МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

**Допущено до захисту**
«___»_____2026р.
В.о. зав. кафедри Якимчук Б. А.
_____

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**
**БАКАЛАВРА**

# ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ І ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

Виконав: студент 4 курсу, П41 групи
освітньої програми Психологія
спеціальності 053 Психологія
**Новак Владислав Мирославович**
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
**Міщенко Марина Сергіївна**

Умань–2026

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**…….. 3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ**……. 8

1.1. Психологічна сутність насильства та особливості його сприйняття в підлітковому віці……. 8

1.2. Психологічні наслідки насильства для підлітків…… 13

1.3. Соціально-психологічні чинники формування сприйняття насильства у підлітків…….. 19

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ**…….. 24

2.1. Організація та методика дослідження…….. 24

2.2. Аналіз результатів дослідження…….. 26

2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативного сприйняття насильства у підлітків……. 35

**ВИСНОВКИ**…….. 43

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**……. 46

**ДОДАТКИ**…….. 51

# ВСТУП

Проблема насильства у підлітковому середовищі є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці. Це зумовлено зростанням рівня агресивної поведінки серед молоді, поширенням явищ булінгу та кібербулінгу, а також впливом соціальних кризових процесів, зокрема воєнних подій в Україні, на психоемоційний стан підлітків.

Підлітковий вік є сенситивним періодом формування особистості, системи цінностей, соціальних установок та моделей поведінки. У цей період відбувається інтенсивне засвоєння норм соціальної взаємодії, у тому числі ставлення до насильства. Від того, як саме підлітки сприймають насильство – як неприйнятне явище чи як допустиму форму взаємодії – значною мірою залежить їхня подальша поведінка, рівень агресивності та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Актуальність дослідження також зумовлена тим, що насильство має виражені психологічні наслідки для підлітків, зокрема підвищення рівня тривожності, агресивності, зниження самооцінки, формування емоційної нестабільності та труднощів у міжособистісній взаємодії. Особливої уваги потребує вивчення не лише самих проявів насильства, а й особливостей його сприйняття, що визначає реакцію підлітків на агресію – як у ролі жертви, так і агресора або спостерігача.

Крім того, сучасне інформаційне середовище значно розширює можливості контакту підлітків із насильницьким контентом, що може сприяти його нормалізації та зниженню чутливості до агресії. У зв’язку з цим виникає потреба у комплексному вивченні соціально-психологічних чинників, які впливають на формування сприйняття насильства.

Таким чином, дослідження особливостей сприйняття насильства серед підлітків та його психологічних наслідків є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки спрямоване на розробку ефективних підходів до профілактики агресивної поведінки та формування безпечного освітнього середовища.

Проблема насильства та агресивної поведінки активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології.

Теоретичні основи розуміння агресії та насильства були закладені у працях зарубіжних учених, зокрема А. Бандура, який обґрунтував роль соціального навчання у формуванні агресивної поведінки, довівши, що насильство засвоюється через спостереження та наслідування моделей поведінки. З. Фройд розглядав агресію як прояв внутрішніх інстинктивних потягів, тоді як К. Лоренц підкреслював її біологічну природу. Л. Берковіц досліджував зв'язок між фрустрацією та агресією, а А. Басс і А. Даркі розробили підходи до діагностики агресивності.

Проблема булінгу як специфічної форми насильства у підлітковому середовищі була детально досліджена Д. Олвеус, який визначив його структуру, ролі учасників та психологічні наслідки.

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження проблеми насильства зробили такі науковці, як І. Д. Бех, Т. М. Титаренко, В. М. Москалець, які розглядали питання розвитку особистості, моральних цінностей та соціальної поведінки. Проблеми агресивності та девіантної поведінки підлітків досліджували О. М. Бандурка, Л. М. Карамушка, В. О. Моляко.

Сучасні українські дослідження (зокрема роботи О. В. Літвінової, Г. М. Лялюка, О. Плющ та І. Полілуєвої) спрямовані на вивчення соціально-психологічних чинників булінгу, ролі емоційної сфери та міжособистісних відносин у формуванні агресивної поведінки підлітків.

Окрему увагу науковці приділяють впливу сімейного середовища, групи однолітків та освітнього простору на формування ставлення до насильства, а також психологічним наслідкам пережитого насильства, серед яких виділяють підвищену тривожність, агресивність, емоційну нестабільність і соціальну дезадаптацію.

**Об'єкт дослідження** – психологічні особливості розвитку особистості підлітків у системі міжособистісних відносин.

**Предмет дослідження** – особливості сприйняття насильства підлітками та його психологічні наслідки (тривожність, агресивність, соціальний статус у групі).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості сприйняття насильства серед підлітків і визначити його психологічні наслідки.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної сутності насильства та особливостей його сприйняття в підлітковому віці**.**

2. Визначити психологічні наслідки насильства для підлітків та охарактеризувати соціально-психологічні чинники, що впливають на формування його сприйняття

3. Експериментально дослідити особливості міжособистісних відносин, рівень тривожності та агресивності підлітків, а також визначити взаємозв’язок цих показників у контексті сприйняття насильства.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики негативного сприйняття насильства у підлітків.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; **емпіричні** – психодіагностичні методи дослідження: соціометрія Дж. Морено, Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), Методика діагностики агресивності (Басса-Дарки).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманської гімназії №8 Уманської міської ради, яка забезпечила належні організаційні та педагогічні умови для проведення емпіричного дослідження. Основну вибірку

дослідження склали 20 учнів підліткового віку (13–16 років), які є здобувачами освіти 7–9 класів.

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості сприйняття насильства у підлітковому віці. У роботі узагальнено та систематизовано сучасні підходи до розуміння сутності насильства, його психологічних наслідків, а також соціально-психологічних чинників, що впливають на формування ставлення до нього. Результати дослідження розширюють уявлення про взаємозв'язок між емоційними (тривожність), поведінковими (агресивність) та соціальними (соціометричний статус) характеристиками підлітків у контексті сприйняття насильства. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі вікової та соціальної психології.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників закладів освіти. Виявлені особливості тривожності, агресивності та міжособистісних відносин підлітків можуть бути враховані при розробці та впровадженні програм профілактики насильства, булінгу та агресивної поведінки. Запропоновані психологічні рекомендації можуть бути використані для формування безпечного освітнього середовища, розвитку емоційної компетентності та навичок ненасильницької взаємодії у підлітків. Крім того, результати дослідження можуть слугувати основою для проведення психокорекційної та просвітницької роботи з учнями, батьками та педагогами.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів (Умань, 2026).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлені у публікації: Особливості сприйняття насильства серед підлітків в збірнику праць «Удосконалення професійної майстерності майбутніх педагогів» (2026).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 56 сторінок, основний зміст включає 45 сторінок. Робота містить  таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 47 джерел українських та зарубіжних авторів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ

## 1.1. Психологічна сутність насильства та особливості його сприйняття в підлітковому віці

Проблема насильства у сучасному суспільстві набуває особливої актуальності в контексті зростання соціальної напруженості, цифровізації комунікації та трансформації міжособистісних взаємин. Особливу увагу дослідників привертає підлітковий вік як сенситивний період розвитку особистості, у якому формується система цінностей, соціальних установок і моделей поведінки. Саме в цей період відбувається активне осмислення явища насильства, його інтерпретація та включення у власний досвід взаємодії.

Т.В. Дуткевич, В.С. Тимофієва зазначають, що підлітковий період, як етап переходу від дитинства до дорослого життя, містить низку передумов для виникнення конфліктів як із ровесниками, так і з дорослими. Такі суперечності відзначаються високою емоційною насиченістю, різноманітністю проявів та гостротою. Водночас вони відіграють важливу роль у становленні особистості підлітка, сприяють його індивідуалізації, формуванню самостійності та розвитку самосвідомості. Разом із тим конфлікти можуть мати й негативні наслідки – прояви агресивності, жорстокості, схильність до насильницької поведінки чи булінгу. Така амбівалентність впливу ставить перед педагогами, психологами та батьками завдання не лише контролювати конфліктні ситуації, а й спрямовувати їх у конструктивне русло. Управління підлітковими конфліктами та їх педагогічна корекція здатні перетворити суперечності на ресурс розвитку, що позитивно позначається на формуванні зрілої, відповідальної та соціально адаптованої особистості [10, с. 62].

Сучасні наукові дослідження підкреслюють, що сприйняття насильства підлітками не є однозначним і значною мірою залежить від соціального контексту, сімейного виховання, впливу однолітків і медіасередовища. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу психологічної сутності насильства та специфіки його сприйняття в підлітковому віці [41; 47].

У психологічній науці насильство розглядається як форма деструктивної взаємодії, що передбачає навмисне завдання шкоди іншій особі – фізичної, психологічної, соціальної або економічної. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, насильство – це навмисне застосування фізичної сили або влади, яке призводить або може призвести до шкоди, травм, психологічних порушень чи порушення розвитку особистості [47].

Важливим у науковому аналізі є розмежування насильства та суміжних форм негативної взаємодії (конфлікту, агресії). Насильство характеризується наявністю таких ознак, як систематичність, асиметрія влади та цілеспрямоване завдання шкоди. На відміну від конфлікту, який може бути взаємним і конструктивним, насильство має односторонній деструктивний характер і передбачає домінування однієї сторони над іншою.

У вітчизняній психологічній науці проблема насильства також розглядається як складний соціально-психологічний феномен, що має багаторівневу детермінацію. Зокрема, у дослідженні Ю. Бриндіков та О. Місінькевич наголошується, що насильство у підлітковому середовищі тісно пов'язане з впливом референтних груп, сімейного виховання та соціального середовища, які формують моделі агресивної поведінки. Автори підкреслюють, що саме соціальне оточення визначає допустимість або неприйнятність насильницьких дій у свідомості підлітка [6].

Сучасні дослідники виокремлюють такі основні види насильства:

- фізичне насильство – застосування сили, що спричиняє тілесні ушкодження;

- психологічне (емоційне) – приниження, погрози, маніпуляції, ізоляція;
- економічне – контроль ресурсів, обмеження доступу до матеріальних благ;
- кібернасильство – агресія, що здійснюється через цифрові технології (соціальні мережі, месенджери тощо) [42; 45].

У сучасному підлітковому середовищі особливої актуальності набувають психологічні та кіберформи насильства, які часто мають латентний характер і складніше піддаються ідентифікації як самими підлітками, так і дорослими. Це ускладнює процес своєчасного виявлення та реагування.

У межах психологічних підходів до вивчення насильства виділяють кілька ключових напрямів:

- поведінковий підхід, який розглядає насильство як результат засвоєння агресивних моделей поведінки (Bandura, сучасні інтерпретації 2020-х рр.);
- когнітивний підхід, що акцентує увагу на інтерпретації соціальних ситуацій та когнітивних схемах;
- соціально-психологічний підхід, який підкреслює роль групових норм, соціального тиску та ідентичності [40].

Таким чином, сучасні підходи до вивчення насильства мають інтегративний характер, поєднуючи індивідуально-психологічні та соціальні чинники, що дозволяє більш комплексно пояснити природу цього явища.

Особливого значення набуває феномен сприйняття насильства, який визначається як процес усвідомлення, інтерпретації та оцінювання насильницьких дій. Дослідження показують, що підлітки можуть по-різному інтерпретувати одні й ті ж ситуації: як норму, жарт або серйозне порушення [46]. Часто спостерігається явище нормалізації насильства, коли агресивна поведінка сприймається як допустима або навіть соціально схвалювана, особливо в груповому середовищі.

Важливим чинником є вплив медіа та цифрового середовища. Сучасні дослідження [41] доводять, що регулярне спостереження насильства в онлайн-просторі знижує чутливість до нього та формує толерантне ставлення до агресії. Кібербулінг, як нова форма насильства, значно ускладнює процес його усвідомлення, оскільки часто маскується під гумор або соціальну взаємодію.

Підлітковий вік має специфічні психологічні особливості, що визначають сприйняття насильства:

- підвищена емоційність і чутливість;
- нестабільність самооцінки;
- орієнтація на думку однолітків;
- прагнення до самоствердження та визнання.

Зазначені особливості зумовлюють підвищену вразливість підлітків до соціального впливу та формування поведінкових стратегій на основі зовнішніх моделей. У цьому віці процеси саморегуляції ще не є достатньо сформованими, що ускладнює критичне осмислення ситуацій насильства.

Як зазначають Steinberg L. [43] та Blakemore S.-J. [38], у підлітковому віці значно посилюється вплив соціального оточення, що може сприяти як засудженню, так і підтримці агресивних форм поведінки. Зокрема, групові норми можуть легітимізувати насильство як засіб підвищення статусу.

Крім того, важливу роль відіграє рівень розвитку емоційного інтелекту. Дослідження Brackett M. A. показують, що підлітки з низьким рівнем емоційної компетентності частіше неправильно інтерпретують соціальні ситуації, що може сприяти як агресивній поведінці, так і толерантності до насильства [39].

Це свідчить про те, що емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім регулятором сприйняття насильства, впливаючи на здатність підлітка розпізнавати агресію, адекватно її оцінювати та обирати конструктивні стратегії реагування.

Українські науковці підкреслюють, що сприйняття насильства підлітками часто має викривлений характер і може супроводжуватися його частковою нормалізацією. Зокрема, у дослідженнях зазначається, що підлітки нерідко сприймають агресивну поведінку як прийнятний спосіб самоствердження або досягнення статусу в групі, особливо за умов недостатнього контролю з боку дорослих та впливу однолітків.

Ю. Л. Бриндіков, О. М. Місінькевич також наголошують на впливі соціально-економічних умов та суспільних трансформацій (зокрема, умов воєнного стану) на підвищення рівня агресії та зміну ставлення до насильства серед підлітків [6].

Узагальнюючи теоретичні підходи, можна стверджувати, що сприйняття насильства у підлітковому віці є результатом складної взаємодії індивідуальних та соціальних чинників, що визначають як інтерпретацію, так і поведінкові реакції особистості.

Отже, насильство у психологічному контексті виступає як складне багатовимірне явище, що охоплює різні форми деструктивної взаємодії – від фізичного до кібернасильства. Його сприйняття підлітками визначається не лише індивідуальними психологічними особливостями, а й впливом соціального середовища, групових норм і цифрового простору.

Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю та залежністю від соціального оточення, що зумовлює варіативність у сприйнятті насильства – від його засудження до нормалізації. Встановлено, що недостатній рівень емоційного інтелекту, вплив однолітків і медіасередовища можуть сприяти викривленому розумінню насильства та підвищенню толерантності до агресії.

Дослідження українських учених також підтверджують, що підлітковий вік є періодом підвищеної соціальної вразливості. Зокрема, встановлено, що підлітки характеризуються недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції, високою залежністю від групових норм і

схильністю до імпульсивних реакцій, що підвищує ризик як прояву насильства, так і його толерантного сприйняття.

Особливу увагу вітчизняні дослідники приділяють психологічним наслідкам насильства. Так, А. Гусак зазначає, що переживання насильства в дитячому та підлітковому віці має довготривалий негативний вплив на психічне здоров'я, зокрема сприяє розвитку тривожності, депресивних станів і соціальної дезадаптації . Це підкреслює необхідність раннього виявлення та профілактики насильства в учнівському середовищі [8].

Таким чином, вивчення психологічних особливостей сприйняття насильства в підлітковому віці є важливим підґрунтям для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування критичного ставлення до насильства та розвиток соціально-емоційної компетентності учнів.

### 1.2. Психологічні наслідки насильства для підлітків

Проблема психологічних наслідків насильства у підлітковому віці є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки цей період характеризується інтенсивним формуванням особистості, самосвідомості та соціальних зв'язків. Переживання насильства, незалежно від його форми, має системний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери підлітка, визначаючи траєкторію його подальшого розвитку.

У вітчизняній психології насильство розглядається як психотравмувальний чинник, що порушує цілісність особистості та її адаптаційні можливості. Як зазначає І. Д. Бех, негативний соціальний досвід, зокрема досвід насильства, істотно деформує процес становлення особистості, впливаючи на систему цінностей, самооцінку та поведінкові стратегії [3].

Одними з найбільш виражених є емоційні наслідки насильства, які проявляються у вигляді тривожності, страху, емоційної нестабільності та депресивних станів. Дослідження С. Д. Максименка свідчать, що

психотравмувальні ситуації призводять до дезорганізації емоційної сфери особистості, формуючи стійке відчуття небезпеки та невпевненості [21].

Підлітки, які зазнали насильства, часто демонструють:

- підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності;
- емоційну напруженість;
- схильність до переживання страху та безпорадності;
- зниження життєвого тонусу.

Формування емоційних порушень у підлітків пов’язане з активацією хронічного стресу та порушенням функціонування механізмів емоційної регуляції. У результаті знижується здатність до самоконтролю та підвищується вразливість до негативних переживань.

За даними М. В. Савчина, тривале переживання негативних емоцій може призводити до формування депресивних станів, що супроводжуються апатією, втратою інтересу до діяльності та зниженням мотивації [28].

Насильство суттєво впливає на поведінкову сферу підлітка, що проявляється у формуванні як агресивних, так і пасивно-захисних моделей поведінки. Згідно з дослідженнями О. М. Кокун, підлітки можуть або відтворювати агресивні патерни взаємодії, або уникати соціальних контактів [16].

До типових поведінкових реакцій належать:

- агресивність та конфліктність;
- девіантна поведінка;
- соціальна пасивність;
- уникнення спілкування;
- замкненість.

Як зазначає В. М. Оржеховська, агресивна поведінка часто виступає як механізм психологічного захисту, що дозволяє підлітку компенсувати внутрішню напругу та почуття вразливості [25].

У психологічній літературі підкреслюється феномен «циклу насильства», коли підлітки, які зазнали агресії, з більшою ймовірністю відтворюють насильницькі моделі поведінки у власній соціальній взаємодії.

Насильство призводить до суттєвих змін у когнітивній сфері, зокрема у сприйнятті себе, інших та соціальної реальності. За твердженням Г. О. Балла, негативний досвід взаємодії формує викривлені когнітивні схеми, які впливають на інтерпретацію соціальних ситуацій [1].

Основними когнітивними наслідками є:

- занижена або нестабільна самооцінка;
- формування негативного образу «Я»;
- спотворене уявлення про соціальні норми;
- переконання про допустимість насильства.

Викривлення когнітивних схем у підлітків, які зазнали насильства, пов’язане з формуванням негативних базових переконань про себе («я слабкий», «я не вартий поваги») та про інших («людям не можна довіряти»), що визначає їхню подальшу соціальну поведінку.

С. Д. Максименко підкреслює, що такі зміни можуть призводити до формування деструктивних життєвих сценаріїв, у яких насильство сприймається як норма взаємодії [20].

Насильство негативно впливає на соціальну адаптацію підлітків та їхню здатність до побудови міжособистісних стосунків. Як зазначає І. М. Козубовська, досвід насильства порушує процес соціалізації, що проявляється у труднощах встановлення довірливих взаємин [13].

До соціальних наслідків належать:

- ізоляція та відчуження;
- труднощі у спілкуванні;
- низький рівень соціальної довіри;
- проблеми інтеграції у колектив.

Соціальна ізоляція у таких підлітків часто носить вторинний характер і є наслідком як зовнішнього відторгнення, так і внутрішнього уникання соціальних контактів через страх повторного травмування.

У дослідженнях українських учених підкреслюється, що такі підлітки часто займають низький соціометричний статус у групі, що ще більше посилює їхню соціальну дезадаптацію.

Одним із найбільш серйозних наслідків є довготривалий вплив насильства на психіку підлітка. За даними сучасних досліджень, травматичний досвід може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також інших психічних порушень.

О. Я. Чебикін зазначає, що тривалий вплив психотравмуючих факторів спричиняє:

- емоційне виснаження;
- хронічну тривожність;
- порушення саморегуляції;
- зниження адаптивності [35].

Такі наслідки можуть зберігатися у дорослому віці, впливаючи на професійне та особистісне життя.

У випадку відсутності своєчасної психологічної допомоги травматичний досвід може трансформуватися у комплексні розлади особистості, що впливають на всі сфери життєдіяльності.

Важливим аспектом є аналіз факторів, які можуть посилювати або пом’якшувати вплив насильства.

До факторів ризику належать:

- відсутність підтримки з боку дорослих;
- несприятливе сімейне середовище;
- низький рівень емоційного інтелекту;
- негативний вплив однолітків.

У психологічній науці зазначається, що фактори ризику та захисні фактори мають компенсаторний характер: наявність підтримки, розвиненої

емоційної регуляції та позитивного соціального оточення може значно зменшувати негативний вплив травматичного досвіду.

Водночас, як зазначає Т. М. Титаренко, наявність соціальної підтримки та розвиток емоційної компетентності значно знижують негативні наслідки травматичного досвіду [33].

Особливу роль відіграє емоційний інтелект. Підлітки з високим рівнем емоційної компетентності краще справляються зі стресом, ефективніше регулюють емоції та мають вищий рівень соціальної адаптації.

Емоційний інтелект виконує функцію психологічного буфера, який забезпечує переоцінку травматичних ситуацій, зниження емоційної реактивності та формування більш адаптивних копінг-стратегій.

Отже, насильство є потужним психотравмувальним чинником, що має комплексний вплив на розвиток підлітка. Воно зумовлює глибокі зміни в емоційній, поведінковій, когнітивній та соціальній сферах особистості.

Емоційні порушення проявляються у вигляді тривожності та депресивних станів, поведінкові – у формуванні агресивних або пасивних моделей взаємодії, когнітивні – у викривленні уявлень про себе та соціальні норми, а соціальні – у порушенні процесу адаптації та міжособистісних стосунків.

Довготривалий вплив насильства може призводити до серйозних психічних наслідків, зокрема посттравматичних розладів. Водночас наявність підтримки, сприятливого соціального середовища та розвиток емоційного інтелекту виступають важливими ресурсами подолання негативних наслідків.

К. Седих, Н. Мишко зазначають, що булінг має серйозні соціальні та психологічні наслідки для всіх учасників цього процесу. Він може спричиняти фізичні травми та ушкодження, викликати страх, тривожність, гнів, формувати занижену самооцінку й відчуття беззахисності. У постраждалих часто виникає комплекс неповноцінності, втрата поваги до себе, деформація ціннісних орієнтацій, схильність до самотності. Наслідком може бути девіантна поведінка, формування деструктивних та асоціальних

рис особистості, а також погіршення навчальної успішності. Усі ці порушення фізичного, психічного та соціального стану дитини неминуче відображаються на її подальшому розвитку й життєвому шляху, ускладнюючи процес соціалізації та знижуючи рівень психологічного благополуччя [30, с. 196].

Діти та підлітки становлять найбільш уразливу групу населення через незавершеність процесів аналітичного мислення, емоційної регуляції, формування поведінкових і мотиваційних моделей та ціннісно-світоглядних орієнтацій. Вчасне проведення скринінгу факторів ризику, що можуть сприяти виникненню клінічних психічних порушень у молоді, є важливим інструментом збереження ментального здоров'я суспільства загалом. Дослідження поведінкових моделей, зокрема проявів агресивності, має значну діагностичну цінність для запобігання вторинній соціальній та психологічній травматизації підлітків. Особливу роль у структурі соціального інтелекту відіграють характеристики емпатії, адже вони безпосередньо пов'язані з рівнем резилієнтності підлітків у складних умовах соціально-політичних та воєнних викликів. Саме здатність до співпереживання та розуміння інших виступає важливим ресурсом психологічної стійкості й адаптації в кризових ситуаціях.

Таким чином, психологічні наслідки насильства у підлітковому віці мають інтегративний характер і проявляються у взаємопов'язаних змінах емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер, що формують загальний рівень психологічного функціонування особистості.

Таким чином, розуміння психологічних наслідків насильства є необхідною передумовою розробки ефективних програм профілактики та психологічної допомоги підліткам.

### 1.3. Соціально-психологічні чинники формування сприйняття насильства у підлітків

Сприйняття насильства підлітками формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, які визначають інтерпретацію агресивної поведінки, рівень її прийнятності та готовність до реагування. У сучасній психології підкреслюється, що уявлення підлітків про насильство не є вродженими, а формуються у процесі соціалізації під впливом сім'ї, однолітків, освітнього середовища, медіа та культурних норм. Саме ці фактори визначають, чи буде насильство сприйматися як неприпустиме явище або як допустима форма взаємодії.

Сім'я є первинним середовищем соціалізації, у якому закладаються базові уявлення про допустимість насильства. Дослідження українських учених свідчать, що стиль виховання та емоційний клімат у родині безпосередньо впливають на формування поведінкових і когнітивних установок підлітка. Зокрема, встановлено, що підлітки з неблагополучних або неповних сімей частіше демонструють проблеми у поведінці та сприйнятті соціальних норм [9].

Важливо підкреслити, що сім'я виконує функцію первинного моделювання соціальної поведінки, де через механізми ідентифікації та наслідування (І. Бех) формуються базові уявлення про допустимі способи вирішення конфліктів, включаючи агресивні або ненасильницькі стратегії [4].

Як зазначає У. Б. Михайлишин, авторитарний або агресивний стиль виховання сприяє формуванню девіантної поведінки та толерантності до насильства, оскільки дитина засвоює насильство як норму взаємодії. Наявність досвіду домашнього насильства також призводить до його нормалізації: підлітки можуть або відтворювати агресивні моделі поведінки, або сприймати себе як жертву [24].

Таким чином, сімейне середовище формує базові когнітивні схеми щодо насильства, які визначають подальше сприйняття соціальних ситуацій.

У підлітковому віці значущість групи однолітків суттєво зростає. Саме вона стає основним джерелом соціальних норм і поведінкових стандартів. Груповий тиск може як посилювати, так і стримувати агресивну поведінку.

З психологічної точки зору, вплив однолітків реалізується через механізм конформності та соціального порівняння, коли підліток змінює власні установки відповідно до домінуючих групових норм, навіть якщо вони суперечать індивідуальним моральним переконанням.

Літвінова О. В. зазначає, що підлітки часто орієнтуються на позицію групи при оцінці насильства: якщо агресія підтримується або ігнорується групою, вона сприймається як допустима . Крім того, прагнення до прийняття в групі може спонукати підлітків брати участь у насильницьких діях або не протидіяти їм [17].

Також важливу роль відіграє соціальний статус у групі: підлітки з низьким статусом частіше стають жертвами, а лідери можуть задавати норми поведінки, включаючи агресивні моделі.

Освітнє середовище є важливим фактором формування соціальних уявлень підлітків. Школа виступає простором, де відбувається активна взаємодія, формуються соціальні ролі та закріплюються норми поведінки.

Психологічні дослідження підкреслюють, що характер педагогічної взаємодії впливає на сприйняття насильства: підтримувальне середовище знижує рівень агресії, тоді як авторитарний стиль може сприяти її зростанню. Крім того, наявність або відсутність ефективних антибулінгових програм визначає рівень толерантності до насильства серед учнів.

У працях українських дослідників підкреслюється, що педагог виступає не лише транслятором знань, а й носієм соціальних норм, який через власну поведінку моделює ставлення до насильства як неприйнятного або толерантного явища.

Як свідчать дослідження, саме в шкільному середовищі часто формується первинне розуміння булінгу та ставлення до нього як до соціального явища.

Сучасні підлітки активно взаємодіють із цифровим середовищем, що суттєво впливає на їхнє сприйняття насильства. Соціальні мережі, відеоконтент та комп'ютерні ігри можуть як підвищувати чутливість до насильства, так і сприяти його нормалізації.

Механізм впливу медіа на сприйняття насильства пояснюється теорією соціального научіння (у сучасних інтерпретаціях українських та зарубіжних авторів), згідно з якою повторюване спостереження агресії призводить до її когнітивного засвоєння як допустимої моделі поведінки.

Дослідження Іщенко Д. І. показує, що регулярний контакт із агресивним контентом знижує рівень емпатії та підвищує толерантність до насильницької поведінки. Зокрема, феномен кібербулінгу є одним із найбільш поширених проявів насильства у цифровому середовищі [12].

Крім того, анонімність у мережі знижує рівень відповідальності за власні дії, що сприяє поширенню агресії та формуванню викривлених уявлень про соціальні норми.

Сприйняття насильства значною мірою визначається культурними нормами та соціальними установками, які існують у суспільстві. У деяких випадках насильство може виправдовуватися традиційними уявленнями про дисципліну, гендерні ролі або силу як засіб вирішення конфліктів.

Соціокультурні норми виконують регулятивну функцію, визначаючи межі соціально прийнятної поведінки. Як зазначає Т. Титаренко, культура формує «рамки інтерпретації досвіду», через які підліток оцінює насильство як допустиме або неприйнятне [33].

Соціокультурний контекст впливає на те, які форми насильства вважаються прийнятними, а які – засуджуються. Наприклад, у суспільствах із високим рівнем толерантності до агресії підлітки частіше сприймають насильство як норму.

Крім того, сучасні соціальні трансформації, зокрема вплив кризових ситуацій і воєнних подій, можуть підвищувати рівень агресії та змінювати

уявлення про допустимість насильства, що підтверджується дослідженнями психоемоційного стану українських підлітків [2].

Отже, сприйняття насильства підлітками формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників, серед яких ключову роль відіграють сім'я, група однолітків, освітнє середовище, медіа та культурні установки. Сім'я закладає базові уявлення про допустимість насильства, однолітки формують поведінкові норми, школа визначає соціальні правила взаємодії, а медіа та культура впливають на рівень толерантності до агресії.

Взаємодія цих факторів може як сприяти нормалізації насильства, так і формувати негативне ставлення до нього. Тому важливим завданням сучасної психології є виявлення та корекція соціально-психологічних чинників, що сприяють формуванню адекватного сприйняття насильства та розвитку ненасильницьких моделей поведінки у підлітків.

Проведене емпіричне дослідження Г. М. Лялюком дозволило виявити ключові соціально-психологічні чинники, що лежать в основі булінгу серед підлітків. Серед них: прояви вербальної агресії та негативного ставлення до інших; ворожість, яка часто зумовлена внутрішнім почуттям провини; прагнення самоствердитися у групі ровесників; а також фізична агресія, що виникає через незадоволену потребу в увазі та схваленні. Таким чином, булінг у підлітковому середовищі має багатофакторну природу, де агресивні дії виступають способом компенсації емоційних і соціальних дефіцитів, а також засобом здобуття статусу чи визнання серед однолітків [18, с. 86].

О. В. Літвінова зазначає, що підлітки, для яких особливо важливим є підтвердження власної дорослості, нерідко вдаються до деструктивних форм поведінки. Такі дії можуть бути способом демонстрації авторитету, проявом протесту проти встановлених правил або наслідуванням моделей, що підкреслюють силу й перевагу над іншими. Об'єктами подібної поведінки часто стають ровесники, які відрізняються рівнем знань, зовнішніми особливостями, матеріальними можливостями сім'ї чи іншими соціальними показниками [17, с. 188].

Таким чином, соціально-психологічні чинники формування сприйняття насильства можуть бути структуровані на три рівні: мікрорівень (сім’я), мезорівень (однолітки, школа) та макрорівень (медіа, культура, суспільство), що в комплексі визначає індивідуальну інтерпретацію насильницьких ситуацій підлітками.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ

## 2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження особливостей сприйняття насильства серед підлітків та його психологічних наслідків було організовано з урахуванням принципів наукової об’єктивності, системності та етичності психологічного дослідження. Метою емпіричного етапу було виявлення специфіки сприйняття насильства підлітками, а також аналіз його психологічних наслідків у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

У дослідженні взяли участь підлітки віком 13–16 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Загальна вибірка становила 20 респондентів. Вибірка носила характер цілеспрямованої та доступної, що зумовлено умовами організації дослідження. Такий обсяг вибірки є достатнім для первинного емпіричного аналізу та виявлення загальних тенденцій у межах досліджуваної групи.

Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільної участі. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, а також забезпечено дотримання принципів конфіденційності та анонімності відповідей.

Емпіричне дослідження було проведене на базі закладу загальної середньої освіти. Дослідження здійснювалося у природних умовах навчального середовища, що дозволило забезпечити максимальну екологічну валідність отриманих результатів. Діагностичні методики проводилися у груповій формі в межах навчального класу. Середня тривалість обстеження становила 30–40 хвилин. Перед початком дослідження респондентам надавалася стандартна інструкція.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів:

1. **Підготовчий етап**

- аналіз наукової літератури з проблеми;
- визначення мети, завдань дослідження;
- підбір психодіагностичного інструментарію.

**2. Діагностичний етап**

- проведення анкетування та психодіагностичних методик;
- збір емпіричних даних щодо сприйняття насильства та емоційного стану підлітків.

**3. Аналітичний етап**

- статистична обробка отриманих даних;
- інтерпретація результатів відповідно до поставлених завдань.

**4. Узагальнюючий етап**

- формулювання висновків;
- визначення психологічних особливостей сприйняття насильства та його наслідків.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів:

1. Соціометрія Дж. Морено [32]. Соціометричне дослідження застосовувалося для визначення: статусу підлітків у класному колективі; рівня прийняття або відторгнення; характеру міжособистісних взаємин у групі.

2. Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) [36]. Використовувалася для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності; емоційного реагування підлітків на стресові ситуації, пов’язані з насильством.

3. Методика діагностики агресивності (Басса-Дарки) [23]. Застосовувалася для визначення рівня агресивності; схильності до вербальної, фізичної та непрямої агресії; ворожості як емоційного стану.

Обрані методики є валідними та широко апробованими у психологічних дослідженнях підліткового віку, що дозволяє комплексно

оцінити емоційний стан, рівень агресивності та особливості соціального статусу в групі.

Отримані емпіричні дані були оброблені за допомогою: кількісного аналізу (підрахунок частот, відсотків); якісного аналізу (інтерпретація психологічного змісту відповідей); елементарних методів статистичної обробки (середні значення, порівняння показників).

Результати були систематизовані у вигляді таблиць та графічних діаграм для більш наочного представлення отриманих даних.

Використані методики дозволяють опосередковано дослідити сприйняття насильства через аналіз емоційних реакцій, агресивних тенденцій та соціального статусу, які є індикаторами толерантності або неприйняття насильницьких форм взаємодії.

Таким чином, організація емпіричного дослідження дозволила комплексно вивчити особливості сприйняття насильства підлітками та його психологічні наслідки. Використання поєднання анкетування, соціометрії та психодіагностичних методик забезпечило багатовимірний аналіз досліджуваного феномену, що підвищує достовірність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

### 2.2. Аналіз результатів дослідження

У межах проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей соціального статусу, емоційного стану та поведінкових проявів підлітків у контексті їхнього ставлення до насильства. Отримані дані дозволяють розглянути взаємозв’язок між рівнем тривожності, агресивності та положенням у системі міжособистісних відносин у класному колективі.

Окрему увагу в межах аналізу було приділено встановленню взаємозв’язків між показниками соціометричного статусу, рівнем тривожності та агресивності. Це дозволило перейти від описового рівня

інтерпретації до системного аналізу психологічної структури досліджуваного явища.

Аналіз результатів базується на поєднанні кількісного та якісного підходів, що дає змогу не лише визначити загальні тенденції розподілу показників у вибірці, а й охарактеризувати психологічні особливості окремих груп респондентів. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння того, як соціально-психологічні чинники впливають на формування емоційних реакцій і поведінкових стратегій підлітків.

У ході аналізу були розглянуті результати соціометричного дослідження Дж. Морено, шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методики діагностики агресивності Басса-Дарки. Це дозволило виявити як загальні закономірності функціонування підліткового колективу, так і індивідуальні особливості емоційно-поведінкових реакцій учасників дослідження.

Отримані результати є основою для подальшої інтерпретації психологічних механізмів формування ставлення підлітків до насильства та його можливих проявів у міжособистісній взаємодії.

Соціометричне дослідження, проведене за методикою Дж. Морено, дозволило виявити особливості структури міжособистісних взаємин у підлітковому колективі, а також визначити соціометричний статус кожного респондента. Отримані результати відображають рівень емоційного прийняття, взаємних симпатій та соціальної інтегрованості учасників групи.

Аналіз соціометричних виборів показав, що у вибірці з 20 підлітків спостерігається наступний розподіл соціальних статусів:

- лідерський статус («зірки») мають 3 учасники (15%), які отримали найбільшу кількість позитивних виборів і характеризуються високим рівнем соціальної привабливості в групі;
- «прийняті» (популярні) – 7 осіб (35%), які мають стабільні позитивні міжособистісні зв’язки та користуються довірою з боку більшості однолітків;

- підлітки з нейтральним статусом – 6 осіб (30%), які не займають виражених позицій у структурі групи та мають обмежену кількість як позитивних, так і негативних виборів;
- ізольовані учасники – 3 особи (15%), які майже не включені в систему взаємних соціальних контактів;
- відторгнутий статус має 1 особа (5%), що характеризується переважанням негативних виборів та низьким рівнем прийняття у групі.

Таким чином, більшість підлітків (80%) перебуває у зоні нейтрального або позитивного соціального статусу, однак наявність ізольованих та відторгнутих осіб свідчить про існування певної диференціації у структурі групи та наявність потенційних зон соціального ризику.

Якісний аналіз соціометричних даних дозволив виявити особливості функціонування міжособистісних відносин у групі підлітків.

По-перше, встановлено, що підлітки з низьким соціометричним статусом (ізольовані та відторгнуті) частіше демонструють ознаки емоційної вразливості, зниженої впевненості у собі та труднощів у встановленні соціальних контактів. Це може бути пов’язано з недостатнім рівнем соціальної підтримки та негативним досвідом взаємодії з однолітками.

По-друге, ізольовані учасники характеризуються обмеженою включеністю у групові процеси, схильністю до соціальної дистанції та замкненості, що може підвищувати ризик формування почуття відчуження та зниження самооцінки.

По-третє, лідери групи («зірки») виконують важливу регулятивну функцію в структурі колективу, оскільки значною мірою впливають на формування групових норм, моделей поведінки та ставлення до конфліктних ситуацій, включаючи прояви агресії або їх неприйняття. У випадку негативної групової норми саме лідери можуть виступати носіями або трансляторами агресивних моделей взаємодії.

По-четверте, виявлено тенденцію до формування мікрогруп, що є типовим для підліткових колективів, однак у даному випадку вона може

супроводжуватися ризиком соціального виключення окремих учнів. Така фрагментація групи може посилювати міжособистісну напруженість та сприяти формуванню субгрупових норм, які не завжди є соціально прийнятними.

Отримані соціометричні дані свідчать про неоднорідність структури міжособистісних взаємин у підлітковому колективі. Виявлені статусні позиції учасників групи демонструють наявність як стабільних позитивних зв'язків, так і зон соціальної ізоляції, що є важливим психологічним чинником формування поведінкових стратегій та ставлення до соціальних норм, зокрема до насильства.

Отримані дані свідчать, що підлітки з низьким соціометричним статусом потенційно є більш вразливими до негативного соціального впливу та можуть частіше переживати ситуації психологічного тиску або неприйняття з боку однолітків, що підвищує ризик як віктимізації, так і агресивних реакцій у відповідь.

Таким чином, соціометрична структура групи виступає суттєвим контекстуальним фактором, який може впливати на формування як адаптивних, так і деструктивних моделей взаємодії у підлітковому середовищі.

Діагностика рівня тривожності, здійснена за допомогою шкали Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, дозволила комплексно дослідити особливості емоційного реагування підлітків у двох вимірах: ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Отримані результати відображають як актуальний емоційний стан респондентів у конкретних соціальних ситуаціях, так і стійкі індивідуально-психологічні характеристики, що визначають схильність до переживання тривоги.

*Таблиця 2.1*

**Рівні тривожності за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**

| | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|---|---|---|---|
| Ситуативна тривожність | 7 осіб (35%) | 10 осіб (50%) | 3 особи (15%) |
| Особистісна тривожність | 6 осіб (30%) | 11 осіб (55%) | 3 особи (15%) |

Отримані дані свідчать, що домінуючим є середній рівень тривожності як у ситуативному (50%), так і в особистісному вимірі (55%), що може розглядатися як умовно нормативний показник для підліткового віку. Водночас наявність значної частки респондентів із високим рівнем тривожності (35% та 30% відповідно) вказує на підвищену емоційну напруженість частини вибірки та наявність потенційної групи психологічного ризику.

Якісний аналіз дозволив деталізувати специфіку емоційного реагування підлітків залежно від рівня тривожності.

Підлітки з високим рівнем ситуативної тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення, що проявляється у вираженій орієнтації на соціальне схвалення та страху негативної оцінки з боку однолітків. У ситуаціях міжособистісної взаємодії, особливо конфліктного характеру, у них спостерігається підвищене емоційне напруження, яке може супроводжуватися імпульсивними або, навпаки, уникальними реакціями поведінки.

Високий рівень особистісної тривожності свідчить про стійку схильність до переживання внутрішнього емоційного дискомфорту незалежно від конкретної ситуації. Такі підлітки часто мають знижену впевненість у власних соціальних і комунікативних компетенціях, схильні до самозвинувачення та негативної інтерпретації соціальних подій. Це формує

підвищену психологічну вразливість до стресових і психотравмувальних факторів, зокрема ситуацій насильства або булінгу.

Підлітки із середнім рівнем тривожності демонструють відносно стабільний емоційний стан та загалом адаптивне функціонування у звичних умовах. Водночас у ситуаціях підвищеного соціального навантаження або конфлікту у них спостерігається підвищення рівня емоційного напруження, що може тимчасово знижувати ефективність поведінкової саморегуляції.

Підлітки з низьким рівнем тривожності характеризуються більшою емоційною стабільністю, меншою чутливістю до соціальних оцінок та вищою стресостійкістю. Однак у деяких випадках така низька тривожність може супроводжуватися зниженим рівнем емоційної залученості або недостатньою чутливістю до соціально значущих ситуацій.

Підвищений рівень тривожності може виступати психологічним чинником викривленого сприйняття соціальних ситуацій, зокрема схильності інтерпретувати нейтральні взаємодії як загрозливі або агресивні, що безпосередньо впливає на формування ставлення до насильства.

Отримані результати свідчать про наявність у вибірці значної частки підлітків із підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може розглядатися як важливий психологічний чинник у контексті сприйняття насильства. Висока тривожність підвищує емоційну вразливість, знижує ефективність копінг-стратегій та може сприяти як гіперчутливості до агресивних проявів, так і їхньому викривленому сприйняттю.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність врахування рівня тривожності як одного з ключових факторів психологічного стану підлітків у контексті аналізу їхнього ставлення до насильства та міжособистісних конфліктів.

Методика Басса-Дарки дозволила здійснити комплексну діагностику рівня агресивності підлітків, а також виявити домінуючі форми агресивних проявів у досліджуваній вибірці. Отримані результати відображають як

загальний рівень агресивності, так і її якісну структуру, що є важливим для розуміння особливостей емоційно-поведінкової регуляції у підлітковому віці.

Загальний рівень агресивності у вибірці розподілився наступним чином (див. рис. 2.1).

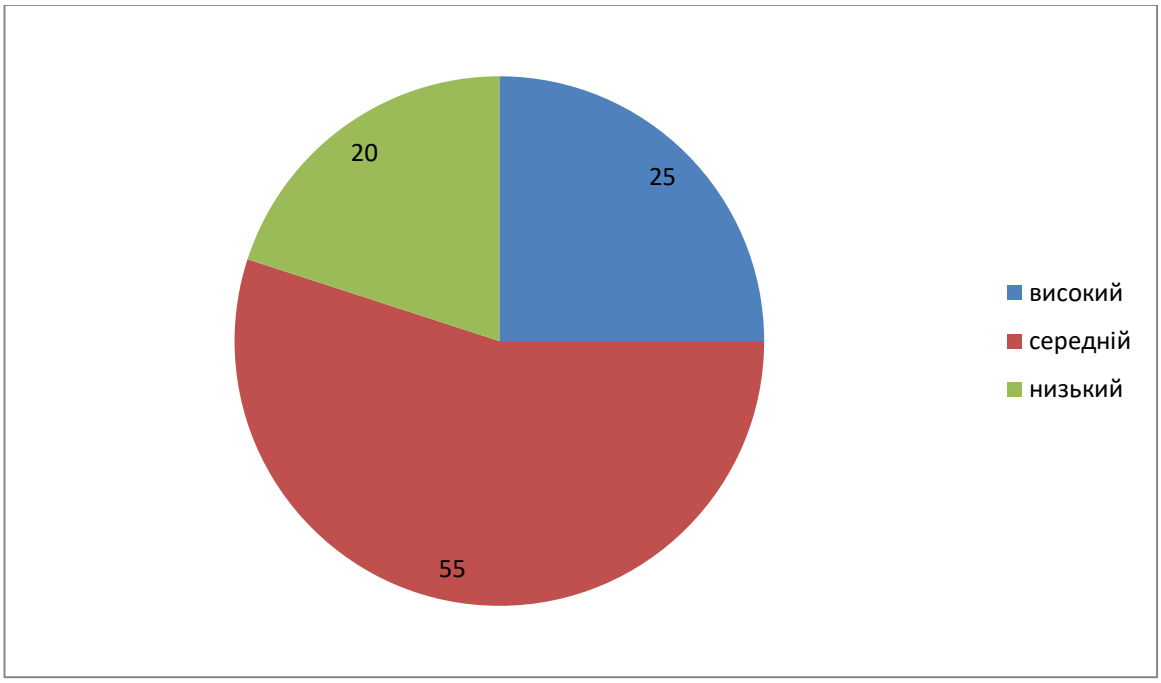



*Рис. 2.1. Рівні агресивності*

Отримані дані свідчать, що домінуючим є середній рівень агресивності, який характерний для більшості підлітків і може розглядатися як варіант умовно нормативного функціонування в межах вікової групи. Водночас наявність чверті вибірки з високим рівнем агресивності (25%) вказує на існування групи підвищеного ризику щодо формування деструктивних форм поведінки, зокрема у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Структурний аналіз агресивних проявів дозволив виявити домінування окремих форм агресії:

- вербальна агресія (високий рівень) – 6 осіб (30%);
- фізична агресія – 4 особи (20%);
- непряма агресія – 7 осіб (35%);
- високий рівень ворожості – 5 осіб (25%).

Отримані результати свідчать про переважання непрямих та вербальних форм агресії, що є типовим для підліткового віку, коли соціальні

норми частково стримують відкриті фізичні прояви агресії. Такі форми реалізуються через іронію, образи, соціальне ігнорування, поширення негативних оцінок або приховані дії, спрямовані на зниження соціального статусу іншої особи.

Фізична агресія, хоча й менш поширена, залишається значущим показником і відображає недостатній рівень сформованості самоконтролю у частини підлітків.

Якісний аналіз дозволив деталізувати психологічні особливості підлітків із різним рівнем агресивності.

Підлітки з високим рівнем агресивності характеризуються підвищеною імпульсивністю, низьким рівнем емоційної саморегуляції та схильністю до реактивних, часто неконтрольованих поведінкових реакцій. У міжособистісній взаємодії вони частіше демонструють конфліктність, підвищену ворожість та схильність до домінування, що може ускладнювати їхню соціальну адаптацію в групі.

Особи із середнім рівнем агресивності проявляють агресивні реакції ситуативно, залежно від контексту взаємодії, рівня фрустрації та характеру соціальних відносин. Їхня поведінка є більш гнучкою та варіативною, однак за умов підвищеного стресу можливі епізодичні прояви вербальної або непрямої агресії.

Підлітки з низьким рівнем агресивності демонструють більш адаптивні моделі поведінки, характеризуються вищим рівнем самоконтролю та меншою схильністю до конфліктних реакцій. Водночас у частини з них може спостерігатися тенденція до пригнічення агресії, що іноді проявляється у формі пасивності або уникнення конфліктних ситуацій.

Виявлена структура агресивності може розглядатися як один із механізмів психологічного захисту, що активується у відповідь на емоційну напруженість та соціальну фрустрацію, зокрема у підлітків із високим рівнем тривожності та низьким соціометричним статусом.

На основі комплексного аналізу емпіричних даних умовно можна виокремити декілька типологічних груп підлітків:

1. підлітки з високим рівнем тривожності, низьким соціометричним статусом та підвищеною агресивністю, що характеризуються соціально-емоційною вразливістю;

2. підлітки із середніми показниками всіх досліджуваних параметрів, які демонструють відносно адаптивні моделі поведінки;

3. підлітки з високим соціометричним статусом і низьким рівнем тривожності, які виступають більш соціально адаптованими та емоційно стабільними.

Така диференціація свідчить про неоднорідність підліткового колективу та різні траєкторії формування ставлення до соціальної взаємодії, зокрема до проявів насильства.

Комплексний аналіз результатів соціометричного дослідження, шкали тривожності та методики Басса-Дарки дозволив виявити взаємозв'язки між соціальним статусом, рівнем тривожності та агресивності підлітків.

Зокрема встановлено, що:

- підлітки з низьким соціометричним статусом (ізольовані та відторгнуті) частіше демонструють поєднання високого рівня тривожності та підвищеної агресивності, що може свідчити про внутрішній емоційний конфлікт і труднощі соціальної адаптації;

- ізольовані учасники характеризуються поєднанням високої тривожності та переважанням непрямих форм агресії, що може виступати як компенсаторний механізм соціальної незадоволеності;

- лідери групи («зірки») загалом мають нижчий рівень тривожності та вищий рівень соціальної впевненості, що сприяє більш конструктивним формам взаємодії;

- підлітки з високим рівнем тривожності частіше демонструють вербальну агресію, яка може виконувати функцію психологічного захисту та зниження внутрішньої напруги.

Таким чином, виявлено стійкий взаємозв’язок між емоційним станом підлітків, їхнім соціальним статусом у групі та схильністю до агресивної поведінки. Високий рівень тривожності у поєднанні з низьким соціометричним статусом може виступати предиктором підвищеної агресивності та соціальної дезадаптації.

Отримані дані свідчать, що підлітковий колектив є соціально неоднорідним, із наявністю різних рівнів прийняття та ізоляції. Високі показники тривожності та агресивності у частини респондентів можуть бути пов’язані з їхнім соціометричним статусом.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічні особливості (тривожність, агресивність) та соціальні позиції у групі є взаємопов’язаними чинниками, які впливають на сприйняття та переживання насильства у підлітковому віці.

## 2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативного сприйняття насильства у підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у частини підлітків підвищеного рівня тривожності, агресивності та соціальної ізоляції, що виступають важливими психологічними чинниками формування сприйняття насильства. Виявлені особливості обумовлюють необхідність розробки цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження емоційної напруженості та формування конструктивних моделей поведінки.

Проблема профілактики негативного сприйняття насильства у підлітковому віці є надзвичайно актуальною в сучасних соціально-психологічних умовах. Це зумовлено тим, що підлітковий період характеризується підвищеною емоційною вразливістю, формуванням системи цінностей та інтенсивним засвоєнням моделей соціальної взаємодії. У цей час сприйняття насильства може або нормалізуватися, або, навпаки,

формуватися як неприйнятне явище, що залежить від впливу соціального середовища та цілеспрямованої психопрофілактичної роботи.

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що ефективна профілактика насильства має базуватися на системному підході та включати роботу з усіма учасниками освітнього процесу – підлітками, батьками та педагогами . Зокрема, профілактична діяльність повинна охоплювати як формування особистісних ресурсів підлітка, так і створення безпечного соціального середовища [7].

О. Плющ, І. Полілуєва зазначають, що одним із ключових напрямів профілактики є розвиток емоційного інтелекту підлітків, зокрема здатності до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та розуміння емоцій інших людей. Дослідження показують, що низький рівень емпатії є одним із чинників формування агресивної поведінки та толерантності до насильства [27].

У зв’язку з цим доцільно впроваджувати:

- тренінгові програми розвитку емоційної компетентності;
- вправи на розпізнавання емоцій;
- рольові ігри, спрямовані на розвиток співпереживання;
- обговорення морально-етичних ситуацій.

Наприклад, ефективними є вправи «Я-повідомлення», «Емоційний барометр», «Рольова інверсія», які сприяють розвитку рефлексії та емпатії.

Розвиток емпатії сприяє формуванню гуманістичних цінностей та знижує ймовірність прийняття насильницьких моделей поведінки.

Важливим напрямом профілактики є формування у підлітків конструктивних способів взаємодії. Як зазначають українські дослідники, розвиток конфліктологічної компетентності є одним із ефективних засобів запобігання булінгу.

У практичній роботі доцільно використовувати:

- навчання технік асертивної поведінки;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів;

- формування вміння висловлювати емоції без агресії;
- тренінги комунікативних умінь.

Такі заходи сприяють зниженню рівня агресивності та формуванню альтернативних, соціально прийнятних моделей поведінки.

Соціометричні дані, отримані у дослідженні, підтверджують, що структура міжособистісних відносин є важливим фактором сприйняття насильства. У зв'язку з цим профілактика має бути спрямована на створення безпечного освітнього середовища.

Науковці підкреслюють, що ефективна профілактика передбачає формування позитивного психологічного клімату, що знижує рівень агресії та соціальної напруженості [5].

Практичні рекомендації:

- проведення соціально-психологічних тренінгів згуртованості;
- робота з мікрогрупами та ізольованими учнями;
- розвиток культури взаємоповаги;
- впровадження антибулінгових програм у школі.

Важливим компонентом профілактики є підвищення рівня обізнаності підлітків щодо сутності насильства, його форм та наслідків. Психологічна просвіта сприяє формуванню критичного ставлення до агресивної поведінки та знижує рівень її прийнятності.

Як зазначається у вітчизняних дослідженнях, психологічна профілактика включає інформування про механізми насильства та формування негативного ставлення до нього [37].

Доцільно застосовувати:

- лекції та інтерактивні заняття;
- обговорення реальних кейсів;
- перегляд і аналіз соціальних відеоматеріалів;
- формування правової обізнаності.

Первинна профілактика спрямована на формування у підлітків негативного ставлення до насильства; вторинна – на роботу з групою ризику; третинна – на корекцію вже сформованих деструктивних моделей поведінки.

Сімейне середовище є одним із провідних чинників формування ставлення до насильства. Тому ефективна профілактика неможлива без залучення батьків.

Наукові дослідження підкреслюють, що профілактика повинна включати взаємодію з родиною та формування адекватних виховних стратегій [7].

Основні напрямки роботи:

- психологічне консультування батьків;
- просвітницькі заходи щодо ненасильницького виховання;
- формування навичок емоційної підтримки дитини;
- попередження моделей агресивної поведінки в сім'ї.

Особливу увагу необхідно приділяти підліткам із високим рівнем тривожності, агресивності або низьким соціометричним статусом, оскільки вони є більш уразливими до впливу насильства.

Як зазначають українські дослідники, профілактика повинна включати різні рівні впливу: первинний, вторинний і третинний [19].

Рекомендовано:

- індивідуальне психологічне консультування;
- розвиток навичок саморегуляції;
- корекційні програми для агресивних підлітків;
- підтримку жертв булінгу.

З огляду на значний вплив цифрового середовища, важливим напрямом профілактики є формування критичного ставлення до інформації, що містить сцени насильства.

Підлітків необхідно навчати аналізувати медіаконтент, розрізняти реальність і віртуальні моделі поведінки, усвідомлювати наслідки агресії.

Це сприяє зниженню рівня нормалізації насильства та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки.

Таким чином, профілактика негативного сприйняття насильства у підлітків повинна мати комплексний і системний характер, поєднуючи індивідуальний, груповий та соціальний рівні впливу. Ефективність профілактичної роботи забезпечується розвитком емоційної компетентності, формуванням навичок ненасильницької взаємодії, оптимізацією соціального середовища та активним залученням батьків і педагогів.

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме формуванню у підлітків адекватного сприйняття насильства як соціально неприйнятного явища, підвищенню рівня психологічної стійкості та розвитку конструктивних моделей поведінки.

Фактори, що впливають на формування ризикованої поведінки підлітків, а також їхні базові потреби визначають напрями психолого-педагогічної профілактики. Вони стають основою для розробки заходів, спрямованих на запобігання деструктивним способам задоволення потреб підлітків і формують зміст ключових напрямів роботи педагогів, психологів та батьків (Табл. 2.2) [11, с. 138].

*Таблиця 2.2*

**Заходи спрямовані на запобігання деструктивним способам задоволення потреб підлітків**

| Група факторів | Потреби підлітків | Завдання профілактики |
|---|---|---|
| Особистісні особливості та специфіка підліткового віку | мати визнання; бути прийнятим та почутим однолітками; бути залученим до цікавих, корисних та безпечних видів діяльності; досліджувати власні межі у безпечному середовищі та у створених для цього умовах; входити до референтної групи однолітків зі | формування усвідомленої відповідальності за будь-яке прийняте рішення і вчинки; розвиток самоаналізу (рефлексії) своїх бажань та виборів: «Для чого я це роблю? Я дійсно цього хочу чи залежу від стремління діяти всупереч і щось доводити?»; підвищення самооцінки, розвиток лідерських якостей та впевненості в собі; формування позитивного ставлення до себе, прийняття своїх якостей та особливостей; навчання вмінню будувати рівноправні та незалежні стосунки; навчання ефективним |

*Продовження таблиці 2.2*

| | | |
|---|---|---|
| | спільними інтересами; мати значущих і безпечних дорослих, які прислухаються до їхніх думок та розуміють їхні потреби і проблеми. | моделям протистояння негативному впливу і проявам незалежної поведінки у складних соціальних ситуаціях; розвиток фізичної сили, а як наслідок – сміливості при загрозах; формування розумного ставлення до екстремальних видів спорту, усвідомлення важливості професійного підходу до них; розвиток навичок ефективного спілкування (уміння легко встановлювати стосунки допомагають підлітку відмовлятися від спілкування в ситуації ризику без побоювання залишитися на самоті); навчання постановці реалістичних цілей особистісного розвитку та їх покрокового досягнення; навчання прийомам і методам зняття стресу та емоційної напруги; інформування про можливості задоволення своїх інтересів через дослідження себе, різних сторін життя, світу, природи тощо. |
| II. Особливості сімейного оточення | мати вдома захист, підтримку, розуміння; бути прийнятим і почутим найближчим колом батьками/особами, які їх замінюють | протидія домашньому насильству, жорстокому поводженню з дітьми; інформування батьків про причини ризикованої поведінки підлітків та особливості їх взаємодії і спілкування, в результаті яких обидві сторони мають почути одна одну; |
| III. Особливості шкільного середовища | бути успішним та поміченим; залученим до цікавих, корисних і безпечних видів діяльності; бути заохоченим до навчання, мати підтримку в розвитку (дорослі, зокрема педагоги, звертають увагу на сильні сторони підлітків та підтримують їх). | створення безпечного шкільного середовища; включення підлітків до суспільно корисної діяльності; заохочення підлітків до занять спортом; організація шкільних спортивних змагань, туристичних походів тощо; |
| IV. Життя громади | бути залученим до цікавих, корисних і безпечних видів діяльності; мати можливість отримувати «гострі» відчуття в організованих дорослими видах діяльності (змагання, походи, тренування з | формування фізичної культури та здорового способу життя; забезпечення доступу до занять спортом для всіх підлітків громади; організація спортивних змагань тощо; включення підлітків до волонтерської та іншої суспільно корисної діяльності. |

*Продовження таблиці 2.2*

| | | |
|---|---|---|
| | досвідченими особами чи професіоналами, які вміють та люблять працювати з підлітками) | |

В умовах сучасних соціально-політичних викликів, зокрема воєнного стану, профілактика насильства набуває особливого значення, оскільки підвищений рівень стресу може посилювати агресивні тенденції у підлітковому середовищі.

Таким чином, профілактика негативного сприйняття насильства у підлітковому віці повинна ґрунтуватися на комплексному та системному підході, що поєднує індивідуальний, груповий і соціальний рівні впливу. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що ефективність психопрофілактичної роботи значною мірою залежить від урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків, а також специфіки їхнього соціального середовища.

Встановлено, що ключовими напрямами профілактики є розвиток емоційної компетентності та емпатії, формування навичок ненасильницької комунікації, оптимізація соціально-психологічного клімату в учнівському колективі, підвищення рівня психологічної обізнаності щодо проблеми насильства, а також активне залучення батьків до процесу виховання. Особливу увагу доцільно приділяти підліткам групи ризику, які характеризуються підвищеним рівнем тривожності, агресивності або низьким соціометричним статусом.

Результати емпіричного дослідження підтвердили доцільність впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження емоційної напруженості, розвиток саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії. Важливим є також формування критичного ставлення до медіаконтенту, що містить

сцени насильства, та розвиток здатності до усвідомленого вибору поведінкових стратегій.

Отже, реалізація запропонованих психологічних рекомендацій сприятиме формуванню у підлітків адекватного сприйняття насильства як соціально неприйнятного явища, підвищенню рівня їхньої психологічної стійкості та розвитку соціально конструктивних форм поведінки. Практична значущість запропонованих рекомендацій полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників з метою створення безпечного освітнього середовища та профілактики насильства у підлітковому середовищі.

# ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічної сутності насильства та особливостей його сприйняття в підлітковому віці. Встановлено, що насильство є складним багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке охоплює фізичні, вербальні, психологічні та соціальні форми агресивної взаємодії. Воно розглядається як деструктивний спосіб реалізації міжособистісних відносин, що порушує психологічну безпеку особистості.

З'ясовано, що сприйняття насильства підлітками формується в процесі соціалізації та залежить від індивідуально-психологічних особливостей розвитку, рівня емоційної зрілості та досвіду соціальної взаємодії. У підлітковому віці спостерігається підвищена чутливість до соціальних впливів, що зумовлює варіативність у трактуванні насильницьких дій – від їхнього неприйняття до часткової або повної нормалізації.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив визначити, що сприйняття насильства у підлітковому віці має динамічний характер і формується під впливом поєднання особистісних та соціальних факторів, що потребує врахування при подальшому емпіричному дослідженні та розробці профілактичних заходів.

2. Визначено основні психологічні наслідки насильства для підлітків та охарактеризовано соціально-психологічні чинники, що впливають на формування його сприйняття. Встановлено, що переживання насильства у підлітковому віці призводить до комплексу негативних психологічних наслідків, серед яких найбільш вираженими є підвищення рівня тривожності, формування агресивних реакцій, зниження самооцінки, емоційна нестабільність, труднощі у міжособистісній взаємодії та порушення соціальної адаптації.

Охарактеризовано, що формування сприйняття насильства відбувається під впливом комплексу соціально-психологічних чинників. Провідну роль у цьому процесі відіграють сімейне середовище, стиль виховання та емоційний клімат у родині, які визначають базові уявлення про допустимі форми

поведінки. Значний вплив також має група однолітків, яка формує соціальні норми та моделі взаємодії, а також освітнє середовище, що задає загальні правила соціальної поведінки. Окремо підкреслено вплив медіа та цифрового середовища, які можуть як нормалізувати насильство, так і формувати критичне ставлення до нього.

3. У результаті виконання емпіричного завдання було експериментально досліджено особливості міжособистісних відносин, рівень тривожності та агресивності підлітків, а також визначено взаємозв'язок між зазначеними показниками в контексті сприйняття насильства.

Встановлено, що соціометричний статус підлітків у групі має істотне значення для їхнього емоційного стану та поведінкових проявів. Підлітки з низьким соціометричним статусом частіше характеризуються підвищеним рівнем тривожності та більш вираженими проявами агресивності, що може свідчити про труднощі соціальної адаптації та емоційну напруженість у міжособистісних взаєминах.

Виявлено також, що рівень тривожності пов'язаний із формами агресивної поведінки: підлітки з високою тривожністю частіше демонструють вербальну або непряму агресію як спосіб емоційної розрядки та психологічного захисту. Натомість більш соціально адаптовані підлітки з позитивним статусом у групі характеризуються нижчим рівнем тривожності та більш контрольованими формами поведінки.

Отримані результати засвідчують наявність взаємозв'язку між соціальним становищем у групі, емоційним станом і рівнем агресивності підлітків, що впливає на особливості їхнього сприйняття насильства. Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що досліджувані психологічні характеристики є взаємопов'язаними та виступають важливими чинниками формування ставлення до насильства у підлітковому віці.

4. Розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики негативного сприйняття насильства у підлітків, які ґрунтуються на аналізі теоретичних положень та емпіричних даних дослідження.

Встановлено, що ефективна профілактика має носити комплексний характер і передбачати одночасний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості підлітка. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, що сприяє зниженню рівня агресивності та тривожності.

Окрему увагу приділено створенню безпечного соціально-психологічного середовища в закладі освіти, розвитку позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, а також запобіганню соціальній ізоляції підлітків із низьким соціометричним статусом. Важливим компонентом профілактичної роботи визначено залучення батьків та педагогів до формування ненасильницьких моделей виховання та взаємодії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ


1. Балл Г. О. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2021. 312 с.
2. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в
3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2020. 280 с.
4. Бех І. Д. Особистість у просторі міжособистісних взаємин. Київ: Либідь, 2020. 312 с.
5. Бондар В., Лях Т., Нохріна. І. системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. №2. 3–11.
6. Бриндіков Ю. Л., Місінькевич О. М. Детермінанти булінгу, його наслідки та шляхи локалізації: соціально-педагогічний аспект. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2025. Вип.1. С. 10–16.
7. Ворощук О., Ступарик С. Прояви та шляхи ефективної профілактики булінгу в підлітковому середовищі. *Освітній простір України*. 2019. Т. 17. С.107–114.
8. Гусак А. П., Гусак Т. П. Вплив домашнього насильства на психічне здоров’я неповнолітніх: аналіз причин, проявів та шляхів протидії. *Історико-правовий часопис*. 2024. №23(2). С. 57–66.
9. Даниленко Г., Щербакова О., Авдієвська О. Медико-соціальні та соціально-психологічні особливості розвитку особистості підлітка в сучасній родині. *Україна. Здоров’я нації*. 2023. № 4. С. 41–47.
10. Дуткевич Т. В., Тимофієва В. С. Психологічні чинники конфліктності підлітків. *Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості*: збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам’янець Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р.. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 59–63.

11. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Пашко Н., Соловйова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Киїів: Видавництво ФО-П Буря О.Д., 2022 144 с.

12. Іщенко Д. І. Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Випуск 10. С. 55–62.

13. Козубовська І. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості підлітка: монографія. Ужгород: УжНУ, 2021. 210 с.

14. Козяр А. М., Озімко О. В. Психологія міжособистісної взаємодії. Львів: Сполом, 2022. 220 с.

15. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності в особливих умовах: монографія. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2020. 256 с.

16. Кокун О. М., Мороз В. М. Психологічні наслідки стресу та травматичного досвіду у підлітків. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 45–53.

17. Літвінова О. В. Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 183–189.

18. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус.* 2024. №58. С. 83–87.

19. Макарова О. П., Червоний П. Д. Соціально-психологічна профілактика булінгу в освітньому середовищі. *Modern scientific developments in pedagogy and psychology*: conference proceedings (Riga, the Republic of Latvia, 3–4 November 2022). Riga: Baltija Publishing, 2022. P. 42–47.

20. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: монографія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 600 с.

21. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. 2-ге вид. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 480 с.

22. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна травма: теоретичні та прикладні аспекти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 3–10.

23. Методика діагностики агресивності (Басса-Дарки). URL: https://vseosvita.ua/library/metodika-diagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agresii-bassa-darki-23373.html

24. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості девіантної поведінки підлітків у сімях із різними стилями виховання. *Теоретичні і прикладні проблеми сім'ї.* 2020. С. 152–167.

25. Оржеховська В. М. Булінг у шкільному середовищі: психологічні аспекти та профілактика. *Соціальна педагогіка*. 2022. № 2. С. 14–20.

26. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх: навч.-метод. посіб. Київ: Освіта, 2021. 192 с.

27. Плющ О, Полілуєва,І. Психологічні чинники формування схильності до булінгу в підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2026. № 16. С. 69–76.

28. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2020. 300 с.

29. Савчин М. В. Психологія особистості: навч. посіб. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ: Академвидав, 2022. 364 с.

30. Седих К., Мишко Н. Психологічні наслідки булінгу. *Психологія та особистість*. 2022. № 2. 186–198.

31. Сохор Н, Ясній О, Смашна О, Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9 (1). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471

32. Соціометрія Дж. Морено. URL: https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO

33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності: монографія. Київ: Либідь, 2021. 376 с.

34. Хомич Г. О. Психологічні аспекти насильства серед підлітків. Київ: Академвидав, 2021. 256 с.

35. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція діяльності особистості: монографія. Одеса: Астропринт, 2020. 280 с.

36. Шкала самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна). URL: https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/

37. Юрчик О.М. Теоретичні аспекти моделювання процесу психологічної профілактики шкільного насильства. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 779–790.

38. Blakemore S.-J. Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain. London: Penguin Books, 2021. 336 p.

39. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass.* 2021. Vol. 15(5). P. 1–15.

40. Espelage D. L., Hong J. S. School climate, bullying, and adolescent development. *American Psychologist*. 2021. Vol. 76(7). P. 1050–1063.

41. Kowalski R. M., Limber S. P., McCord A. A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 2022. Vol. 63(4). P. 420–430.

42. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying today: Review of research and prevention strategies. *Youth Violence and Juvenile Justice*. 2020. Vol. 18(3). P. 231–245.

43. Steinberg L. Adolescence. 12th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2020. 512 p.

44. UNESCO. *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. Paris: UNESCO, 2020. 70 p.

45. UNICEF. *Violence against children in the digital age*. New York: UNICEF, 2021. 98 p.

46. Waasdorp T. E., Pas E. T., Zablotsky B. The impact of school-wide anti-bullying programs on bullying behavior. *School Psychology Review*. 2021. Vol. 50(2). P. 160–175.

47. World Health Organization. *Violence prevention: the evidence*. Geneva: WHO, 2020. 124 p.

# ДОДАТКИ

*Додаток А*

## Опитувальник Спілбергера-Ханіна

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. 19. Мені радісно.
20. 20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

*Додаток Б*

**Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі**

- 1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
- 2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
- 3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
- 4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
- 5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
- 6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
- 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
- 8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
- 9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
- 10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
- 11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
- 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
- 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
- 14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
- 15. Я часто буваю не згоден з людьми.
- 16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
- 17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
- 18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
- 19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
- 20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
- 21. Мене трохи засмучує моя доля.
- 22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

- 23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
- 24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
- 25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
- 26. Я не здатний на грубі жарти.
- 27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
- 28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
- 29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
- 30. Досить багато людей заздрять мені.
- 31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
- 32. Мене пригнічує те, що я мало роблю д ля своїх батьків.
- 33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".
- 34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
- 35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
- 36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
- 37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
- 38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
- 39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
- 40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
- 41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
- 42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.
- 43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
- 44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
- 45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".

- 46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
- 47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
- 48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
- 49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
- 50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
- 51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
- 52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
- 53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
- 54. Невдачі засмучують мене.
- 55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
- 56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
- 57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
- 58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
- 59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
- 60. Я лаюся тільки зі злості.
- 61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
- 62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
- 63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
- 64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
- 65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
- 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
- 67. Я часто думаю, що жив неправильно.

- 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.
- 70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.
- 71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У суперечці я часто підвищую голос.
- 74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
- 75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.