яких існує циклічна зміна субдепресивних станів та станів з підвищеним настроєм. До досягнення статевої зрілості такі особи здаються зовсім нормальними. Але у 12-14 років розвивається перша субдепресивна фаза. Вона змінюється підвищеним настроєм. З часом амплітуда цих фаз зростає, формується акцентуація.

У підлітковому віці можна виявити два варіанти циклотимічних акцентуацій: типовий і лабільний циклоїди. Типовий циклоїд в дитинстві зазвичай справляють враження гіпертимних, але потім проявляється млявість, знесилення, те, що раніше давалося легко, тепер вимагає непомірних зусиль. Раніше шумні і жваві, вони стають в'ялими домосідами, спостерігається падіння апетиту, безсоння, або, навпаки, сонливість. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом, не виключені суїциїдальні спроби. Вчаться нерівно, стараються упуцценню надолужити з працею, породжують в собі відразу до зайняття. У лабільних циклоїдів фаза зміни настроїв зазвичай коротша, ніж у типового циклоїда. «Погані» дні відзначаються більше насиченими поганими настроями, ніж млявістю. Настрій впливає на самооцінку.

10. *Емотивний тип*. Цей тип споріднений з екзальтованим, але вияви його не такі бурхливі. Для них характерна емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязнь, глибока реакція в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражені риси - гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердечність. Вони вразливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інша людина. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де комусь погрожує небезпека, сцена насильства може викликати у них сильні потрясіння, які довго не забувають і які можуть порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять в собі, не «виплескуючи» назовні. Їм властиве загострене почуття відповідальності, старанні.

Методика діагностики рівня агресивності Басса-Даркі [25]

Інструкція. Прочитуючи або прослуховуючи зачитує твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і відповідайте одним з можливих відповідей: «так» і «ні».

Текст методики

1. Іноді я не можу подолати бажання нашкодити кому-небудь.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо обманюю кого-небудь, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоби кидатися речами.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу порушити його.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене хвилюють люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я роздратованіший, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.

23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково битим.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоби люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю на це увагу.
37. Хоча я й не показую цього, але іноді я дуже заздрю.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочу, щоби мої гріхи було пробачено.
41. Лише інколи даю здачі, якщо хто-небудь ударить мене.
42. Ображаюся, коли виходить не по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене навіть своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.

- 52.Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
- 53.Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
- 54.Невдачі пригнічують мене.
- 55.Б'юся не більше і не менше за інших.
- 56.Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
- 57.Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
- 58.Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
- 59.Раніше вважав, що більшість людей говорить правду. Тепер так не вважаю.
- 60.Сварюся тільки від злості.
- 61.Коли чиню неправильно, то відчуваю провину.
- 62.Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
- 63.Іноді виражаю свій гнів тим, що грюкаю по столу.
- 64.Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
- 65.У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
- 66.Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
- 67.Часто думаю, що живу неправильно.
- 68.Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69.Не переймаюся через дрібниці.
- 70.Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
- 71.Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
- 72.Останнім часом я став занудою.
- 73.У розмові часто підвищую голос.
- 74.Намагаюся приховати погане ставлення до людей.
- 75.Краще погоджуся з ким-небудь, ніж сваритимуся.

Таблиця Б.1

Ключ оцінювання відповідей за методикою Басса-Даркі

№ з/п	Шкала	Номери питань, де «так» =1, «ні»=0	Номери питань, де «так» =0, «ні»=1	Коефіцієнт
1.	Фізична агресія	1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68	9, 7	K=11
2.	Непряма агресія	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	K=13
3.	Роздратування	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	K=9
4.	Негативізм	4, 12, 20, 28	36	K=20
5.	Образа	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58		K=13
6.	Підозрілість	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	33, 66, 74, 75	K=11
7.	Вербальна агресія	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	33, 66, 74, 75	K=8
8.	Почуття провини	5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		K=20

Обробка результатів

Сума балів, помножена на коефіцієнт, дозволяє отримати зручні для зіставлення нормовані показники, що характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Підрахунок балів здійснюється по кожній шкалі окремо та визначається її рівень прояву:

- низький рівень – 0-2 бали;
- середній рівень – 3-5 балів;
- високий рівень – 6 балів і більше.

На основі первинних шкальних показників розраховуються два узагальнені індекси:

- індекс агресивності (ІА), який обчислюється як сума балів за фізичною агресією, непрямою агресією та вербальною агресією; норма для цього індексу становить 21 бал.

- індекс ворожості (ІВ), який визначається як сума балів за шкалами образи та підозрілості, причому нормативне значення складає 6,5 балів.

Перевищення нормативних значень цих індексів свідчить про деструктивну тенденцію в поведінці підлітка, яка є ключовою ознакою для ідентифікації кривдника у ситуації булінгу.

Додаток В**Анкета для визначення потенційної ролі підлітків у ситуації булінгу та кібербулінгу**

1. Чи траплялося, що однокласники або інші підлітки ображали вас словами, принижували чи висміювали?
2. Чи брали ви участь у насмішках, образах або приниженні інших підлітків?
3. Чи доводилося вам спостерігати ситуації, коли одного з учнів систематично ображали або виключали з колективу?
4. Чи поширювали про вас неправдиву або образливу інформацію серед однолітків?
5. Чи надсилали ви комусь образливі повідомлення або коментарі в соціальних мережах чи месенджерах?
6. Чи отримували ви образливі повідомлення, погрози або принизливі коментарі в інтернеті?
7. Чи створювали інші підлітки фейкові акаунти, меми або фото з метою висміювання вас чи когось іншого?
8. Чи підтримували ви інших учасників булінгу сміхом, коментарями або поширенням інформації?
9. Чи намагалися ви захистити людину, яка стала жертвою булінгу або кібербулінгу?
10. Чи відчували ви страх або тривогу через можливість стати жертвою насмішок або принижень?
11. Чи виключали вас навмисно з групових занять, спілкування або онлайн-чатів?
12. Чи траплялося, що ви навмисно ігнорували когось або виключали людину з компанії чи онлайн-спільноти?
13. Чи обговорювали ви з друзями чужі невдачі, зовнішність або особисті проблеми з метою висміювання?
14. Чи зверталися ви по допомогу до дорослих у ситуації булінгу або кібербулінгу?
15. Чи вважаєте ви, що жарти або образи в інтернеті можуть завдавати людині серйозної психологічної шкоди?

Додаток Д

Проміжні результати дослідження характерологічних особливостей
підлітків (n=67)

Таблиця Д.1

Розподіл респондентів за типами акцентуацій характеру

№ респондента	Тип акцентуації характеру	№ респондента	Тип акцентуації характеру
1	Гіпертимний	23	Гіпертимний
2	Демонстративний	24	Емотивний
3	Емотивний	25	Емотивний
4	Емотивний	26	Гіпертимний
5	Гіпертимний	27	Циклотимічний
6	Демонстративний	28	Афективно-екзальтований
7	Емотивний	29	Циклотимічний
8	Тривожно-боязкий	30	Демонстративний
9	Гіпертимний	31	Педантичний
10	Емотивний	32	Гіпертимний
11	Тривожно-боязкий	33	Демонстративний
12	Циклотимічний	34	Збудливий
13	Збудливий	35	Гіпертимний
14	Застрягаючий	36	Циклотимічний
15	Афективно-екзальтований	37	Демонстративний
16	Педантичний	38	Емотивний
17	Педантичний	39	Тривожно-боязкий
18	Дистимічний	40	Дистимічний
19	Демонстративний	41	Циклотимічний
20	Тривожно-боязкий	42	Збудливий
21	Емотивний	43	Гіпертимний
22	Гіпертимний	44	Тривожно-боязкий

Продовження таблиці Д.1

№ респондента	Тип акцентуації характеру	№ респондента	Тип акцентуації характеру
45	Демонстративний	57	Збудливий
46	Тривожно-боязкий	58	Афективно-екзальтований
47	Афективно-екзальтований	59	Гіпертимний
48	Демонстративний	60	Збудливий
49	Циклотимічний	61	Застрагаючий
50	Дистимічний	62	Демонстративний
51	Застрагаючий	63	Циклотимічний
52	Гіпертимний	64	Гіпертимний
53	Демонстративний	65	Тривожно-боязкий
54	Тривожно-боязкий	66	Застрагаючий
55	Гіпертимний	67	Демонстративний
56	Застрагаючий		

Таблиця Д.2

Узагальнений розподіл результатів

<i>Тип акцентуації</i>	<i>Кількість респондентів</i>	<i>Відсоток</i>
Гіпертимний	13	19,4 %
Демонстративний	11	16,4 %
Емотивний	9	13,4 %
Тривожно-боязкий	8	11,9 %
Циклотимічний	7	10,4 %
Збудливий	5	7,5 %
Застрагаючий	4	6,0 %
Афективно-екзальтований	4	6,0 %
Педантичний	3	4,5 %
Дистимічний	3	4,5 %

<i>Тип акцентуації</i>	<i>Кількість респондентів</i>	<i>Відсоток</i>
Усього	67	100 %

Додаток Е

Проміжні результати дослідження за методикою Басса-Даркі (n=67)

Таблиця Е.1

Індивідуальні результати респондентів

№ респондента	Фізична агресія	Непряма агресія	Дратівливість	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
1	В	С	В	В	С	С	С	В	В	С
2	С	С	С	В	С	С	Н	С	С	С
3	Н	Н	С	С	Н	Н	Н	С	Н	Н
4	В	В	В	В	С	В	С	В	В	В
5	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
6	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
7	В	С	В	В	С	В	С	С	В	С
8	С	С	С	С	С	С	С	В	С	С
9	Н	С	Н	С	Н	С	Н	С	Н	Н
10	В	В	В	В	В	В	В	С	В	В
11	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
12	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
13	В	С	В	В	С	С	С	В	В	С
14	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
15	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
16	В	В	В	В	С	В	С	В	В	В
17	С	С	С	В	С	С	Н	С	С	С
18	Н	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
19	В	С	В	В	В	С	С	В	В	С
20	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
21	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
22	В	В	В	В	С	В	В	В	В	В

№ респондента	Фізична агресія	Непряма агресія	Дратівливість	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
23	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
24	Н	С	Н	С	Н	С	Н	Н	Н	Н
25	В	С	В	В	С	В	С	В	В	С
26	С	С	С	С	С	С	С	В	С	С
27	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
28	В	В	В	В	В	В	С	В	В	В
29	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
30	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
31	В	С	В	В	С	С	С	В	В	С
32	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
33	Н	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
34	В	В	В	В	С	В	В	В	В	В
35	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
36	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
37	В	С	В	В	В	С	С	В	В	С
38	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
39	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
40	В	В	В	В	С	В	С	В	В	В
41	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
42	Н	С	Н	С	Н	С	Н	С	Н	Н
43	В	С	В	В	В	В	С	В	В	В
44	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
45	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
46	В	В	В	В	С	В	В	В	В	В
47	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
48	Н	Н	С	С	Н	Н	Н	С	Н	Н

№ респондента	Фізична агресія	Непряма агресія	Дратівливість	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
49	В	С	В	В	С	С	С	В	В	С
50	С	С	С	С	С	С	С	В	С	С
51	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
52	В	В	В	В	В	В	С	В	В	В
53	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
54	Н	С	Н	С	Н	С	Н	Н	Н	Н
55	В	С	В	В	С	В	С	В	В	С
56	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
57	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
58	В	В	В	В	С	В	В	В	В	В
59	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
60	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н
61	В	С	В	В	В	С	С	В	В	С
62	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
63	Н	Н	С	Н	Н	Н	Н	С	Н	Н
64	В	В	В	В	С	В	С	В	В	В
65	С	С	С	В	С	С	С	С	С	С
66	Н	С	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н
67	В	С	В	В	В	В	С	В	В	В

В – високий рівень

С – середній рівень

Н – низький рівень

Таблиця Е.2

Узагальнений розподіл результатів

<i>Шкала</i>	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
Фізична агресія	12	39	16
Непряма агресія	10	41	16
Дратівливість	18	36	13
Вербальна агресія	21	33	13
Образа	8	42	17
Підозрілість	11	38	18
Негативізм	9	40	18
Почуття провини	9	43	15

Таблиця Е.3

Середні показники за методикою Басса-Даркі

<i>Шкала</i>	<i>Середнє значення</i>	<i>Рівень</i>
Фізична агресія	6,4	Середній
Непряма агресія	5,2	Середній
Дратівливість	7,1	Високий
Вербальна агресія	8,3	Високий
Образа	4,8	Середній
Підозрілість	5,6	Середній
Негативізм	3,2	Низький
Почуття провини	6,9	Високий

Середнє значення індексу агресивності – 28,1 бала.

Середнє значення індексу ворожості – 11,6 бала.

Додаток Ж

Проміжні результати дослідження ролей підлітків у ситуації булінгу (n=67)

Таблиця Ж.1

Індивідуальні результати респондентів

№ респондента	Роль у булінгу	Досвід кібербулінгу (жертва)	Участь у кібербулінгу (агресор)
1	Захисник	Ні	Ні
2	Агресор	Ні	Так
3	Спостерігач	Ні	Ні
4	Агресор	Так	Так
5	Спостерігач	Ні	Так
6	Захисник	Ні	Ні
7	Жертва	Так	Ні
8	Агресор	Ні	Так
9	Захисник	Ні	Ні
10	Агресор	Ні	Так
11	Агресор	Так	Так
12	Жертва	Так	Ні
13	Агресор	Так	Так
14	Агресор	Ні	Так
15	Жертва	Так	Ні
16	Спостерігач	Ні	Ні
17	Жертва	Так	Ні
18	Жертва	Так	Ні
19	Спостерігач	Так	Ні
20	Жертва	Так	Ні
21	Жертва	Так	Ні
22	Жертва	Так	Ні
23	Захисник	Ні	Ні
24	Жертва	Так	Ні
25	Захисник	Ні	Ні
26	Жертва	Так	Ні
27	Жертва	Так	Ні

№ респондента	Роль у булінгу	Досвід кібербулінгу (жертва)	Участь у кібербулінгу (агресор)
28	Жертва	Так	Ні
29	Жертва	Так	Ні
30	Спостерігач	Так	Ні
31	Жертва	Так	Ні
32	Жертва	Так	Ні
33	Агресор	Ні	Так
34	Спостерігач	Так	Ні
35	Жертва	Так	Ні
36	Спостерігач	Так	Так
37	Спостерігач	Так	Ні
38	Агресор	Ні	Так
39	Спостерігач	Так	Так
40	Спостерігач	Так	Ні
41	Спостерігач	Ні	Ні
42	Жертва	Так	Ні
43	Спостерігач	Ні	Ні
44	Спостерігач	Ні	Ні
45	Захисник	Ні	Ні
46	Спостерігач	Ні	Ні
47	Спостерігач	Ні	Ні
48	Спостерігач	Ні	Так
49	Спостерігач	Ні	Ні
50	Агресор	Ні	Так
51	Спостерігач	Ні	Так
52	Спостерігач	Ні	Ні
53	Агресор	Ні	Так
54	Спостерігач	Ні	Ні
55	Спостерігач	Ні	Так
56	Спостерігач	Ні	Ні
57	Захисник	Ні	Ні
58	Агресор	Ні	Так
59	Захисник	Ні	Ні

№ респондента	Роль у булінгу	Досвід кібербулінгу (жертва)	Участь у кібербулінгу (агресор)
60	Спостерігач	Так	Ні
61	Агресор	Так	Так
62	Захисник	Ні	Ні
63	Захисник	Ні	Ні
64	Агресор	Так	Так
65	Захисник	Ні	Ні
66	Жертва	Так	Ні
67	Спостерігач	Ні	Так

Таблиця Ж.2

Узагальнений розподіл результатів

<i>Роль у булінгу</i>	<i>Кількість респондентів</i>	<i>Відсоток</i>
Агресор	14	20,9 %
Жертва	18	26,9 %
Спостерігач	24	35,8 %
Захисник	11	16,4 %
Усього	67	100 %

Таблиця Ж.3

Поширеність кібербулінгу серед респондентів

<i>Показник</i>	<i>Кількість респондентів</i>	<i>Відсоток</i>
Отримували образливі повідомлення або зазнавали кібербулінгу	29	43,3 %
Брали участь у поширенні образливого контенту	17	25,4 %
Не мали досвіду кібербулінгу	21	31,3 %

**Тренінгова програма психологічної роботи з учасниками булінгу
підліткового віку за чотирма напрямки роботи відповідно до ролі
підлітка в ситуації булінгу**

**I. «Конфлікт без агресії: розвиток емоційного самоконтролю та
конструктивної взаємодії»**

Цільова аудиторія: підлітки віком 13-16 років із підвищеним рівнем агресивності, труднощами емоційного контролю та схильністю до конфліктної поведінки.

Мета: зниження рівня вербальної та фізичної агресії, розвиток навичок емоційного самоконтролю, формування конструктивних способів вирішення конфліктів та розвиток безпечної міжособистісної взаємодії.

Кількість занять: 4 заняття по 45-60 хвилин

Форма: групова (10-12 осіб), 1 раз на тиждень

Підходи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодрама, арт-терапія

№	Тема заняття	Мета	Методи	Час (хв)
1	Знайомство та правила безпечного спілкування	Створення довірливої атмосфери, формування мотивації до участі у тренінгу та усвідомлення проблеми агресії.	Вправа «Моє ім'я – моя сила» Вправа «Правила групи» Мінілекція «Що таке агресія?» Вправа «Мій конфлікт» Рефлексія	45
2	Мої емоції та контроль над ними	Розвиток емоційної усвідомленості та навичок самоконтролю	Вправа «Термометр емоцій» Вправа «Стоп-емоція» Дихальна техніка «5 глибоких вдихів» Вправа «Що мене злить?» Рефлексія	60

3	Вербальна агресія та безпечне спілкування	Формування навичок конструктивної комунікації	Мозковий штурм «Слова, які ранять» Вправа «Я-повідомлення» Рольова гра «Конфлікт у класі» Вправа «Комплімент» Рефлексія	45
4	Як вирішувати конфлікти без агресії	Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів	Мінілекція «Стратегії поведінки у конфлікті» Вправа «Кроки вирішення конфлікту» Рольові ситуації Вправа «Мирне рішення» Вправа «Постав себе на його місце» Вправа «Слова підтримки» Рефлексія	60

Очікувані результати: зниження показників вербальної та фізичної агресії; підвищення самоконтролю та емпатії; формування конструктивних поведінкових моделей.

II. «Я впевнений у собі: розвиток самооцінки та психологічної стійкості»

Цільова аудиторія: підлітки віком 13-16 років із підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у собі та схильністю до ролі жертви булінгу.

Мета: Підвищення рівня самооцінки підлітків, розвиток упевненості у собі, формування навичок психологічного захисту та зниження рівня тривожності.

Кількість занять: 4 заняття по 45-60 хвилин

Форма: групова (10-12 осіб), 1 раз на тиждень

Методи роботи: групова дискусія, вправи на саморефлексію, арттерапевтичні техніки, рольові ігри, релаксаційні вправи, елементи когнітивно-поведінкової терапії, вправи на розвиток асертивності.

№	Тема заняття	Мета	Методи	Час (хв)
1	Я та мої сильні сторони	Створення довірливої атмосфери, формування позитивного ставлення до себе та розвиток самоприйняття.	Вправа «Знайомство» Вправа «Правила групи» Вправа «Мої сильні сторони» Арттерапевтична вправа «Мій ресурс» Рефлексія	45
2	Тривога та емоційний самоконтроль	Зниження рівня тривожності та розвиток навичок емоційної саморегуляції	Мінілекція «Що таке тривога?» Вправа «Моя тривога» Дихальна техніка «Спокійне дихання» Вправа «Стоп-негатив» Вправа «Безпечне місце» Рефлексія	60
3	Упевнена поведінка та психологічний захист	Формування навичок асертивної поведінки та психологічного захисту у ситуаціях булінгу.	Мінілекція «Впевнена, невпевнена та агресивна поведінка» Вправа «Мої кордони» Вправа «Я-повідомлення» Рольова гра «Як реагувати на образи» Вправа «Я можу сказати «ні»» Рефлексія	60
4	Я цінний: підбиття підсумків	Закріплення позитивного образу «Я», розвиток впевненості у собі та усвідомлення особистісних змін.	Вправа «Мої досягнення» Вправа «Комплімент по колу» Вправа «Лист самому собі» Арттерапевтична вправа «Дерево сили» Підсумкова рефлексія	45

Очікувані результати: зниження тривожності та підозрілості; підвищення самооцінки; розвиток навичок асертивної поведінки та захисту власних кордонів.

III. «Разом проти булінгу: розвиток емпатії та соціальної відповідальності»

Цільова аудиторія: підлітки віком 13-16 років, зокрема підлітки, які займають позицію спостерігачів у ситуаціях булінгу.

Мета: Розвиток соціальної відповідальності, емпатії та активної позиції підлітків щодо протидії булінгу й кібербулінгу, формування навичок підтримувальної та безпечної взаємодії у підлітковому колективі.

Кількість занять: 4 заняття по 45-60 хвилин

Форма: групова (10-12 осіб), 1 раз на тиждень

Методи роботи: групова дискусія, мозковий штурм, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії, ситуаційне моделювання, арттерапевтичні техніки, вправи на саморефлексію.

№	Тема заняття	Мета	Методи	Час (хв)
1	Булінг: бачити та розуміти	Формування усвідомлення проблеми булінгу та його наслідків для всіх учасників ситуації.	Вправа «Знайомство» Вправа «Правила групи» Мозковий штурм «Що таке булінг?» Вправа «Наслідки булінгу» Вправа «Мої почуття» Рефлексія	45
2	Емпатія та підтримка	Розвиток емпатії та навичок емоційної підтримки інших людей	Вправа «Постав себе на його місце» Вправа «Активне слухання» Рольова гра «Друг у складній ситуації» Вправа «Слова підтримки»	60

			Арттерапевтична вправа «Долоня допомоги» Рефлексія	
3	Я можу допомогти	Формування активної та відповідальної позиції щодо протидії булінгу.	Мінілекція «Роль спостерігача у ситуації булінгу» Вправа «Безпечне втручання» Рольова гра «Що я зроблю?» Вправа «Мій вибір» Рефлексія	45
4	Колектив без булінгу	Закріплення навичок підтримувальної взаємодії та формування позитивної атмосфери у колективі.	Вправа «Ми – команда» Вправа «Комплімент по колу» Створення «Кодексу дружнього класу» Вправа «Лист підтримки» Підсумкова рефлексія	45

Очікувані результати: підвищення рівня емпатії; формування негативного ставлення до булінгу; розвиток соціальної відповідальності; формування активної позиції щодо протидії булінгу; розвиток навичок підтримувальної поведінки; покращення психологічного клімату у підлітковому колективі; зниження рівня байдужості до проявів насильства серед однолітків.

IV. «Лідер підтримки: розвиток навичок безпечної допомоги та медіації»

Цільова аудиторія: підлітки віком 13-16 років, які займають активну позицію щодо протидії булінгу або демонструють схильність до підтримки постраждалих однолітків.

Мета: Розвиток навичок безпечної підтримки жертв булінгу, формування лідерських якостей, емоційної стійкості, навичок медіації та конструктивного врегулювання конфліктів у підлітковому середовищі.

Кількість занять: 4 заняття по 45-60 хвилин

Форма: групова (10-12 осіб), 1 раз на тиждень

Методи роботи: групова дискусія, рольові ігри, ситуаційне моделювання, вправи на розвиток лідерства, тренінгові вправи, методи розвитку емоційного інтелекту, елементи медіації, вправи на саморефлексію.

№	Тема заняття	Мета	Методи	Час (хв)
1	Я можу допомогти	Формування усвідомлення ролі захисника у ситуації булінгу та розвитку відповідальної позиції.	Вправа «Хто такий захисник?» Мінілекція «Роль захисника у ситуації булінгу» Вправа «Мої ресурси допомоги» Ситуаційна вправа «Чим я можу допомогти?» Рефлексія	45
2	Безпечне втручання та медіація	Розвиток навичок безпечного реагування та конструктивного врегулювання конфліктів.	Вправа «Конфлікт чи булінг?» Мінілекція «Безпечне втручання» Рольова гра «Я – посередник» Вправа «Кроки допомоги» Рефлексія	60
3	Емоційна стійкість захисника	Розвиток емоційної саморегуляції та профілактика емоційного виснаження.	Вправа «Мої емоції» Вправа «Межі допомоги» Дихальна техніка «Внутрішній спокій» Арттерапевтична вправа «Мое джерело сили» Рефлексія	45
4	Лідер підтримки	Закріплення навичок підтримувальної поведінки та формування активної соціальної позиції.	Вправа «Ми – команда» Вправа «Лідер підтримки» Створення «Пам'ятки захисника» Вправа «Лист підтримки» Підсумкова рефлексія	60

Очікувані результати: формування активної соціальної позиції; розвиток навичок медіації; профілактика виснаження; розвиток навичок безпечної підтримки жертв булінгу; підвищення рівня відповідальності та підтримувальної поведінки серед підлітків.