

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

ОСТАШ Володимир Петрович

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні наслідки булінгу у дорослому віці

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студентом групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	7
1.1. Сутність поняття булінгу та його основні характеристики.....	7
1.2. Види, форми та причини виникнення булінгу в дитячому та підлітковому середовищі	16
1.3. Психологічні особливості жертв, агресорів та свідків булінгу.....	24
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	33
2.1. Вплив пережитого булінгу на емоційний стан особистості у дорослому віці	33
2.2. Особливості самооцінки, самоставлення та міжособистісних відносин осіб, які зазнали булінгу.....	41
2.3. Ризики розвитку психологічних та психосоматичних порушень як віддалених наслідків булінгу	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ БУЛІНГУ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ	57
3.1. Організація та методи дослідження психологічних наслідків булінгу.....	57
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	61
3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дорослих, які пережили булінг	67
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТОК А.....	89
ДОДАТОК Б.....	91
ДОДАТОК В	93
ДОДАТОК Г.....	95
ДОДАТОК Д	96

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема булінгу набуває все більшої актуальності та привертає увагу науковців, практичних психологів, педагогів і громадськості. Тривалий час булінг розглядався переважно як проблема дитячого та підліткового віку, однак результати сучасних досліджень свідчать про те, що його наслідки можуть зберігатися протягом багатьох років і суттєво впливати на психологічне благополуччя людини вже у дорослому житті. Досвід систематичного приниження, соціального відторгнення, психологічного або фізичного насильства, пережитий у дитинстві чи підлітковому віці, часто залишає глибокий слід у структурі особистості, впливаючи на самооцінку, міжособистісні відносини, емоційну стабільність та здатність до самореалізації.

Особливої значущості проблема психологічних наслідків булінгу набуває в умовах сучасних соціальних змін, коли зростає увага до питань психічного здоров'я населення. Упродовж останніх років спостерігається збільшення кількості звернень дорослих осіб за психологічною допомогою з приводу тривожних розладів, депресивних станів, труднощів у побудові близьких стосунків, низької самооцінки та інших психологічних проблем, витоки яких часто пов'язані саме з негативним досвідом міжособистісної взаємодії в дитячому та підлітковому віці.

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, яке характеризується систематичним проявом агресії, спрямованої на одну особу або групу осіб за умови нерівності сил між учасниками взаємодії. Внаслідок такого впливу у жертви формується відчуття безпорадності, знижується впевненість у власних можливостях, виникають труднощі з адаптацією до соціального середовища. Якщо своєчасна психологічна допомога відсутня,

негативні переживання можуть закріплюватися та трансформуватися у стійкі особистісні особливості, які продовжують впливати на якість життя людини навіть через багато років після завершення ситуації цькування.

Важливо зазначити, що наслідки булінгу не обмежуються лише короткочасними емоційними реакціями. Вони можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресивності, соціальної ізоляції, труднощів у професійній діяльності, проблем у сімейних та дружніх стосунках, схильності до самозвинувачення, формування негативного образу власного «Я». У деяких випадках пережитий булінг стає чинником розвитку посттравматичних реакцій та психосоматичних порушень, що свідчить про його довготривалий вплив на психічне і фізичне здоров'я особистості.

Актуальність дослідження психологічних наслідків булінгу у дорослому віці також зумовлена необхідністю розроблення ефективних методів психологічної підтримки осіб, які пережили досвід цькування. Усвідомлення механізмів впливу булінгу на подальший розвиток особистості дозволяє більш якісно організовувати психокорекційну та психотерапевтичну допомогу, сприяти відновленню психологічного благополуччя та підвищенню якості життя постраждалих.

Крім того, дослідження цієї проблематики має важливе профілактичне значення. Аналіз віддалених наслідків булінгу дає можливість глибше зрозуміти масштаби його негативного впливу на особистість та суспільство загалом, а також підкреслює необхідність формування безпечного освітнього середовища, розвитку культури ненасильницького спілкування та впровадження програм психологічної підтримки для дітей і підлітків.

Таким чином, проблема психологічних наслідків булінгу у дорослому віці є надзвичайно актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Її дослідження сприяє поглибленню наукових уявлень про вплив

травматичного досвіду на розвиток особистості та створює підґрунтя для розроблення ефективних заходів психологічної допомоги особам, які зазнали булінгу в минулому.

Мета магістерської роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні наслідки булінгу у дорослому віці, визначити особливості їх прояву та розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які зазнали булінгу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення булінгу як психологічного феномену.

2. Визначити основні види, форми та причини виникнення булінгу.

3. Дослідити психологічні особливості учасників ситуації булінгу.

4. Проаналізувати основні психологічні наслідки пережитого булінгу у дорослому віці.

5. Визначити особливості впливу булінгу на емоційний стан, самооцінку та міжособистісні відносини дорослих осіб.

6. Провести емпіричне дослідження психологічних наслідків булінгу у дорослому віці.

7. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки осіб, які пережили булінг.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що пережитий у дитячому або підлітковому віці булінг має довготривалий негативний вплив на психологічне благополуччя особистості та у дорослому віці проявляється підвищеним рівнем тривожності, зниженням самооцінки, труднощами у міжособистісних відносинах і схильністю до негативного самосприйняття.

Об'єкт дослідження – булінг як соціально-психологічне явище та його вплив на особистість.

Предмет дослідження – психологічні наслідки пережитого булінгу у дорослому віці.

Методологія дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (анкетування, психодіагностичне тестування, опитування); методи математико-статистичної обробки даних; методи якісного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження в роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери для діагностики, профілактики та корекції негативних психологічних наслідків булінгу. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані під час надання психологічної допомоги дорослим особам, які зазнали булінгу в дитячому чи підлітковому віці, а також при створенні програм психологічної підтримки та профілактики насильства в освітньому середовищі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 97 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Сутність поняття булінгу та його основні характеристики

Проблема булінгу в сучасній психологічній науці посідає важливе місце серед досліджень міжособистісної взаємодії, насильства та психічного благополуччя особистості. Актуальність вивчення цього явища обумовлена його значним поширенням у різних соціальних середовищах та довготривалими негативними наслідками для психічного розвитку людини. Незважаючи на те, що поняття булінгу стало активно використовуватися в українському науковому просторі відносно нещодавно, сьогодні існує значна кількість підходів до його трактування, що дозволяє розглядати булінг як складний соціально-психологічний феномен.

У 2019 року вступили в силу норми закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який визначає поняття булінгу. Напередодні початку нового навчального року, Міністерство юстиції України продовжує інформування в рамках кампанії #СтопБулінг.

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка) (цькування) - це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типовими ознаками булінгу є:

-систематичність (повторюваність) діяння;

-наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;

-наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими видами булінгу є:

-фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);

-психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);

-економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);

-сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);

-кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Термін «булінг» походить від англійського слова bullying, що означає залякування, цькування, переслідування або агресивне домінування над іншою особою. У сучасній науковій літературі дане поняття використовується для позначення систематичної агресивної поведінки, спрямованої на заподіяння психологічної, фізичної або соціальної шкоди іншій людині.

Вагомий внесок у дослідження феномену булінгу зробили українські науковці П. Бойчук, М. Козігора та А. Романюк. У своїй праці вони розглядають булінг як соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок

порушення конструктивних міжособистісних взаємин та проявляється у формі систематичного психологічного або фізичного насильства щодо окремої особи. Дослідники наголошують, що ключовою особливістю булінгу є не лише факт агресії, а її повторюваність і спрямованість на людину, яка перебуває у менш вигідному становищі порівняно з агресором [4, с. 11].

Науковий аналіз проблеми дозволяє виділити кілька основних підходів до визначення сутності булінгу. Перший підхід можна охарактеризувати як соціально-психологічний. Представники цього напрямку розглядають булінг як особливу форму соціальної взаємодії, що базується на нерівності влади, статусу або фізичних можливостей між учасниками конфлікту. У межах такого підходу основна увага приділяється психологічним механізмам виникнення агресії, особливостям групової динаміки та процесам формування ролей агресора, жертви й спостерігачів.

Відповідно до соціально-психологічного підходу, булінг не є звичайним конфліктом між рівними сторонами. Конфлікт передбачає приблизно однакові можливості учасників відстоювати власні інтереси, тоді як у ситуації булінгу спостерігається суттєвий дисбаланс сил. Саме ця нерівність створює умови для тривалого переслідування та психологічного пригнічення жертви.

Другий підхід можна визначити як правовий. Він отримав активний розвиток після законодавчого закріплення поняття булінгу в Україні. Як зазначають Є. Зеленський та О. Карпенко, сучасне нормативне визначення булінгу охоплює діяння учасників освітнього процесу, які проявляються у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві, включаючи використання електронних засобів комунікації. Вчені підкреслюють, що визначальними характеристиками булінгу виступають систематичність дій, наявність сторін конфлікту та завдання шкоди психічному або фізичному здоров'ю потерпілої особи [15, с. 226].

На думку зазначених авторів, важливо відмежовувати булінг від інших форм агресивної поведінки, таких як мобінг, харасмент, домашнє насильство або одноразові конфлікти. Незважаючи на певну схожість проявів, булінг має власні специфічні ознаки, серед яких ключове значення мають повторюваність агресивних дій та нерівність можливостей між агресором і жертвою [15, с. 227].

Окремого значення набуває педагогічний підхід до вивчення булінгу. У межах цього підходу дослідники акцентують увагу на особливостях освітнього середовища як чинника виникнення та розвитку булінгу. Представники педагогічної науки розглядають булінг не лише як проблему окремих учасників освітнього процесу, а як явище, що впливає на психологічний клімат у колективі, рівень безпеки освітнього середовища та ефективність навчального процесу.

Сучасні дослідження демонструють, що булінг може виникати не тільки у закладах освіти, а й у професійних колективах, соціальних групах та цифровому просторі. У зв'язку з цим науковці поступово переходять від вузького розуміння булінгу як виключно шкільної проблеми до його ширшого трактування як універсального соціально-психологічного явища.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють структурним компонентам булінгу. У науковій літературі найчастіше виділяють три основних критерії, які дозволяють відрізнити булінг від інших форм міжособистісної взаємодії. Першим критерієм є систематичність. Агресивні дії не мають одноразового характеру, а повторюються протягом певного часу. Другим критерієм виступає навмисність, тобто усвідомлене прагнення агресора завдати шкоди жертві. Третім критерієм є дисбаланс сил між учасниками взаємодії.

Важливим напрямом сучасних наукових пошуків є дослідження психологічних механізмів виникнення булінгу. У монографії «Булінг в Україні» підкреслюється, що булінг формується під впливом комплексу індивідуальних, сімейних та соціальних факторів. Автори зазначають, що поширення цього явища значною мірою пов'язане з особливостями соціалізації особистості, рівнем розвитку емпатії, характером сімейного виховання та впливом соціального середовища [6, с. 18].

Дослідники також наголошують, що булінг є багатовимірним явищем, яке охоплює різні форми агресії. До них належать фізичне насильство, словесні образи, соціальна ізоляція, поширення чуток, психологічний тиск та кібербулінг. Незважаючи на різноманітність форм прояву, всі вони мають спільну мету — приниження, залякування або соціальне виключення жертви [6, с. 24].

У сучасній психологічній науці все більшого поширення набуває підхід, згідно з яким булінг розглядається не лише як поведінкова проблема, а як комплексне явище, що впливає на особистісний розвиток людини. Наслідки булінгу можуть проявлятися у вигляді зниження самооцінки, підвищеної тривожності, депресивних станів, труднощів соціальної адаптації та порушень міжособистісних відносин. Саме тому вивчення сутності цього феномену має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення.

Булінг так чи інакше залишає слід в житті тих, хто стикається з такою проблемою. Негативні наслідки цькувань можуть бути пов'язані як з психічним, так і фізичним здоров'ям. Порушення психологічного стану людини може характеризуватися постійними переживаннями, що викликають стрес і тривогу. Це не дивно, адже жертви булінгу знаходяться в постійному страху та можуть навіть не очікувати, як саме кривдник проявить свою агресію

наступного разу. Тривалий психологічний тиск може призвести до розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем.

Булінг значно впливає на те, як люди надалі будуть позиціювати себе в соціумі. Цькування можуть назавжди залишити в людині відчуття невпевненості, недовіри, страху комунікації, проблеми з інтеграцією в спільноту та новими знайомствами. Це може шкодити у випадках адаптації дитини до школи або у майбутньому до роботи та колективу. Крім того, булінг може негативно вплинути на загальний розвиток особистості, її кар'єрне зростання, отримання освіти, а також побудову відносин з партнером.

Не винятком є виникнення суїцидальних думок у жертви, що є найбільш жахливим наслідком булінгу. На жаль, існують випадки, коли потерпілі не бачать сенсу переживати цькування та обирають суїцид як єдиний вихід зі своїх страждань. Тому дуже важливо працювати з наслідками булінгу, а не сподіватися, що вони зникнуть разом із проблемою. Найкращим рішенням буде звернутися до професіоналів. Психотерапевт зможе допомогти людині впоратися з багажем пережитого досвіду та знайти в собі сили жити далі.

Таким чином, аналіз наукових підходів до визначення поняття булінгу свідчить про відсутність єдиного універсального трактування даного явища. Водночас більшість дослідників сходяться на думці, що булінг є формою систематичної агресивної поведінки, яка характеризується нерівністю сил між учасниками взаємодії та спрямована на заподіяння шкоди іншій особі. Сучасні наукові підходи дозволяють розглядати булінг як складний соціально-психологічний феномен, що потребує комплексного вивчення та розроблення ефективних механізмів профілактики й подолання його наслідків.

Одним із найважливіших завдань сучасної психологічної науки є чітке розмежування булінгу від інших форм агресивної поведінки та міжособистісних конфліктів. Для цього дослідники визначають систему

психологічних ознак і критеріїв, які дозволяють ідентифікувати випадки булінгу та своєчасно реагувати на них. Розуміння цих характеристик має особливе значення як для наукового аналізу явища, так і для практичної діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників.

У сучасній психології булінг розглядається як особлива форма агресивної поведінки, що характеризується систематичністю, навмисністю та дисбалансом сил між учасниками взаємодії. Саме поєднання цих характеристик дозволяє відрізнити булінг від випадкових конфліктів або окремих проявів агресії. Як зазначає Ю. Суденко, булінг являє собою сукупність психологічних, фізичних або соціальних дій, які здійснюються однією особою чи групою осіб стосовно жертви та мають на меті її приниження, залякування або підпорядкування [50, с. 125].

Першою і найбільш важливою психологічною ознакою булінгу є його систематичність. На відміну від одноразового конфлікту або епізодичної сварки, булінг передбачає багаторазове повторення агресивних дій протягом певного періоду часу. Повторюваність негативного впливу створює для жертви постійне відчуття небезпеки, що поступово призводить до розвитку тривожності, емоційної напруги та психологічного виснаження. Саме тривалість впливу значною мірою визначає тяжкість психологічних наслідків булінгу.

Другою ключовою ознакою виступає навмисність агресивної поведінки. Агресор свідомо обирає певну людину як об'єкт переслідування та систематично вчиняє дії, спрямовані на заподіяння психологічної, соціальної або фізичної шкоди. При цьому метою таких дій часто є не лише завдання страждань жертві, а й демонстрація власної переваги, здобуття соціального статусу або встановлення контролю над іншими членами групи.

Третім критерієм булінгу є нерівність сил між учасниками взаємодії. Вона може проявлятися у фізичній силі, соціальному статусі, популярності в колективі, матеріальному становищі або психологічній впевненості. У результаті жертва не має достатніх ресурсів для ефективного захисту, що створює умови для продовження цькування. Саме асиметрія влади є однією з головних ознак, яка дозволяє відмежувати булінг від звичайного конфлікту між рівноправними сторонами [50, с. 127].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення психологічних характеристик учасників булінгу. Як зазначає Л. Мафтин, ознаками булінгу можуть бути як поведінкові зміни у жертви, так і характерні прояви з боку агресора. Серед основних психологічних проявів у потерпілих дослідниця виділяє підвищену тривожність, невпевненість у собі, страх соціальної взаємодії, емоційну пригніченість та схильність до самоізоляції [31, с. 36].

Особи, які стають жертвами булінгу, часто демонструють ознаки психологічного дискомфорту. Вони можуть уникати спілкування з однолітками, втрачати інтерес до навчання або професійної діяльності, проявляти замкнутість і відчувати труднощі у встановленні міжособистісних контактів. У деяких випадках спостерігається розвиток психосоматичних симптомів, таких як головний біль, порушення сну, підвищена втомлюваність та проблеми з концентрацією уваги.

За словами Л. Мафтин, характерною особливістю жертв булінгу є поступове формування відчуття безпорадності. Людина починає вважати себе нездатною впливати на ситуацію та захищати власні інтереси, що негативно позначається на розвитку її самооцінки та особистісної автономії [31, с. 38].

Не менш важливими є психологічні характеристики агресорів. У наукових дослідженнях зазначається, що особи, схильні до булінгу, часто демонструють підвищений рівень агресивності, низький рівень емпатії,

прагнення до домінування та контролю над іншими людьми. Для них характерне використання агресії як способу досягнення власних цілей або підвищення соціального статусу в групі.

С. Гарькавець підкреслює, що серед основних соціально-психологічних ознак агресорів можна виділити егоцентризм, нетерпимість до відмінностей інших людей, схильність до конкурентної боротьби та недостатній розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. Такі особи нерідко прагнуть привернути увагу оточення шляхом демонстрації сили або приниження інших членів колективу [10, с. 44].

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють ролі спостерігачів у ситуації булінгу. Незважаючи на те, що вони безпосередньо не беруть участі в агресивних діях, їхня поведінка може сприяти підтримці або припиненню цькування. Пасивне спостереження за булінгом часто створює у агресора відчуття безкарності, тоді як підтримка жертви здатна зменшити інтенсивність негативного впливу.

Ще одним важливим критерієм булінгу є наявність конкретних ролей учасників. У більшості випадків можна виділити агресора, жертву та спостерігачів. Кожна з цих ролей має власні психологічні характеристики та особливості поведінки. Формування стійких рольових позицій сприяє закріпленню деструктивної моделі взаємодії та ускладнює подолання проблеми.

Сучасні наукові дослідження також наголошують на необхідності врахування контексту виникнення булінгу. Як зазначає Д. Падун, для булінгу характерна наявність певного соціального середовища, в якому формується та підтримується агресивна поведінка. Найчастіше такими середовищами виступають навчальні заклади, трудові колективи або цифровий простір. Дослідниця підкреслює, що важливими ознаками булінгу є наявність

кривдника та жертви, асиметричний розподіл влади між ними та систематичний характер агресивних дій [37, с. 52].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема кібербулінгу. Незважаючи на специфіку цифрового середовища, його психологічні критерії залишаються подібними до традиційного булінгу. До них належать повторюваність агресивних повідомлень, навмисність дій, публічне приниження особи та використання переваг цифрових технологій для посилення психологічного тиску.

Варто зазначити, що психологічні ознаки булінгу можуть проявлятися по-різному залежно від віку, індивідуальних особливостей особистості та соціального контексту. Проте незалежно від форми прояву булінг завжди супроводжується порушенням психологічного благополуччя жертви та негативно впливає на її емоційний стан, самооцінку та соціальну адаптацію.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що основними психологічними ознаками булінгу є систематичність агресивних дій, їх навмисний характер, наявність дисбалансу сил між учасниками взаємодії, чіткий розподіл ролей та спрямованість на завдання шкоди жертві. Визначення цих критеріїв має важливе значення для своєчасної діагностики булінгу, розроблення профілактичних заходів та мінімізації його негативних психологічних наслідків.

1.2. Види, форми та причини виникнення булінгу в дитячому та підлітковому середовищі

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, яке характеризується різноманітністю форм прояву та механізмів впливу на особистість. У сучасній науковій літературі відсутня єдина загальноприйнята

класифікація булінгу, проте більшість дослідників погоджується, що його види та форми можуть відрізнятися залежно від способу здійснення агресії, характеру впливу на жертву, середовища виникнення та використовуваних засобів комунікації. Розуміння класифікації булінгу має важливе значення для його своєчасного виявлення, профілактики та подолання негативних наслідків.

Як зазначає Ю. Суденко, булінг може набувати різних форм, однак усі вони мають спільні ознаки: систематичність, навмисність агресивних дій та наявність дисбалансу сил між агресором і жертвою. Саме ці характеристики дозволяють віднести певні дії до категорії булінгу незалежно від способу їх реалізації [49, с. 153].

Однією з найпоширеніших класифікацій є поділ булінгу за способом прояву агресії. Відповідно до цього підходу виділяють фізичний, психологічний, вербальний, соціальний, економічний, сексуальний та кібербулінг.

Найбільш очевидною формою є фізичний булінг. Він передбачає застосування фізичної сили з метою заподіяння болю, залякування або демонстрації переваги над жертвою. До таких проявів належать удари, штовхання, ляпаси, підніжки, пошкодження особистих речей, блокування пересування або інші форми фізичного впливу. Фізичний булінг легше виявити, оскільки його наслідки часто мають видимий характер.

За словами В. Шахрай, фізичний булінг є лише однією з форм цькування і далеко не завжди виступає найбільш поширеною. У багатьох випадках значно більшого поширення набувають психологічні форми агресії, які залишають менш помітні, але більш тривалі негативні наслідки для психічного здоров'я особистості [14, с. 43].

Психологічний булінг охоплює широкий спектр дій, спрямованих на емоційне пригнічення жертви. До нього належать погрози, залякування,

маніпуляції, приниження, постійна критика, висміювання, створення атмосфери страху та психологічного дискомфорту. Особливістю цієї форми є відсутність фізичного контакту при значному впливі на емоційний стан людини.

Тісно пов'язаним із психологічним виступає вербальний булінг. Він реалізується через образи, глузування, принизливі прізвиська, насмішки, поширення неправдивої інформації або словесні погрози. Вербальна агресія часто сприймається дорослими як «звичайні жарти» або конфлікти між дітьми, що значно ускладнює її своєчасне виявлення. Проте саме систематичне словесне приниження нерідко стає причиною формування низької самооцінки та тривалих психологічних проблем у потерпілих.

Окреме місце займає соціальний або непрямий булінг. Ця форма проявляється через соціальне відторгнення, ізоляцію, бойкотування, виключення особи із групової діяльності або поширення чуток. Як зазначається у монографії під редакцією В. Шахрай, непрямий булінг часто залишається непомітним для педагогів і батьків, оскільки не супроводжується відкритими проявами агресії. Водночас саме соціальна ізоляція здатна суттєво впливати на психологічний розвиток особистості та формування її соціальних навичок [14, с. 45].

Сучасні дослідники також виділяють економічний булінг. Він передбачає навмисне пошкодження, приховування або відбирання особистих речей, вимагання грошей, примушування до матеріальних витрат або інші форми економічного тиску. Такий вид булінгу нерідко поєднується з фізичним чи психологічним насильством і виступає додатковим інструментом контролю над жертвою.

Окремою формою є сексуальний булінг, який включає небажані сексуалізовані жарти, образливі коментарі щодо зовнішності, принизливі

висловлювання сексуального характеру, небажані дотики або поширення інтимної інформації. Подібні дії можуть завдавати значної психологічної травми та негативно впливати на подальший розвиток особистості.

Особливого значення в умовах цифровізації суспільства набуває кібербулінг. На відміну від традиційних форм булінгу, кібербулінг здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації та соціальних мереж. Він включає образливі повідомлення, поширення компрометуючих фотографій, створення фейкових профілів, публічне приниження в інтернет-просторі та інші форми онлайн-переслідування.

Як зазначають фахівці освітньої платформи Promethean, кібербулінг становить особливу небезпеку через можливість цілодобового переслідування жертви. Якщо традиційний булінг зазвичай обмежується певним соціальним середовищем, то онлайн-цькування може продовжуватися незалежно від місця перебування людини та охоплювати необмежену аудиторію користувачів мережі [19].

Ще одним поширеним підходом є класифікація булінгу за способом здійснення. Відповідно до цього підходу виділяють прямий та непрямий булінг.

Прямий булінг характеризується відкритим проявом агресії. Агресор безпосередньо контактує з жертвою та здійснює щодо неї фізичні або словесні напади. Прикладом можуть бути образи, погрози, штовхання або інші відкриті форми агресивної поведінки.

Непрямий булінг реалізується через приховані форми впливу. До нього належать поширення пліток, соціальна ізоляція, маніпуляції громадською думкою та інші непрямі способи заподіяння шкоди. Як зазначається в сучасних дослідженнях, саме непрямі форми булінгу часто є найбільш складними для діагностики та профілактики [14, с. 47].

На думку О. Луців, класифікація видів булінгу має не лише теоретичне, а й практичне значення. Різні форми цькування потребують застосування різних профілактичних і корекційних заходів. Наприклад, для подолання фізичного булінгу ефективними є адміністративні та дисциплінарні заходи, тоді як боротьба з психологічним або соціальним булінгом потребує комплексної психологічної роботи з усіма учасниками освітнього процесу [26, с. 182].

Важливо зазначити, що в реальному житті окремі види булінгу рідко існують ізольовано. Найчастіше спостерігається поєднання кількох форм агресії одночасно. Наприклад, фізичне насильство може супроводжуватися образами та соціальною ізоляцією, а кібербулінг часто поєднується з психологічним тиском у реальному середовищі.

У сучасному дитячому та підлітковому середовищі найбільш поширеними вважаються психологічний, вербальний та кібербулінг. Це пояснюється змінами у способах соціальної взаємодії, активним використанням цифрових технологій та зростанням ролі соціального схвалення серед однолітків. Водночас фізичний булінг залишається актуальною проблемою, особливо серед дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Таким чином, булінг є багатогранним соціально-психологічним явищем, яке може проявлятися у фізичній, психологічній, вербальній, соціальній, економічній, сексуальній та кібернетичній формах. Класифікація видів булінгу дозволяє глибше зрозуміти механізми його виникнення та розробити ефективні стратегії профілактики й подолання негативних наслідків для всіх учасників взаємодії.

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, виникнення якого зумовлюється сукупністю індивідуальних, сімейних, групових та суспільних

чинників. Сучасні наукові дослідження свідчать, що булінг не виникає спонтанно, а формується під впливом певних умов соціалізації особистості, особливостей міжособистісної взаємодії та психологічного клімату середовища, у якому перебуває дитина або підліток. Саме тому для ефективної профілактики булінгу важливо розуміти причини його виникнення та механізми розвитку.

На думку Г. Лялюк, соціально-психологічні чинники булінгу охоплюють широкий спектр факторів, серед яких провідне місце займають особливості сімейного виховання, характеристики особистості дитини, міжособистісні відносини в колективі та загальна атмосфера освітнього середовища. Дослідниця наголошує, що булінг є результатом взаємодії індивідуальних і соціальних чинників, які взаємно підсилюють один одного [28, с. 84].

Одним із найважливіших чинників виникнення булінгу виступає сімейне середовище. Саме сім'я є першим соціальним інститутом, у якому дитина засвоює моделі поведінки та формує уявлення про взаємини між людьми. Неприятливі умови виховання можуть сприяти розвитку агресивності, низького рівня емпатії та схильності до насильницьких форм взаємодії.

У дослідженнях А. Туранської зазначається, що до найбільш поширених сімейних причин булінгу належать авторитарний стиль виховання, недостатня емоційна підтримка дитини, конфлікти між батьками, домашнє насильство, байдужість до потреб дитини та надмірна жорсткість у виховному процесі. Дослідниця підкреслює, що діти, які регулярно спостерігають агресивні моделі поведінки в сім'ї, значно частіше використовують агресію у взаємодії з однолітками [54, с. 22].

Водночас сімейні проблеми можуть сприяти не лише формуванню агресивної поведінки, а й підвищувати ризик стати жертвою булінгу. Недостатня підтримка з боку батьків, емоційна холодність та низький рівень

довіри у сімейних стосунках нерідко призводять до формування невпевненості у собі, тривожності та труднощів соціальної адаптації. Такі особливості можуть робити дитину більш вразливою до негативного впливу з боку однолітків.

Важливу роль у виникненні булінгу відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. До них належать рівень агресивності, емоційна стабільність, особливості темпераменту, рівень самоконтролю, здатність до емпатії та навички конструктивного вирішення конфліктів. Як зазначають О. Піонтківська та О. Єфімова, підлітки з високим рівнем агресивності та низьким рівнем емоційної регуляції частіше демонструють поведінку, спрямовану на приниження або залякування інших учасників колективу [40, с. 55].

Однією з причин виникнення булінгу є прагнення до домінування та самоствердження. У підлітковому віці особливої значущості набуває соціальний статус у групі однолітків. Бажання здобути авторитет або зайняти лідерську позицію іноді реалізується через демонстрацію сили, агресії та контролю над іншими. У таких випадках булінг виступає своєрідним інструментом підвищення соціального статусу агресора.

Не менш важливими є групові чинники. Шкільний клас або інший дитячий колектив являє собою складну соціальну систему, у якій формуються певні норми поведінки, цінності та правила взаємодії. Якщо у групі толерується агресія або відсутня належна реакція на випадки насильства, ризик виникнення булінгу значно зростає.

У методичному посібнику «Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема» зазначається, що несприятливий соціально-психологічний клімат у закладі освіти є одним із ключових факторів розвитку булінгу. Серед причин дослідники виділяють високий рівень конфліктності в учнівському

середовищі, недостатній контроль з боку педагогів, відсутність ефективних механізмів реагування на конфлікти та низький рівень згуртованості колективу [7, с. 7].

Особливе значення має роль педагогів у формуванні безпечного освітнього середовища. Недостатня увага до психологічного клімату класу, ігнорування проявів агресії або відсутність своєчасного реагування на конфліктні ситуації можуть створювати сприятливі умови для поширення булінгу. Навпаки, відкриті комунікації між учнями та педагогами, підтримка взаємоповаги і розвиток навичок ненасильницької взаємодії сприяють зниженню рівня агресії в колективі.

Серед соціально-психологічних чинників окреме місце займає вплив однолітків. У дитячому та підлітковому віці думка ровесників часто має більший вплив на поведінку особистості, ніж позиція дорослих. Бажання бути прийнятим групою іноді спонукає дітей брати участь у цькуванні навіть тоді, коли вони усвідомлюють його негативні наслідки. У таких випадках спостерігачі можуть підтримувати агресора або залишатися пасивними через страх самотійно стати об'єктом переслідування.

Як показують результати дослідження О. Біловуса, значний вплив на поширення булінгу мають особливості групової динаміки. До чинників ризику належать низький рівень згуртованості колективу, конкуренція між учнями, соціальна стратифікація в групі та відсутність навичок конструктивної взаємодії. Автор наголошує, що булінг часто виникає в середовищах, де існує чіткий поділ на «лідерів» і «аутсайдерів», а соціальний статус визначається через домінування над іншими [2, с. 34].

Окремої уваги заслуговують соціокультурні чинники. Сучасне суспільство значною мірою впливає на формування моделей поведінки дітей та підлітків через засоби масової інформації, соціальні мережі, популярну

культуру та інтернет-комунікацію. Поширення контенту, який романтизує агресію або приниження інших людей, може сприяти нормалізації насильницької поведінки серед молоді.

У сучасних умовах зростає роль цифрового середовища у виникненні булінгу. Соціальні мережі створюють нові можливості для психологічного переслідування, поширення образливої інформації та публічного приниження особистості. Анонімність інтернет-простору нерідко знижує рівень відповідальності агресорів за власні дії та ускладнює своєчасне виявлення випадків цькування.

Важливим соціально-психологічним чинником є також низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Недостатня здатність розуміти власні емоції та переживання інших людей ускладнює формування емпатії та сприяє використанню агресивних способів вирішення конфліктів. Діти та підлітки, які не володіють навичками емоційної саморегуляції, частіше вдаються до насильницьких форм поведінки під час взаємодії з однолітками.

Отже, виникнення булінгу зумовлюється комплексом взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Серед них особливе значення мають несприятливі умови сімейного виховання, індивідуально-психологічні особливості особистості, негативний соціально-психологічний клімат у колективі, вплив однолітків та сучасного інформаційного середовища. Розуміння цих причин є необхідною умовою для розроблення ефективних профілактичних програм і створення безпечного середовища для розвитку дітей та підлітків.

1.3. Психологічні особливості жертв, агресорів та свідків булінгу

Однією з важливих складових дослідження булінгу є вивчення психологічних особливостей його основних учасників. У сучасній психологічній науці значна увага приділяється аналізу особистісних характеристик жертви та агресора, оскільки саме їхні психологічні особливості значною мірою визначають механізми виникнення, розвитку та наслідки булінгу. Водночас сучасні дослідники наголошують, що не існує універсального психологічного типу жертви чи булера, проте можна виділити певні риси, які зустрічаються найчастіше.

Як зазначає І. Буранов, поведінка учасників булінгу формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних та соціальних факторів. Автор підкреслює, що жертви та агресори мають різні психологічні характеристики, які впливають на їхню роль у процесі цькування [8, с. 89].

У науковій літературі жертву булінгу часто розглядають як особу, яка через певні психологічні, поведінкові або соціальні особливості стає об'єктом систематичної агресії з боку інших членів групи. Проте сучасні дослідники наголошують, що жертва ніколи не несе відповідальності за вчинене щодо неї насильство. Наявність певних особистісних характеристик лише може збільшувати ризик віктимізації в несприятливому соціальному середовищі.

На думку Н. Скали, для багатьох жертв булінгу характерними є підвищена тривожність, невпевненість у собі, низька самооцінка та труднощі соціальної адаптації. Такі особи часто мають обмежене коло спілкування, відчують труднощі у встановленні нових контактів і можуть демонструвати підвищену чутливість до критики з боку оточення [47].

Однією з найхарактерніших психологічних рис жертв булінгу є низька самооцінка. Постійні сумніви у власних можливостях, страх негативної оцінки та невпевненість у собі нерідко призводять до того, що дитина або підліток

уникає активної взаємодії з однолітками. Така поведінка може сприйматися агресорами як ознака слабкості та провокувати подальше переслідування.

Для жертв булінгу також характерний високий рівень соціальної тривожності. Вони часто побоюються нових знайомств, намагаються уникати публічних виступів, складно переживають конфліктні ситуації та прагнуть залишатися непомітними в колективі. У багатьох випадках спостерігається схильність до самоізоляції та обмеження соціальних контактів.

Дослідження В. Содолевської свідчать, що жертви булінгу часто переживають почуття самотності, безпорадності та відчаю. У них значно частіше спостерігаються симптоми депресії, тривожних розладів, емоційного виснаження та психосоматичних порушень. Авторка зазначає, що тривале перебування у ролі жертви може негативно впливати на подальший розвиток особистості та її здатність будувати здорові міжособистісні відносини у дорослому віці [48].

Характерною особливістю багатьох жертв є підвищена емоційна вразливість. Такі діти гостро реагують на образи, негативні коментарі або неприйняття з боку однолітків. Через це вони можуть демонструвати сльози, розгубленість або страх у відповідь на агресію, що додатково привертає увагу булерів.

Окремі дослідники відзначають, що жертвами булінгу нерідко стають діти, які певним чином відрізняються від більшості. Причиною цькування можуть бути особливості зовнішності, стан здоров'я, успішність у навчанні, матеріальне становище сім'ї, етнічне походження або інші індивідуальні характеристики. У таких випадках агресори використовують ці відмінності як привід для соціального виключення та приниження.

Поряд із психологічним портретом жертви важливе місце займає вивчення особистості агресора. Булер — це особа, яка систематично здійснює

агресивні дії щодо інших людей з метою домінування, контролю або самоствердження. У науковій літературі зазначається, що агресивна поведінка формується під впливом поєднання особистісних та соціальних чинників.

Як зазначає І. Буранов, для агресорів характерними є прагнення до влади, низький рівень емпатії та схильність використовувати агресію як засіб досягнення власних цілей. Булери часто демонструють впевненість у собі, прагнення контролювати інших людей та отримувати задоволення від відчуття власної переваги [8, с. 91].

Однією з ключових рис агресора є недостатній розвиток емпатії. Такі особи часто не здатні повною мірою усвідомлювати емоційний стан інших людей або не надають значення переживанням своїх жертв. Відсутність співчуття дозволяє їм виправдовувати власну агресивну поведінку та не відчувати провини за завдану шкоду.

Н. Скала наголошує, що для багатьох булерів характерна імпульсивність, підвищена агресивність та низький рівень самоконтролю. Вони можуть швидко реагувати на стресові ситуації проявами гніву та використовувати агресію як звичний спосіб розв'язання конфліктів [47].

Водночас не всі агресори є психологічно невірноваженими особами. Частина з них має добре розвинені соціальні навички та високий статус серед однолітків. Такі булери використовують агресію більш приховано та цілеспрямовано, маніпулюючи груповою думкою або організовуючи соціальну ізоляцію жертви.

Дослідники також звертають увагу на вплив сімейного середовища на формування особистості агресора. У багатьох випадках булери виростають у сім'ях, де поширені авторитарні методи виховання, фізичні покарання або конфліктні взаємини між членами родини. Спостерігаючи агресивні моделі

поведінки, дитина поступово засвоює їх як прийнятний спосіб взаємодії з оточенням.

За даними дослідження Ю. Градової, серед осіб, які брали участь у булінгу в ролі агресорів, часто спостерігається прагнення до підвищення власного статусу в групі та бажання привернути увагу однолітків. Авторка зазначає, що агресивна поведінка нерідко виступає інструментом самоствердження та способом демонстрації сили перед іншими членами колективу [11, с. 55].

Варто зазначити, що психологічні портрети жертви та агресора не є абсолютно сталими. В окремих випадках одна й та сама особа може поєднувати риси обох ролей. Наприклад, дитина, яка сама зазнає булінгу в одному середовищі, може демонструвати агресивну поведінку щодо слабших осіб в іншому колективі. Такі випадки свідчать про складність механізмів формування рольової структури булінгу.

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість своєчасного виявлення психологічних особливостей як жертв, так і агресорів. Раннє виявлення ознак віктимізації або агресивної поведінки дозволяє розробляти ефективні заходи психологічної підтримки та профілактики насильства в освітньому середовищі.

Отже, психологічний портрет жертви булінгу найчастіше характеризується підвищеною тривожністю, невпевненістю в собі, низькою самооцінкою, емоційною вразливістю та труднощами соціальної адаптації. Натомість агресорам притаманні прагнення до домінування, низький рівень емпатії, підвищена агресивність, імпульсивність та схильність використовувати насильство як засіб досягнення власних цілей. Розуміння цих психологічних особливостей є важливою умовою ефективної профілактики булінгу та надання своєчасної психологічної допомоги його учасникам.

Упродовж тривалого часу наукові дослідження булінгу були зосереджені переважно на вивченні особливостей жертв і агресорів. Водночас сучасні психологічні дослідження доводять, що негативний вплив булінгу поширюється не лише на безпосередніх учасників цькування, а й на свідків насильства. Саме спостерігачі становлять найбільш численну групу учасників булінгу, адже практично кожен випадок цькування відбувається в присутності інших дітей або підлітків. Перебуваючи у ролі сторонніх спостерігачів, вони стають свідками агресивної поведінки та переживають широкий спектр негативних емоційних реакцій, які можуть впливати на їхній психологічний розвиток і подальшу соціальну поведінку.

У сучасній психології свідками булінгу вважають осіб, які безпосередньо спостерігають за ситуацією цькування, але не виступають активними агресорами або жертвами. При цьому реакція свідків може бути різною: одні підтримують агресора, інші захищають жертву, треті залишаються пасивними через страх або невпевненість. Незалежно від обраної поведінкової стратегії, сам факт спостереження за насильством здатний чинити негативний вплив на психоемоційний стан особистості.

Як зазначає А. Ткаченко, систематичне спостереження за випадками булінгу сприяє формуванню в дітей та підлітків відчуття небезпеки, тривожності та психологічної напруги. Дослідниця підкреслює, що навіть ті учні, які безпосередньо не зазнають насильства, можуть переживати емоційний дискомфорт через страх опинитися на місці жертви у майбутньому [52, с. 41].

Однією з найбільш поширених психологічних реакцій свідків булінгу є тривожність. Постійне перебування у середовищі, де допускається агресія та приниження, формує відчуття непередбачуваності соціальних відносин. Дитина або підліток починає сприймати колектив як потенційно небезпечний

простір, у якому будь-хто може стати об'єктом переслідування. У результаті зростає рівень внутрішньої напруги, виникають труднощі з концентрацією уваги та погіршується загальне психологічне самопочуття.

Важливою особливістю впливу булінгу на свідків є розвиток почуття безпорадності. Спостерігаючи за стражданнями жертви та не маючи можливості або сміливості втрутитися в ситуацію, діти нерідко відчують провину за власну бездіяльність. Водночас страх стати наступною жертвою змушує їх уникати активного захисту потерпілого. Такий внутрішній конфлікт може негативно впливати на формування самооцінки та моральних цінностей особистості.

У методичних рекомендаціях щодо запобігання булінгу в закладах освіти наголошується, що систематичне спостереження за насильством здатне викликати у свідків психологічні наслідки, подібні до тих, які переживають безпосередні жертви. Серед них виділяють підвищену тривожність, почуття самотності, емоційну нестабільність, страх соціальної взаємодії та зниження довіри до оточуючих [12, с. 46].

Особливу увагу дослідники приділяють впливу булінгу на формування моральних установок особистості. Якщо випадки насильства залишаються без належної реакції з боку дорослих, у свідків може формуватися переконання, що агресивна поведінка є соціально прийнятною або навіть ефективною для досягнення власних цілей. У таких умовах підвищується ризик того, що пасивні спостерігачі з часом можуть долучитися до агресора або почати використовувати подібні моделі поведінки в інших ситуаціях.

За словами В. Содолевської, наслідки булінгу стосуються всієї соціальної групи, а не лише жертви. Дослідниця зазначає, що регулярне спостереження за насильством призводить до зниження рівня психологічної безпеки в колективі, формування атмосфери страху та недовіри між його

членами. У результаті погіршується якість міжособистісних відносин та знижується рівень згуртованості групи [48].

Серед поширених наслідків для свідків булінгу також виділяють розвиток емоційного виснаження. Постійне перебування в ситуації психологічного напруження вимагає значних емоційних ресурсів. Діти та підлітки можуть відчувати пригніченість, втрату інтересу до навчання, труднощі у спілкуванні та зниження мотивації до участі в колективному житті.

Важливим аспектом є вплив булінгу на формування емпатії. З одного боку, спостереження за стражданнями інших людей може сприяти розвитку співчуття та бажання допомогти потерпілим. З іншого боку, якщо насильство стає звичним явищем, можливе поступове зниження чутливості до чужих переживань. У таких випадках формується психологічна десенсибілізація — процес, під час якого агресія починає сприйматися як нормальна частина соціальної взаємодії.

Як зазначає Ю. Суденко, тривале перебування в атмосфері булінгу негативно впливає на психологічний клімат освітнього середовища та психічний стан усіх його учасників. Дослідник підкреслює, що свідки булінгу нерідко демонструють підвищений рівень соціальної тривожності, уникнення конфліктних ситуацій та недовіру до оточуючих [50].

У підлітковому віці особливого значення набуває вплив групових норм. Якщо більшість членів колективу підтримує агресора або ігнорує випадки цькування, окремим свідкам стає складніше демонструвати проактивну позицію. Страх соціального осуду або виключення з групи часто переважає бажання допомогти потерпілому. У результаті формується так званий «ефект свідка», коли відповідальність за втручання розподіляється між усіма присутніми, але фактично ніхто не наважується діяти.

Сучасні дослідження свідчать, що наслідки спостереження за булінгом можуть проявлятися і в дорослому житті. Особи, які тривалий час були свідками насильства у дитячому або підлітковому віці, частіше демонструють труднощі у встановленні довірливих міжособистісних відносин, підвищену чутливість до конфліктів та схильність уникати ситуацій соціального протистояння. У деяких випадках спостерігається формування переконання про небезпечність соціального середовища та неможливість впливати на несправедливість.

Водночас науковці наголошують, що свідки можуть відігравати ключову роль у припиненні булінгу. Саме підтримка жертви з боку однолітків часто стає одним із найефективніших факторів зниження інтенсивності цькування. Формування активної громадянської позиції, розвиток емпатії та навичок ненасильницького спілкування дозволяють перетворити пасивних спостерігачів на важливий ресурс протидії булінгу.

Отже, свідки булінгу є особливою категорією учасників ситуації насильства, які також зазнають негативного психологічного впливу. Спостереження за цькуванням може сприяти розвитку тривожності, почуття безпорадності, емоційного виснаження, недовіри до оточуючих та викривленого сприйняття соціальних норм. Водночас саме свідки здатні відігравати важливу роль у профілактиці та припиненні булінгу, що обумовлює необхідність залучення їх до програм психологічної підтримки та формування безпечного освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БУЛІНГУ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Вплив пережитого булінгу на емоційний стан особистості у дорослому віці

Булінг є одним із найбільш травматичних соціально-психологічних явищ, наслідки якого можуть зберігатися далеко за межами дитячого та підліткового віку. Якщо раніше проблема булінгу переважно розглядалася як тимчасове явище, обмежене шкільним середовищем, то сучасні дослідження переконливо доводять, що пережите цькування нерідко залишає тривалий негативний слід у психіці людини та впливає на її емоційне благополуччя у дорослому віці. Найпоширенішими психологічними наслідками пережитого булінгу є підвищена тривожність, депресивні прояви та емоційна нестабільність, які можуть істотно погіршувати якість життя особистості.

У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан, що характеризується відчуттям занепокоєння, внутрішньої напруги, очікуванням небезпеки або негативного розвитку подій. Для осіб, які зазнавали булінгу в дитячому чи підлітковому віці, тривожність часто стає стійкою особистісною характеристикою. Переживаючи систематичне приниження, образи або соціальне відторгнення, дитина поступово формує уявлення про навколишній світ як про небезпечне середовище, у якому постійно існує загроза психологічного болю або відкидання.

Як зазначає Л. Шатирко, досвід булінгу значно підвищує ризик розвитку тривожних станів та інших порушень психічного здоров'я. Дослідниця підкреслює, що жертви булінгу часто зберігають підвищений рівень внутрішньої напруги навіть після завершення ситуації цькування, оскільки

негативний досвід закріплюється у структурі особистості та впливає на подальше сприйняття соціальної взаємодії [56, с. 34].

У дорослому віці це може проявлятися у вигляді соціальної тривожності, страху негативної оцінки з боку інших людей, невпевненості у міжособистісних контактах та постійного очікування критики. Людина може уникати нових знайомств, публічних виступів, професійних викликів або ситуацій, що потребують відкритої комунікації. Навіть за відсутності реальної загрози вона продовжує сприймати соціальне середовище як потенційно небезпечне.

Особливе місце серед наслідків булінгу займає депресивність. Депресивні переживання можуть виникати як безпосередньо під час цькування, так і через багато років після завершення травматичної ситуації. Постійне приниження людської гідності, відчуття безпорадності та соціальної ізоляції нерідко формують у потерпілих переконання про власну неповноцінність, що в подальшому стає підґрунтям для розвитку депресивних симптомів.

За результатами дослідження Д. Мордованюк, пережитий булінг суттєво підвищує ризик виникнення депресивних станів, суїцидальних думок та емоційного виснаження. Авторка наголошує, що особи, які тривалий час зазнавали цькування, значно частіше демонструють знижений емоційний фон, втрату інтересу до життя, песимістичне бачення майбутнього та труднощі у відновленні психологічної рівноваги після стресових подій [32, с. 29–31].

Важливо зазначити, що депресивність у дорослому віці нерідко пов'язана із сформованими внаслідок булінгу негативними когнітивними установками. Людина починає сприймати себе як невдаху, сумнівається у власній цінності та компетентності, гостро реагує на критику та схильна до

самозвинувачення. Подібні переконання можуть підтримувати депресивний стан навіть за відсутності об'єктивних причин для незадоволення життям.

Сучасні наукові дослідження також свідчать про зв'язок між пережитим булінгом та розвитком емоційної нестабільності. Емоційна нестабільність характеризується частими змінами настрою, труднощами у контролі власних емоцій, підвищеною чутливістю до стресових ситуацій та імпульсивністю поведінки. Особи, які пережили булінг, нерідко демонструють надмірно інтенсивні емоційні реакції навіть на незначні життєві труднощі.

На думку П. Кузнецової, травматичний досвід булінгу здатний впливати на особливості емоційного реагування людини протягом тривалого часу. Дослідниця зазначає, що пережите насильство формує підвищену емоційну чутливість до ситуацій відторгнення, критики або соціального неприйняття, що у дорослому віці може проявлятися у вигляді нестабільності настрою та труднощів емоційної саморегуляції [23, с. 47].

Одним із механізмів формування емоційної нестабільності є хронічний стрес, який супроводжує тривале перебування у ролі жертви булінгу. Постійна мобілізація психологічних ресурсів для захисту від агресії призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму. У результаті навіть після завершення ситуації насильства людина може залишатися надмірно чутливою до будь-яких стресогенних факторів.

Варто зазначити, що тривожність, депресивність та емоційна нестабільність рідко існують ізольовано. Найчастіше вони утворюють взаємопов'язаний комплекс психологічних проблем. Підвищена тривожність сприяє розвитку депресивних переживань, а депресія, своєю чергою, посилює емоційну вразливість особистості. Така взаємодія негативно впливає на загальне психологічне благополуччя та ускладнює процес соціальної адаптації.

Як зазначають Т. Пономаренко та Ю. Сидоренко, тривожність і депресивність є взаємопов'язаними компонентами психоемоційного стану людини. Дослідниці підкреслюють, що високий рівень тривожності часто супроводжується формуванням депресивних симптомів, емоційного виснаження та психологічного дистресу, особливо у осіб, які мають досвід переживання психотравмуючих подій [42, с. 71–73].

У дорослому віці наслідки булінгу можуть проявлятися також у професійній сфері. Особи з підвищеною тривожністю та низькою самооцінкою часто уникають кар'єрного зростання, бояться брати на себе відповідальність та сумніваються у власних професійних здібностях. Це може призводити до зниження рівня професійної реалізації та задоволеності життям.

Не менш важливим є вплив пережитого булінгу на міжособистісні відносини. Тривожність і страх повторного відторгнення нерідко ускладнюють побудову довірливих стосунків із партнерами, друзями та колегами. Людина може демонструвати підвищену підозрілість, уникати емоційної близькості або, навпаки, надмірно залежати від схвалення оточуючих.

Окремі дослідження свідчать про зв'язок між булінгом та розвитком посттравматичних реакцій. Навіть через багато років після завершення ситуації цькування людина може переживати нав'язливі спогади, уникати певних соціальних ситуацій або демонструвати підвищену настороженість. Такі прояви додатково підсилюють тривожність та емоційну нестабільність.

Отже, пережитий у дитячому чи підлітковому віці булінг може мати тривалий негативний вплив на емоційний стан особистості. Найбільш поширеними психологічними наслідками виступають підвищена тривожність, депресивність та емоційна нестабільність. Ці стани можуть зберігатися протягом багатьох років, впливаючи на міжособистісні відносини, професійну

діяльність, самооцінку та загальне психологічне благополуччя людини. Саме тому вивчення емоційних наслідків булінгу має важливе значення для розроблення ефективних програм психологічної підтримки осіб, які пережили досвід цькування.

Одним із найбільш серйозних психологічних наслідків булінгу є формування посттравматичних переживань, які можуть зберігатися протягом багатьох років після завершення ситуації цькування. Сучасні дослідження свідчать, що систематичне психологічне, фізичне або соціальне насильство, пережите в дитячому чи підлітковому віці, нерідко має характеристики психотравмуючого досвіду. У результаті негативні переживання не зникають після припинення булінгу, а продовжують впливати на емоційний стан, поведінку та особистісний розвиток людини у дорослому віці.

У психологічній науці психотравма розглядається як результат впливу подій, які перевищують адаптаційні можливості особистості та викликають стійкі порушення емоційної рівноваги. Булінг має всі ознаки тривалого психотравмуючого впливу, оскільки поєднує систематичність, непередбачуваність, відсутність контролю над ситуацією та постійне відчуття загрози. Особливо негативним є той факт, що цькування часто відбувається у значущому для дитини соціальному середовищі, де вона змушена перебувати щодня.

Як зазначає М. Рибак, булінг є одним із чинників, що здатний спричиняти довготривалі психологічні наслідки, включаючи симптоми, характерні для посттравматичних реакцій. Авторка наголошує, що особи, які пережили систематичне цькування, значно частіше демонструють підвищений рівень тривоги, емоційної напруги та труднощів соціальної адаптації навіть у дорослому віці [43, с. 52].

Одним із найбільш поширених проявів посттравматичних переживань є нав'язливі спогади про пережиті події. Навіть через багато років після завершення булінгу людина може повертатися подумки до ситуацій приниження, образ або соціального відторгнення. Такі спогади нерідко супроводжуються сильними емоційними реакціями, включаючи страх, сором, безпорадність або почуття провини.

Особливістю посттравматичних переживань є те, що вони можуть активізуватися під впливом певних зовнішніх стимулів. Наприклад, критичне зауваження керівника, конфлікт у колективі або навіть схожа інтонація співрозмовника можуть викликати емоційні реакції, пов'язані з минулим досвідом цькування. У таких ситуаціях людина переживає сильний психологічний дискомфорт, який не завжди відповідає реальній загрозі.

На думку І. Нодь, булінг є важливим чинником вторинної травматизації та може сприяти розвитку симптомів, характерних для посттравматичного стресового реагування. Дослідниця зазначає, що серед таких проявів найчастіше спостерігаються нав'язливі спогади, порушення відчуття безпеки, підвищена настороженість та труднощі емоційної регуляції [35, с. 173].

Ще одним характерним проявом посттравматичних переживань є уникнення. Особи, які зазнали булінгу, можуть свідомо або несвідомо уникати ситуацій, які нагадують їм про минулі події. У дорослому віці це може проявлятися у небажанні виступати перед аудиторією, брати участь у колективних заходах, знайомитися з новими людьми або вступати в конкурентні професійні відносини.

Уникнення виступає своєрідним психологічним механізмом захисту, спрямованим на зменшення емоційного дискомфорту. Проте в довгостроковій перспективі така поведінка часто призводить до звуження соціальних контактів, обмеження можливостей самореалізації та зниження якості життя.

Важливою ознакою посттравматичних переживань є гіперпильність або підвищена настороженість. Людина постійно перебуває у стані внутрішньої готовності до потенційної небезпеки. Вона надмірно уважно аналізує поведінку оточуючих, болісно реагує на критику та схильна сприймати нейтральні ситуації як загрозливі.

За інформацією, оприлюдненою Міністерством освіти і науки України, наслідки булінгу можуть зберігатися протягом усього життя людини та впливати на її психоемоційний стан навіть після завершення навчання. Серед довготривалих наслідків фахівці виділяють страх соціальної взаємодії, зниження довіри до оточуючих та постійне відчуття небезпеки у міжособистісних відносинах [59].

Посттравматичні переживання часто супроводжуються порушеннями емоційної регуляції. Людині стає складно контролювати власні емоції, вона може гостро реагувати навіть на незначні стресові ситуації. Для багатьох осіб, які пережили булінг, характерні різкі зміни настрою, підвищена дратівливість, емоційна виснаженість та труднощі у подоланні негативних переживань.

У дорослому віці це нерідко позначається на професійній діяльності та особистому житті. Людина може мати труднощі з побудовою довірливих стосунків, уникати емоційної близькості або, навпаки, демонструвати надмірну залежність від думки оточуючих. Подібні труднощі пов'язані з тим, що досвід булінгу підриває базове відчуття психологічної безпеки та довіри до людей.

Як зазначає Л. Музичук, особи, які пережили булінг, часто демонструють труднощі емоційної адаптації та підвищену чутливість до соціальних стресорів. Дослідниця наголошує, що пережите цькування може формувати стійкі негативні переконання про себе та навколишній світ, які

зберігаються у дорослому віці та впливають на характер міжособистісних взаємин [34, с. 18].

Окремої уваги заслуговує проблема порушення самоідентичності. Тривале перебування у ролі жертви булінгу нерідко призводить до формування негативного образу власного «Я». Людина починає сприймати себе через призму принижень і негативних оцінок, отриманих у минулому. Навіть досягнувши успіху в навчанні, професійній діяльності чи особистому житті, вона може продовжувати сумніватися у власній цінності.

У багатьох випадках посттравматичні переживання пов'язані з відчуттям сорому. На відміну від страху чи тривоги, сором є більш глибоким переживанням, яке стосується ставлення людини до самої себе. Особи, які пережили булінг, часто схильні приховувати свій досвід, уникають обговорення минулих подій та можуть роками не звертатися по психологічну допомогу.

Важливим наслідком травматичного досвіду є порушення міжособистісної довіри. Переживши зраду, насмішки або відторгнення з боку однолітків, людина починає сприймати соціальні відносини як потенційно небезпечні. Це може призводити до труднощів у створенні дружніх, романтичних або професійних стосунків.

Сучасні дослідження також вказують на можливість розвитку симптомів, наближених до посттравматичного стресового розладу. До таких симптомів належать нав'язливі спогади, уникнення нагадувань про травму, підвищена тривожність, порушення сну, емоційне оніміння та труднощі концентрації уваги. Хоча не всі особи, які пережили булінг, відповідають клінічним критеріям ПТСР, окремі посттравматичні прояви зустрічаються досить часто.

Таким чином, булінг може виступати потужним психотравмуючим чинником, наслідки якого зберігаються у дорослому віці. Найбільш поширеними проявами посттравматичних переживань є нав'язливі спогади, уникнення ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом, підвищена настороженість, порушення емоційної регуляції, труднощі міжособистісної взаємодії та негативне ставлення до себе. Враховуючи довготривалий характер таких наслідків, особливої важливості набуває своєчасне надання психологічної допомоги особам, які пережили досвід булінгу.

2.2. Особливості самооцінки, самоставлення та міжособистісних відносин осіб, які зазнали булінгу

Самооцінка та Я-концепція належать до найважливіших психологічних утворень особистості, які визначають ставлення людини до себе, рівень її впевненості, особливості міжособистісної взаємодії та здатність до самореалізації. Формування цих структур розпочинається в дитячому віці та триває протягом усього життя під впливом соціального середовища, міжособистісних відносин і власного життєвого досвіду. Особливе значення в цьому процесі мають взаємини з однолітками, адже саме через оцінки та реакції оточення дитина поступово формує уявлення про себе. У випадку систематичного булінгу цей процес зазнає суттєвих деформацій, наслідки яких можуть зберігатися і в дорослому віці.

У психологічній науці самооцінка визначається як оцінка особистістю власних можливостей, якостей, досягнень та місця серед інших людей. Вона є важливим регулятором поведінки та впливає на рівень домагань, мотивацію досягнення успіху, міжособистісні відносини та психологічне благополуччя людини. Я-концепція є ширшим утворенням і включає систему уявлень

особистості про себе, свої здібності, цінності, соціальні ролі та перспективи розвитку.

На думку О. Романовської, негативний соціальний досвід, отриманий у процесі міжособистісної взаємодії, може істотно впливати на процес становлення особистості та формування її самосприйняття. Дослідниця підкреслює, що систематичне приниження, критика та відторгнення з боку значущого соціального оточення створюють умови для розвитку негативного образу власного «Я» [44, с. 91].

Одним із перших наслідків булінгу для особистості стає зниження самооцінки. Регулярне отримання негативних повідомлень про власну зовнішність, здібності, особистісні якості або соціальний статус призводить до поступового засвоєння цих оцінок як достовірних. Згодом людина починає сприймати негативні характеристики, які їй нав'язували агресори, як об'єктивний опис власної особистості.

Особливо небезпечним є те, що в дитячому та підлітковому віці процес формування самооцінки ще не завершений. Саме тому негативні зовнішні оцінки мають значно більший вплив, ніж у дорослому віці. Якщо дитина протягом тривалого часу чує образи, насмішки або зазнає соціального виключення, це поступово стає частиною її внутрішнього образу себе.

Як зазначає Н. Максимець, пережитий булінг часто сприяє формуванню негативного самостворення, яке характеризується низьким рівнем самоповаги, невпевненістю у власних можливостях та схильністю до самокритики. Авторка наголошує, що у багатьох випадках негативний образ себе продовжує існувати навіть після припинення цькування та зберігається у дорослому віці [29, с. 118].

У результаті тривалого булінгу формується так звана негативна Я-концепція. Людина починає сприймати себе як менш цінну, менш успішну або

менш привабливу порівняно з іншими. Подібні переконання можуть впливати на всі сфери життєдіяльності, включаючи навчання, професійну діяльність, дружні та романтичні стосунки.

Однією з характерних особливостей осіб, які пережили булінг, є підвищена залежність самооцінки від думки оточуючих. Через попередній досвід негативного оцінювання вони стають надмірно чутливими до критики та схильними постійно шукати зовнішнього схвалення. Будь-яке негативне зауваження може сприйматися ними як підтвердження власної неспроможності.

Сучасні дослідження свідчать, що пережитий булінг нерідко впливає на рівень домагань особистості. Люди з негативною Я-концепцією часто уникають складних завдань, не вірять у власний успіх та відмовляються від перспективних можливостей через страх невдачі. Подібна поведінка стає наслідком сформованого переконання про власну недостатню компетентність.

За словами І. Ткачук, негативний досвід взаємодії з однолітками може призводити до порушення процесів самоприйняття та розвитку внутрішньої невпевненості. Дослідниця зазначає, що особи, які зазнавали булінгу, значно частіше демонструють схильність до самозвинувачення та мають труднощі з формуванням позитивної самооцінки [53, с. 67].

Особливого значення набуває проблема внутрішньої стигматизації. У багатьох випадках жертви булінгу починають сприймати себе через призму негативних ярликів, які були нав'язані агресорами. Людина може продовжувати вважати себе «невдахою», «нецікавою», «непривабливою» або «непотрібною» навіть тоді, коли об'єктивні обставини свідчать про протилежне.

У дорослому віці це нерідко проявляється у вигляді синдрому самозванця, труднощів у професійній самореалізації та постійних сумнівів у

власних досягненнях. Особи, які пережили булінг, можуть недооцінювати власні успіхи та приписувати їх випадковим обставинам, а не власним здібностям.

Важливо зазначити, що булінг впливає не лише на когнітивний компонент Я-концепції, але й на її емоційну складову. У людини формується негативне емоційне ставлення до себе, яке супроводжується почуттям сорому, провини або незадоволеності власною особистістю. Подібні переживання можуть зберігатися роками та негативно впливати на психологічне благополуччя.

У дослідженні Л. Бондаренко наголошується, що негативне самоставлення виступає одним із найбільш стійких наслідків психотравмуючого досвіду дитинства. Авторка підкреслює, що особи з негативною Я-концепцією частіше демонструють труднощі соціальної адаптації, підвищену тривожність та незадоволеність якістю власного життя [5, с. 142].

Водночас сучасні психологи звертають увагу на те, що наслідки булінгу можуть проявлятися по-різному залежно від індивідуальних особливостей особистості, рівня соціальної підтримки та наявності психологічних ресурсів. Не всі особи, які пережили булінг, формують стійко негативну Я-концепцію. Важливими захисними факторами виступають підтримка сім'ї, наявність значущих соціальних контактів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та своєчасна психологічна допомога.

Для систематизації основних напрямів впливу булінгу на структуру самооцінки та Я-концепції особистості доцільно звернутися до узагальнених даних, наведених у Додатку А, де представлено порівняльну характеристику основних компонентів самосприйняття осіб, які пережили булінг, та можливих психологічних наслідків їх деформації.

Слід також зазначити, що негативний вплив булінгу може передаватися у майбутні життєві ситуації через сформовані переконання про себе та світ. Людина, яка звикла сприймати себе як недостатньо цінну або успішну, нерідко несвідомо відтворює подібні сценарії у міжособистісних відносинах, обираючи позицію підпорядкування або уникаючи активного відстоювання власних інтересів.

Таким чином, булінг є вагомим чинником деформації самооцінки та Я-концепції особистості. Систематичне приниження, соціальне відторгнення та психологічний тиск сприяють формуванню негативного образу себе, зниженню рівня самоповаги, розвитку внутрішньої невпевненості та залежності від зовнішнього схвалення. Наслідки цих процесів можуть зберігатися у дорослому віці та впливати на професійну діяльність, міжособистісні відносини та загальне психологічне благополуччя людини.

Міжособистісні відносини є однією з найважливіших сфер життя людини, оскільки забезпечують задоволення потреб у спілкуванні, підтримці, емоційній близькості та соціальній інтеграції. Якість стосунків із друзями, партнерами, колегами та членами родини значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості та її здатність адаптуватися до життєвих труднощів. Водночас сучасні дослідження свідчать, що пережитий у дитячому чи підлітковому віці булінг може мати довготривалий негативний вплив на формування міжособистісних відносин і створювати суттєві труднощі у побудові близьких стосунків у дорослому віці.

Досвід систематичного приниження, соціального відторгнення та психологічного насильства формує специфічні моделі сприйняття себе та інших людей. У багатьох випадках жертви булінгу починають розглядати соціальне середовище як джерело потенційної небезпеки, а міжособистісні контакти — як ситуації, у яких існує ризик повторного відкидання або

приниження. Подібні установки можуть зберігатися навіть після завершення травматичних подій та впливати на поведінку людини протягом багатьох років [57, с. 58].

Однією з найбільш поширених проблем є порушення довіри до інших людей. Довіра є фундаментальною основою будь-яких здорових стосунків, проте пережитий булінг часто руйнує відчуття безпеки у взаємодії з оточенням. Людина, яка неодноразово ставала об'єктом агресії або зради з боку однолітків, може сформувати переконання, що інші люди здатні завдати їй шкоди або скористатися її вразливістю. У результаті виникає схильність до підозрілості, надмірної обережності та уникнення емоційної близькості.

На думку Н. Кравченко, негативний досвід міжособистісної взаємодії в дитячому віці може істотно впливати на формування базової довіри до світу та людей. Дослідниця зазначає, що особи, які пережили психологічну травматизацію, часто демонструють труднощі встановлення довірливих відносин та схильність до соціального дистанціювання [22, с. 74].

Важливим наслідком булінгу є розвиток страху відторгнення. У дорослому віці він може проявлятися як постійне очікування негативної оцінки, неприйняття або втрати значущих стосунків. Людина починає надмірно контролювати власну поведінку, намагається відповідати очікуванням інших та уникає відкритого вираження власних почуттів і потреб. Така поведінка часто ускладнює формування щирих і гармонійних взаємин.

Особи, які пережили булінг, нерідко стикаються з труднощами у розвитку близьких романтичних стосунків. Емоційна близькість передбачає відкритість, довіру та готовність демонструвати власну вразливість. Проте для людей із травматичним досвідом такі прояви можуть асоціюватися з ризиком отримати новий психологічний біль. У результаті вони можуть уникати

серйозних стосунків або підтримувати поверхневі контакти без глибокої емоційної залученості [24, с. 112].

Ще однією характерною особливістю є формування підвищеної залежності від схвалення інших людей. Через негативний досвід оцінювання з боку однолітків особа починає постійно шукати підтвердження власної значущості через думку оточення. У близьких стосунках це може проявлятися у надмірній поступливості, страху конфліктів та нездатності відстоювати власні кордони.

Дослідники зазначають, що низька самооцінка, сформована внаслідок булінгу, часто впливає на вибір партнерів та характер побудови міжособистісних відносин. Людина може вважати себе недостатньо цінною або гідною поваги, тому погоджується на стосунки, які не задовольняють її потреби або навіть мають ознаки психологічного насильства. Таким чином виникає ризик повторення деструктивних моделей взаємодії, засвоєних ще в дитинстві [39, с. 39].

Окремої уваги заслуговує проблема соціальної ізоляції. Багато осіб, які пережили булінг, свідомо обмежують коло спілкування та уникають нових знайомств. Така поведінка виступає захисним механізмом, спрямованим на мінімізацію ризику повторного травмування. Однак у довгостроковій перспективі соціальна ізоляція може призводити до самотності, емоційного виснаження та погіршення психологічного благополуччя.

Негативний вплив булінгу проявляється і в професійній сфері. Труднощі міжособистісної взаємодії можуть ускладнювати співпрацю з колегами, участь у командній роботі та встановлення професійних контактів. Особи, які мають досвід булінгу, нерідко уникають лідерських позицій, бояться висловлювати власну думку та гостро реагують на критику з боку керівництва або колег.

У дорослому віці також можуть спостерігатися труднощі у вирішенні конфліктів. Частина осіб обирає стратегію уникнення будь-якого протистояння через страх повторення травматичного досвіду. Інші, навпаки, демонструють підвищену захисну реакцію та сприймають навіть незначні суперечності як загрозу власній безпеці. Обидві моделі поведінки негативно впливають на якість міжособистісних відносин.

За результатами сучасних досліджень, особи, які пережили булінг, значно частіше повідомляють про труднощі побудови стабільних дружніх і романтичних стосунків, нижчий рівень задоволеності соціальними контактами та підвищене відчуття самотності порівняно з людьми, які не мали подібного досвіду [57, с. 61].

Водночас важливо підкреслити, що негативні наслідки булінгу не є незворотними. Наявність підтримуючого соціального оточення, позитивний досвід міжособистісної взаємодії та своєчасна психологічна допомога можуть сприяти подоланню сформованих труднощів. Важливу роль відіграє також розвиток навичок емоційної саморегуляції, асертивної поведінки та ефективної комунікації.

Психологічне консультування та психотерапія дозволяють людині переосмислити власний досвід, сформувати більш позитивне ставлення до себе та відновити довіру до інших людей. Особливо ефективною вважається робота, спрямована на корекцію негативних переконань про себе та світ, які виникли внаслідок тривалого перебування у ролі жертви булінгу.

Таким чином, пережитий булінг може суттєво впливати на здатність особистості будувати міжособистісні та близькі стосунки у дорослому віці. Найбільш поширеними наслідками є порушення довіри до людей, страх відторгнення, труднощі емоційної близькості, соціальна ізоляція, залежність від зовнішнього схвалення та проблеми у вирішенні конфліктів. Ці прояви

можуть негативно позначатися на якості життя людини, однак за умови належної психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів їхній вплив може бути суттєво зменшений.

2.3. Ризики розвитку психологічних та психосоматичних порушень як віддалених наслідків булінгу

У сучасній психологічній науці булінг розглядається не лише як проблема дитячого та підліткового віку, а й як фактор ризику розвитку довготривалих психологічних порушень, які можуть зберігатися протягом багатьох років після завершення ситуації цькування. Дослідження останніх років свідчать, що пережитий булінг здатний впливати на психічне здоров'я людини значно довше, ніж прийнято було вважати раніше. Негативний досвід систематичного приниження, соціального відторгнення та психологічного насильства нерідко стає основою для формування різноманітних психічних розладів у дорослому віці.

Психологічні розлади, які виникають як віддалені наслідки булінгу, можуть проявлятися в різних формах та мати різний ступінь вираженості. Їх розвиток залежить від тривалості цькування, інтенсивності насильства, індивідуальних особливостей особистості, наявності соціальної підтримки та інших чинників. Водночас більшість дослідників сходяться на думці, що досвід систематичного булінгу істотно підвищує ризик розвитку психічних порушень у майбутньому.

Одним із найбільш поширених довготривалих наслідків є тривожні розлади. Тривале перебування в умовах постійного психологічного тиску формує у людини стійке відчуття небезпеки та очікування негативних подій. Навіть після завершення ситуації булінгу ця модель сприйняття світу може

залишатися незмінною. У результаті особа продовжує переживати підвищену тривожність, надмірну настороженість та труднощі емоційної саморегуляції.

Як зазначає В. Содолевська, жертви булінгу значно частіше стикаються з розвитком тривожних розладів, депресії та посттравматичних реакцій порівняно з особами, які не мали подібного досвіду. Дослідниця підкреслює, що наслідки булінгу можуть проявлятися навіть через тривалий час після припинення насильства та впливати на всі сфери життєдіяльності людини [48, с. 106].

Особливе місце серед довготривалих наслідків займають депресивні розлади. Регулярне приниження, соціальна ізоляція та переживання власної безпорадності сприяють формуванню негативних переконань про себе та навколишній світ. Людина починає сприймати себе як менш цінну, менш успішну або негідну позитивного ставлення з боку інших людей. Подібні переконання можуть зберігатися роками та створювати підґрунтя для розвитку депресивної симптоматики.

У дорослому віці депресивні прояви часто супроводжуються втратою інтересу до життя, зниженням мотивації, почуттям безнадійності, труднощами концентрації уваги та негативною оцінкою власного майбутнього. У важких випадках можуть виникати суїцидальні думки або поведінкові прояви аутоагресії.

Дослідження А. Ткаченко свідчить, що особи, які пережили булінг у дитячому віці, демонструють підвищений рівень психологічного дистресу, емоційного виснаження та ризику розвитку психічних розладів у дорослому житті. Авторка наголошує, що пережите насильство здатне порушувати нормальний процес психологічної адаптації та негативно впливати на психічне благополуччя особистості [52, с. 24].

Ще одним поширеним наслідком булінгу є розвиток посттравматичних стресових реакцій. Незважаючи на те, що булінг не завжди асоціюється з класичними травматичними подіями, сучасні дослідження доводять його здатність викликати симптоми, схожі на посттравматичний стресовий розлад. Серед таких проявів можна виділити нав'язливі спогади, уникнення ситуацій, пов'язаних із травматичним досвідом, підвищену настороженість та порушення сну.

Особливістю посттравматичних реакцій після булінгу є їх тривалий характер. Людина може роками уникати певних соціальних ситуацій, відчувати сильний дискомфорт під час взаємодії з іншими людьми або гостро реагувати на критику та конфлікти. Подібні симптоми суттєво ускладнюють соціальну адаптацію та негативно впливають на якість життя.

Науковці також звертають увагу на зв'язок між булінгом та розвитком соціальної тривожності. Особи, які регулярно зазнавали приниження з боку однолітків, нерідко починають сприймати будь-яку соціальну взаємодію як потенційно небезпечну. У результаті виникає страх негативної оцінки, уникнення соціальних контактів та труднощі під час встановлення нових знайомств.

У сучасних дослідженнях також розглядається проблема розвитку особистісних порушень як наслідку тривалого психологічного насильства. Пережитий булінг може впливати на формування базових уявлень про себе та інших людей, сприяючи розвитку недовіри, емоційної нестабільності, залежності від зовнішнього схвалення та труднощів у побудові міжособистісних стосунків.

За результатами огляду літератури щодо впливу булінгу на здоров'я дітей, проведеного групою українських науковців, наслідки цькування можуть охоплювати широкий спектр психічних порушень, включаючи тривожні

розлади, депресію, порушення поведінки, емоційні розлади та труднощі соціального функціонування [30].

Окремої уваги заслуговує проблема суїцидальної поведінки. Дослідження свідчать, що особи, які тривалий час перебували у ролі жертви булінгу, частіше повідомляють про суїцидальні думки та спроби самогубства порівняно з тими, хто не мав подібного досвіду. Причиною цього виступає поєднання депресивних переживань, почуття самотності, безпорадності та низької самооцінки.

Крім внутрішніх психологічних порушень, булінг може впливати і на поведінкову сферу. Частина осіб починає використовувати деструктивні способи подолання емоційного болю, включаючи вживання алкоголю, психоактивних речовин або ризиковану поведінку. Такі форми реагування нерідко виступають спробою тимчасово знизити рівень психологічного дискомфорту, проте в довгостроковій перспективі лише поглиблюють наявні проблеми.

На думку Ю. Шмаленко, пережитий булінг має довготривалі наслідки, серед яких особливе місце займають депресивні та тривожні розлади, соціальна дезадаптація та суїцидальна поведінка. Автор підкреслює, що наслідки булінгу можуть проявлятися протягом багатьох років після завершення ситуації насильства та потребують комплексного психологічного супроводу [58, с. 150].

Важливо підкреслити, що ризик розвитку психологічних розладів залежить не лише від факту булінгу, а й від тривалості впливу, інтенсивності агресії та наявності підтримуючого соціального оточення. Своєчасна допомога з боку сім'ї, педагогів та психологів може значно зменшити ймовірність розвитку серйозних психічних порушень у майбутньому.

Таким чином, булінг є потужним психотравмуючим чинником, який здатний спричиняти довготривалі психологічні наслідки. Найбільш поширеними серед них є тривожні та депресивні розлади, посттравматичні реакції, соціальна тривожність, порушення особистісного розвитку та суїцидальні тенденції. Урахування цих ризиків є важливою умовою розроблення ефективних програм психологічної профілактики та підтримки осіб, які пережили досвід булінгу.

Сучасні дослідження у сфері психології та медицини переконливо доводять існування тісного взаємозв'язку між психічним і фізичним здоров'ям людини. Емоційні переживання, хронічний стрес та психотравмуючі події здатні впливати не лише на психологічний стан особистості, а й на функціонування різних систем організму. Одним із факторів, який може спричиняти довготривалі психосоматичні наслідки, є булінг. Пережите у дитячому або підлітковому віці цькування нерідко залишає слід не лише у психіці людини, а й відображається на її фізичному здоров'ї у дорослому віці.

Психосоматичні розлади являють собою порушення фізичного здоров'я, у виникненні або загостренні яких важливу роль відіграють психологічні чинники. У випадку булінгу психосоматичні прояви формуються внаслідок тривалого перебування організму в стані емоційного напруження та хронічного стресу. Постійне очікування небезпеки, страх приниження, соціальне відторгнення та емоційна нестабільність призводять до активації стресових механізмів, які за тривалого впливу починають негативно позначатися на роботі організму.

Як зазначає О. Коваленко, хронічний психоемоційний стрес є одним із провідних факторів розвитку психосоматичних розладів. Авторка підкреслює, що тривале перебування в умовах психологічного напруження сприяє

порушенню функціонування нервової, серцево-судинної та ендокринної систем, що підвищує ризик розвитку різноманітних захворювань [20, с. 67].

Одним із найбільш поширених психосоматичних наслідків булінгу є порушення сну. Особи, які пережили тривале цькування, нерідко повідомляють про труднощі засинання, часті нічні пробудження, поверхневий сон або нічні кошмари. Подібні проблеми можуть зберігатися протягом багатьох років після завершення психотравмуючої ситуації та негативно впливати на загальне самопочуття людини.

Порушення сну мають комплексний вплив на організм. Вони сприяють розвитку хронічної втоми, зниженню працездатності, погіршенню концентрації уваги та емоційній нестабільності. Крім того, недостатня якість сну посилює прояви тривожності та депресивності, створюючи своєрідне замкнене коло між психологічними та фізичними симптомами.

Дослідження свідчать, що серед осіб, які зазнавали булінгу, значно частіше зустрічаються головний біль, мігрені та інші соматичні скарги без чітко визначеної органічної причини. Такі симптоми нерідко розглядаються як результат тривалого психоемоційного перенапруження та хронічної активації стресових механізмів організму [9, с. 92].

Важливе місце серед психосоматичних наслідків займають порушення функціонування серцево-судинної системи. Хронічний стрес супроводжується підвищеним виробленням гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну. Тривале збереження підвищеного рівня цих гормонів може призводити до підвищення артеріального тиску, прискореного серцебиття та збільшення навантаження на серце.

Науковці наголошують, що люди з досвідом психологічної травматизації частіше демонструють ознаки вегетативних порушень. До таких проявів належать прискорене серцебиття, запаморочення, надмірна пітливість,

тремтіння кінцівок та відчуття нестачі повітря. Незважаючи на відсутність серйозних органічних патологій, подібні симптоми можуть суттєво погіршувати якість життя та сприяти розвитку тривожних розладів [51, с. 38].

Не менш поширеними є порушення роботи травної системи. Хронічний стрес впливає на діяльність шлунково-кишкового тракту, змінюючи процеси травлення та регуляцію функцій внутрішніх органів. У результаті можуть виникати болі в животі, нудота, синдром подразненого кишечника, порушення апетиту та інші функціональні розлади.

Особливістю психосоматичних проявів є те, що людина нерідко звертається за медичною допомогою через фізичні симптоми, не пов'язуючи їх із пережитими психологічними труднощами. Через це справжня причина погіршення самопочуття може тривалий час залишатися невиявленою.

За словами Н. Лисенко, психотравмуючі події дитинства мають значний вплив на подальший стан здоров'я особистості. Дослідниця підкреслює, що тривалий психологічний стрес здатний змінювати механізми адаптації організму та підвищувати його вразливість до різних соматичних захворювань [25, с. 114].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення впливу булінгу на імунну систему. Хронічний стрес негативно впливає на захисні механізми організму, знижуючи його здатність протистояти інфекціям та відновлюватися після захворювань. Унаслідок цього особи з тривалим досвідом психотравмуючих переживань можуть частіше хворіти та повільніше відновлюватися після фізичних навантажень.

Окремої уваги заслуговує проблема психосоматичних больових синдромів. Дослідження показують, що у людей із досвідом тривалого психологічного насильства частіше спостерігаються хронічні болі різної локалізації, які не мають достатнього медичного пояснення. Подібні симптоми

розглядаються як наслідок тривалого впливу стресу на нервову систему та механізми сприйняття болю.

Психосоматичні наслідки булінгу можуть проявлятися також через зміни поведінкових звичок. Частина людей використовує їжу, алкоголь або інші форми компенсаторної поведінки для зниження рівня емоційного напруження. У довгостроковій перспективі це може сприяти розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань та інших проблем зі здоров'ям.

Для узагальнення основних психологічних і психосоматичних наслідків булінгу доцільно звернутися до Додатка Б, у якому представлено систематизовану характеристику довготривалих наслідків булінгу для психічного та фізичного здоров'я особистості.

Варто зазначити, що вираженість психосоматичних проявів залежить від індивідуальних особливостей людини, тривалості впливу стресових факторів та наявності підтримуючого соціального середовища. Своєчасне звернення за психологічною допомогою, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування здорових способів подолання стресу сприяють зниженню ризику розвитку психосоматичних порушень.

Таким чином, булінг є не лише психологічною, а й медико-соціальною проблемою, оскільки його наслідки можуть проявлятися у вигляді різноманітних психосоматичних розладів. Найбільш поширеними серед них є порушення сну, головний біль, розлади травлення, вегетативні дисфункції, хронічна втома та зниження імунітету. Тривалий вплив стресу негативно позначається на функціонуванні організму та може створювати передумови для розвитку хронічних захворювань у дорослому віці. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики та подолання наслідків булінгу, який має враховувати як психологічні, так і фізіологічні аспекти здоров'я особистості.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ БУЛІНГУ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Організація та методи дослідження психологічних наслідків булінгу

Емпіричне дослідження психологічних наслідків булінгу у дорослому віці проводилося з метою виявлення особливостей емоційного стану, самооцінки, міжособистісних відносин та рівня психологічного благополуччя осіб, які мали досвід переживання булінгу в дитячому або підлітковому віці. Дослідження здійснювалося відповідно до загальноприйнятих принципів психологічної науки, а саме добровільності участі, конфіденційності отриманих даних, анонімності респондентів та етичності проведення психодіагностичних процедур.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 35 років. Усі респонденти проживають на території України та добровільно погодилися на участь у дослідженні. Вибір саме дорослої вибірки зумовлений метою роботи, яка полягає у вивченні віддалених психологічних наслідків булінгу, що проявляються вже після завершення шкільного періоду життя.

На початковому етапі учасникам було запропоновано анкету, спрямовану на виявлення досвіду булінгу в дитячому та підлітковому віці. За результатами анкетування всі респонденти були розподілені на дві групи:

експериментальна група — 30 осіб, які повідомили про систематичний досвід переживання булінгу;

контрольна група — 30 осіб, які не мали досвіду булінгу або не вказали на наявність систематичного цькування.

Такий розподіл дозволив провести порівняльний аналіз психологічних показників та визначити особливості впливу пережитого булінгу на особистість у дорослому віці.

До складу вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки різного соціального статусу. Серед учасників були студенти, працівники державних установ, представники приватного сектору, підприємці та особи, які тимчасово не працюють. Така різноманітність вибірки сприяє підвищенню об'єктивності отриманих результатів та дозволяє розглядати досліджуване явище незалежно від професійної належності респондентів.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування. Такий формат забезпечив комфортні умови для респондентів та сприяв більш відвертим відповідям під час заповнення психодіагностичних методик, особливо з огляду на чутливість теми булінгу та його наслідків.

Емпіричне дослідження складалося з трьох послідовних етапів.

Перший етап — підготовчий.

На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики булінгу та його психологічних наслідків. Також визначалися мета, завдання, об'єкт, предмет дослідження та формувалася програма емпіричного дослідження. Особлива увага приділялася підбору валідного психодіагностичного інструментарію, який відповідає поставленим завданням.

Другий етап — діагностичний.

Під час цього етапу проводилося безпосереднє опитування респондентів. Спочатку учасники заповнювали анкету щодо наявності досвіду булінгу. Після цього проводилася психодіагностика за допомогою комплексу психологічних методик, спрямованих на вивчення рівня тривожності, особливостей самооцінки, міжособистісних відносин та проявів посттравматичних переживань.

Третій етап — аналітико-інтерпретаційний.

На завершальному етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретація. Було проведено порівняння показників експериментальної та контрольної груп, визначено особливості психологічного стану осіб із досвідом булінгу та сформульовано висновки щодо впливу пережитого цькування на дорослу особистість.

Для наочності структуру організації емпіричного дослідження доцільно представити у Додатку В, де буде наведено схему етапів проведення дослідження та характеристику вибірки.

Таким чином, емпіричне дослідження охопило 60 дорослих осіб та передбачало поетапне вивчення психологічних наслідків булінгу. Сформовані експериментальна та контрольна групи дозволяють здійснити порівняльний аналіз і визначити специфічні особливості емоційної сфери, самооцінки та міжособистісних відносин осіб, які пережили булінг у дитячому або підлітковому віці.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити основні психологічні наслідки пережитого булінгу у дорослому віці. Добір методик здійснювався відповідно до поставлених завдань дослідження та необхідності вивчення емоційного стану особистості, особливостей самооцінки, міжособистісних відносин і проявів психологічної травматизації.

У дослідженні використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, які мають високі показники надійності та валідності, широко застосовуються у сучасній психологічній практиці та дозволяють отримати об'єктивні результати.

На першому етапі збору емпіричних даних було використано авторську анкету для виявлення досвіду булінгу. Анкета містила питання щодо наявності або відсутності досвіду цькування, тривалості булінгу, його форм, частоти

проявів та суб'єктивної оцінки впливу пережитого досвіду на подальше життя. Результати анкетування стали підставою для формування експериментальної та контрольної груп.

Для оцінки рівня тривожності застосовувалася Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна. Методика дозволяє визначити два показники:

- ситуативну тривожність;
- особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність особистості до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Використання цієї методики є особливо актуальним у контексті дослідження віддалених наслідків булінгу, оскільки підвищений рівень тривожності часто розглядається як один із найпоширеніших результатів психологічної травматизації.

Для дослідження особливостей самооцінки було використано методику Дембо – Рубінштейн у модифікації А. Прихожан. Методика дозволяє оцінити рівень реальної та ідеальної самооцінки, визначити рівень домагань особистості та виявити ступінь задоволеності власними якостями. Отримані результати дають змогу проаналізувати вплив пережитого булінгу на формування Я-концепції та самоставлення особистості.

Для оцінки особливостей міжособистісної взаємодії використовувалася Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Вона спрямована на виявлення провідних стилів поведінки людини в соціумі та дозволяє визначити характер взаємодії з іншими людьми. Використання даної методики дає можливість оцінити вплив булінгу на соціальну адаптацію та особливості побудови міжособистісних відносин у дорослому віці.

Для дослідження посттравматичних переживань застосовувалася Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (Mississippi PTSD Scale) в адаптованому варіанті. Методика дозволяє оцінити вираженість симптомів психологічної травматизації, які можуть бути пов'язані з пережитим булінгом. Зокрема, досліджуються такі прояви, як нав'язливі спогади, підвищена настороженість, уникнення травматичних переживань та емоційна напруженість.

Отримані результати всіх методик були піддані кількісному та якісному аналізу. Для статистичної обробки даних використовувалися методи описової статистики, порівняння середніх показників між групами та аналіз відсоткового розподілу результатів.

З метою узагальнення інформації про використані психодіагностичні методики доцільно звернутися до Додатка В, у якому буде наведено характеристику психодіагностичного інструментарію, показники, що досліджуються кожною методикою, та критерії інтерпретації результатів.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічні наслідки булінгу у дорослому віці та забезпечує отримання надійних емпіричних даних для подальшого аналізу й формулювання висновків дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було вивчення особливостей емоційного стану осіб, які мали досвід переживання булінгу в дитячому та підлітковому віці. Актуальність такого аналізу обумовлена численними науковими даними, які свідчать про існування довготривалого

зв'язку між пережитим булінгом та психологічним благополуччям людини у дорослому віці. Особлива увага приділялася дослідженню рівня тривожності як одного з найбільш поширених наслідків психологічної травматизації.

Для оцінки емоційного стану респондентів було використано Шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дозволяє визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності. Отримані результати дали можливість здійснити порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп.

Результати дослідження представлені у Додатку Г (табл. Г.1).

Аналіз отриманих даних показав, що серед респондентів експериментальної групи, які мали досвід булінгу, переважає високий рівень тривожності. Зокрема, високий рівень тривожності було виявлено у 16 осіб (53,3 %), середній рівень – у 10 осіб (33,3 %), а низький рівень – лише у 4 осіб (13,4 %).

У контрольній групі спостерігається інша картина. Високий рівень тривожності було виявлено лише у 5 осіб (16,7 %), середній рівень – у 14 осіб (46,6 %), а низький рівень – у 11 осіб (36,7 %).

Отримані результати свідчать про суттєві відмінності між групами. Якщо серед респондентів із досвідом булінгу більше половини демонструють високий рівень тривожності, то серед осіб без такого досвіду переважають середній та низький рівні тривожності.

Високі показники тривожності в експериментальній групі можуть свідчити про збереження негативних психологічних наслідків пережитого булінгу навіть у дорослому віці. У багатьох випадках систематичне цькування формує стійке відчуття небезпеки, очікування негативної оцінки з боку інших людей та підвищену чутливість до соціальних ситуацій. Такі особливості можуть проявлятися навіть через багато років після завершення травматичного досвіду.

Під час аналізу результатів також було встановлено, що респонденти з високим рівнем тривожності частіше повідомляли про труднощі міжособистісного спілкування, невпевненість у собі та схильність до уникнення конфліктних ситуацій. Частина учасників зазначала, що навіть у дорослому віці негативно реагує на критику, гостро переживає ситуації оцінювання та відчуває дискомфорт під час нових соціальних контактів.

Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних дослідників, які наголошують на тому, що досвід булінгу є важливим чинником формування тривожних переживань та емоційної нестабільності [21]. Також у науковій літературі підкреслюється, що психологічні наслідки булінгу можуть проявлятися у вигляді хронічної тривожності, труднощів соціальної адаптації та зниження психологічного благополуччя [41].

Особливу увагу привертає той факт, що низький рівень тривожності серед осіб, які пережили булінг, був зафіксований лише у 13,4 % випадків. Це свідчить про те, що більшість учасників експериментальної групи продовжують відчувати певний рівень емоційної напруги навіть у дорослому віці. Водночас у контрольній групі низький рівень тривожності спостерігався майже у третини респондентів.

Отримані результати підтверджують припущення про існування зв'язку між пережитим булінгом та підвищеним рівнем тривожності. У процесі аналізу також було встановлено, що респонденти експериментальної групи частіше демонстрували ознаки емоційної вразливості, внутрішньої напруги та схильності до переживання негативних емоцій.

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про те, що пережитий булінг виступає значущим чинником ризику для подальшого емоційного благополуччя особистості. Навіть після завершення ситуації цькування його психологічні наслідки можуть

продовжувати впливати на емоційний стан людини та особливості її адаптації до життєвих труднощів.

Крім тривожності, високі показники якої були виявлені серед респондентів експериментальної групи, під час опитування також спостерігалися окремі прояви емоційної нестабільності, підвищеної чутливості до стресу та труднощів емоційної саморегуляції. Ці особливості додатково підтверджують негативний вплив пережитого булінгу на психологічний стан особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що особи, які пережили булінг у дитячому або підлітковому віці, характеризуються вищими показниками тривожності порівняно з особами без такого досвіду. Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу щодо наявності довготривалих психологічних наслідків булінгу та свідчать про необхідність подальшого вивчення проблеми психологічної підтримки осіб, які пережили досвід цькування.

Важливим напрямом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей самооцінки та міжособистісних відносин осіб, які пережили булінг у дитячому або підлітковому віці. Аналіз наукової літератури свідчить, що досвід систематичного цькування нерідко впливає на формування уявлень людини про себе, її самоставлення та особливості взаємодії з іншими людьми. Саме тому в межах дослідження було проведено оцінку рівня самооцінки за методикою Дембо – Рубінштейн та особливостей міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі.

Результати дослідження самооцінки показали наявність суттєвих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Отримані дані свідчать про те, що серед осіб, які мали досвід булінгу, значно частіше спостерігається занижена самооцінка. Зокрема, низький рівень самооцінки

було виявлено у 14 респондентів експериментальної групи (46,7 %), тоді як серед учасників контрольної групи аналогічний показник становив лише 5 осіб (16,7 %).

Середній рівень самооцінки був характерний для 12 учасників експериментальної групи (40,0 %) та для 15 осіб контрольної групи (50,0 %). Високий рівень самооцінки продемонстрували лише 4 респонденти експериментальної групи (13,3 %), тоді як серед учасників контрольної групи таких осіб було 10 (33,3 %).

Отримані результати свідчать про те, що пережитий булінг може суттєво впливати на формування ставлення особистості до себе. Систематичні приниження, образи та негативні оцінки з боку однолітків поступово інтегруються у структуру самосприйняття людини та можуть зберігатися навіть у дорослому віці. Як зазначається у сучасних дослідженнях, низька самооцінка часто є одним із найбільш стійких наслідків психологічного насильства [46].

Під час аналізу відповідей респондентів було встановлено, що особи із досвідом булінгу частіше сумніваються у власних здібностях, демонструють невпевненість під час прийняття рішень та більш критично оцінюють власні досягнення. Значна частина учасників експериментальної групи повідомляла про труднощі у сприйнятті компліментів та позитивних оцінок з боку оточуючих.

Особливої уваги заслуговують результати дослідження міжособистісних відносин. За методикою Т. Лірі було встановлено, що респонденти експериментальної групи частіше демонструють ознаки залежного, тривожного та підлеглого стилів взаємодії з іншими людьми. Водночас серед учасників контрольної групи переважали більш адаптивні форми соціальної

поведінки, які характеризуються впевненістю, самостійністю та відкритістю до міжособистісної взаємодії.

Отримані результати дозволяють припустити, що досвід булінгу негативно впливає на формування соціальної компетентності особистості. Людина, яка тривалий час перебувала у ролі жертви, нерідко продовжує сприймати соціальне середовище як потенційно небезпечне навіть після завершення ситуації цькування. Це може проявлятися у підвищеній настороженості, труднощах встановлення довірливих контактів та страху негативної оцінки з боку інших людей [1].

Під час дослідження було також виявлено, що частина респондентів експериментальної групи схильна уникати конфліктних ситуацій та відкритого висловлення власної думки. Подібна поведінка може бути пов'язана з попереднім негативним досвідом, коли будь-яка спроба самозахисту супроводжувалася посиленням агресії з боку оточення.

Аналіз результатів показав, що 43,3 % учасників експериментальної групи відчують труднощі під час встановлення нових знайомств, тоді як серед респондентів контрольної групи цей показник становив лише 20,0 %. Крім того, особи з досвідом булінгу частіше повідомляли про страх відторгнення, труднощі емоційної близькості та потребу у постійному схваленні з боку інших людей.

На думку сучасних дослідників, подібні особливості є наслідком порушення базового відчуття психологічної безпеки, яке формується внаслідок систематичного негативного досвіду взаємодії з однолітками [16]. У результаті людина може демонструвати як соціальне уникнення, так і надмірну залежність від думки оточуючих.

Отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між самооцінкою та особливостями міжособистісних відносин. Особи із нижчими

показниками самооцінки частіше демонстрували труднощі соціальної адаптації, підвищену чутливість до критики та невпевненість у спілкуванні. Водночас респонденти з більш високою самооцінкою характеризувалися кращими показниками соціальної активності та впевненішою поведінкою у міжособистісній взаємодії.

Для більш детального представлення результатів дослідження самооцінки та міжособистісних відносин доцільно звернутися до Додатка Д, де наведено порівняльні показники експериментальної та контрольної груп за основними досліджуваними параметрами.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що пережитий булінг має довготривалий вплив не лише на емоційний стан особистості, а й на формування її Я-концепції та особливостей соціальної взаємодії. Особи, які зазнали булінгу, частіше демонструють занижену самооцінку, невпевненість у собі, труднощі встановлення довірливих відносин та підвищену залежність від зовнішнього схвалення.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування зв'язку між пережитим булінгом та особливостями самооцінки і міжособистісних відносин у дорослому віці. Отримані дані свідчать про необхідність розроблення психологічних програм підтримки осіб із досвідом булінгу, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток соціальної впевненості та формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дорослих, які пережили булінг

Проблема психологічних наслідків булінгу не втрачає своєї актуальності навіть після завершення шкільного періоду життя людини. Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що пережите у дитячому або підлітковому віці цькування може негативно впливати на емоційний стан особистості, її самооцінку, міжособистісні відносини та загальне психологічне благополуччя у дорослому віці. Саме тому особливого значення набуває питання психологічної допомоги та корекції негативних наслідків булінгу.

Психологічна корекція наслідків булінгу являє собою комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя особистості, розвиток адаптивних способів подолання стресу, підвищення самооцінки та покращення якості міжособистісних відносин. Основною метою такої роботи є подолання негативних наслідків психотравмуючого досвіду та сприяння повноцінній соціальній адаптації людини.

Одним із найбільш ефективних напрямів психологічної допомоги вважається когнітивно-поведінкова терапія. Даний метод ґрунтується на припущенні, що емоційні труднощі людини значною мірою пов'язані з її переконаннями та способами інтерпретації життєвих подій. Особи, які пережили булінг, часто мають негативні установки щодо себе, інших людей та навколишнього світу. До таких переконань можуть належати думки про власну неповноцінність, переконання у неможливості отримати підтримку від інших або очікування постійної критики та відторгнення.

Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє виявити подібні деструктивні переконання та поступово замінити їх більш реалістичними й адаптивними. У процесі роботи людина навчається аналізувати власні думки, розпізнавати когнітивні викривлення та формувати нові моделі реагування на складні життєві ситуації [36].

Важливим напрямом психологічної допомоги є робота з травматичним досвідом. Пережитий булінг нерідко супроводжується формуванням посттравматичних реакцій, які можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, уникнення певних ситуацій, підвищеної тривожності та труднощів емоційної регуляції. У таких випадках доцільним є використання травмофокусованих підходів, спрямованих на безпечне опрацювання психотравмуючих переживань.

На думку сучасних дослідників, одним із важливих завдань психологічної допомоги є відновлення відчуття контролю над власним життям. Людина, яка тривалий час перебувала у ролі жертви булінгу, часто зберігає переконання у власній безпорадності та нездатності впливати на події навколишнього світу. Тому корекційна робота повинна включати розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях та формування активної життєвої позиції [13].

Окремого значення набуває робота із самооцінкою та самоствереженням особистості. Як показали результати проведеного дослідження, значна частина осіб із досвідом булінгу демонструє занижену самооцінку та негативне ставлення до себе. У зв'язку з цим психологічна корекція має бути спрямована на розвиток самоповаги, самоприйняття та позитивного образу власного «Я».

Ефективними методами такої роботи є вправи з усвідомлення особистісних ресурсів, аналіз власних досягнень, формування позитивних життєвих установок та розвиток навичок конструктивного самоприйняття. Важливу роль відіграє також навчання людини адекватно оцінювати свої сильні сторони та досягнення, не зосереджуючись виключно на недоліках чи помилках.

Суттєве місце у корекції наслідків булінгу займає розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особи, які пережили психологічне насильство,

нерідко характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами управління власними переживаннями. Для подолання цих проблем можуть використовуватися техніки релаксації, дихальні вправи, методи усвідомленості (mindfulness), а також різноманітні способи розвитку емоційної компетентності [27].

Не менш важливим напрямом психологічної допомоги є розвиток комунікативних навичок та соціальної впевненості. У багатьох осіб із досвідом булінгу спостерігаються труднощі встановлення нових контактів, страх негативної оцінки та схильність до уникнення соціальних ситуацій. Для подолання цих труднощів використовуються тренінги соціальних навичок, вправи на розвиток асертивності та формування навичок конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Асертивна поведінка передбачає здатність людини відкрито висловлювати власні думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших людей. Формування таких навичок дозволяє особистості більш упевнено відстоювати власні кордони та зменшує ризик повторного потрапляння у ситуації психологічного насильства.

Важливу роль у психологічній підтримці відіграє групова робота. Групові форми психологічної допомоги дозволяють людині усвідомити, що її переживання не є унікальними, отримати підтримку від інших учасників та набутти нового позитивного досвіду міжособистісної взаємодії. У безпечному середовищі учасники можуть ділитися власним досвідом, обговорювати труднощі та спільно шукати шляхи їх подолання.

Як зазначають фахівці, групова психологічна підтримка сприяє зниженню відчуття самотності, підвищенню самооцінки та розвитку соціальної компетентності. Крім того, вона дозволяє людині відновити довіру

до інших людей та сформувати більш позитивне ставлення до міжособистісних відносин [60].

Перспективним напрямом психологічної допомоги є використання арт-терапевтичних методів. Малювання, робота з метафоричними асоціативними картами, казкотерапія, фототерапія та інші творчі методики допомагають безпечно виражати складні емоції та опрацьовувати травматичний досвід. Особливо корисними такі методи є для осіб, яким складно відкрито говорити про власні переживання.

Окрім професійної психологічної допомоги, важливим фактором подолання наслідків булінгу виступає підтримка близького соціального оточення. Наявність довірливих стосунків із членами родини, друзями або партнером позитивно впливає на процес психологічного відновлення та сприяє формуванню відчуття безпеки.

Таким чином, корекція психологічних наслідків булінгу у дорослому віці потребує комплексного підходу, який поєднує роботу з емоційною сферою, самооцінкою, міжособистісними відносинами та психотравматичним досвідом. Найбільш ефективними методами психологічної допомоги є когнітивно-поведінкова терапія, травмофокусовані підходи, розвиток навичок емоційної саморегуляції, тренінги соціальної компетентності, групова робота та арт-терапія. Використання зазначених методів сприяє відновленню психологічного благополуччя особистості та підвищує якість її життя після пережитого досвіду булінгу.

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що булінг є серйозним психотравмуючим фактором, наслідки якого можуть зберігатися у дорослому віці та негативно впливати на емоційний стан особистості, самооцінку, міжособистісні відносини та загальне психологічне благополуччя. Виявлені у дослідженні

високий рівень тривожності, занижена самооцінка, труднощі соціальної адаптації та порушення міжособистісної взаємодії свідчать про необхідність розроблення спеціальних програм психологічної підтримки для осіб, які пережили булінг.

Метою запропонованої програми є зниження негативного впливу наслідків булінгу на психічне здоров'я дорослої людини, підвищення рівня психологічного благополуччя, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування позитивного ставлення до себе й оточуючих.

Основними завданнями програми є:

- зниження рівня тривожності та емоційної напруги;
- корекція негативних переконань щодо себе;
- підвищення рівня самооцінки та самоприйняття;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії;
- підвищення стресостійкості;
- профілактика розвитку психологічних і психосоматичних порушень;
- покращення якості життя та соціальної адаптації особистості.

Програма розрахована на дорослих осіб віком від 20 до 40 років, які мають досвід пережитого булінгу та демонструють ознаки емоційного дискомфорту, труднощів самооцінки або міжособистісної взаємодії. Програма може реалізовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі.

Тривалість програми становить 8 тижнів та передбачає проведення одного заняття на тиждень тривалістю 90 хвилин. Кожне заняття має чітку структуру та спрямоване на вирішення конкретних психологічних завдань.

Перший етап програми є діагностично-мотиваційним. Його метою виступає формування безпечного психологічного середовища, встановлення довірливого контакту між учасниками та психологом, а також первинна оцінка емоційного стану учасників. На цьому етапі проводяться вступна бесіда, психодіагностичне обстеження та обговорення очікувань від участі у програмі.

Як зазначають сучасні дослідники психологічної допомоги, формування атмосфери довіри та психологічної безпеки є необхідною умовою ефективної корекційної роботи з особами, які мають травматичний досвід [17].

Другий етап спрямований на психоосвіту та усвідомлення наслідків булінгу. Учасники отримують інформацію про психологічні механізми впливу булінгу на особистість, особливості формування тривожності, низької самооцінки та труднощів міжособистісної взаємодії. Важливим завданням цього етапу є усвідомлення того, що багато труднощів, які людина переживає у дорослому віці, можуть бути пов'язані з попереднім досвідом психологічного насильства.

Наступний етап присвячений роботі із самооцінкою та Я-концепцією особистості. Під час занять використовуються вправи на усвідомлення власних сильних сторін, ресурсів і досягнень. Учасники аналізують негативні переконання щодо себе та навчаються формувати більш реалістичне і позитивне самосприйняття.

Особливу увагу приділяють розвитку навичок самоприйняття. Практика показує, що багато дорослих, які пережили булінг, продовжують оцінювати себе через призму негативних висловлювань та образ, які вони чули в дитинстві або підлітковому віці. Саме тому важливо навчити людину відокремлювати власну особистість від травматичного досвіду минулого.

За даними сучасних психологічних досліджень, підвищення рівня самоприйняття є одним із найефективніших чинників психологічного відновлення після пережитих психотравмуючих подій [18].

Окремий блок програми присвячений розвитку навичок емоційної саморегуляції. Під час занять учасники опановують техніки управління тривогою, методи релаксації, дихальні вправи та елементи майндфулнес-практик. Навчання цим навичкам дозволяє зменшити рівень внутрішньої напруги та підвищити здатність людини ефективно справлятися зі стресом.

Наступним напрямом роботи є розвиток соціальної компетентності та комунікативних навичок. У межах програми використовуються рольові вправи, моделювання соціальних ситуацій та тренінгові завдання, спрямовані на формування асертивної поведінки.

Асертивність передбачає здатність людини відстоювати власні права та інтереси без агресії чи пасивності. Для осіб із досвідом булінгу формування асертивної поведінки є особливо важливим, оскільки дозволяє зменшити страх негативної оцінки та підвищити впевненість у міжособистісному спілкуванні [33].

Важливою складовою програми є робота з міжособистісними відносинами. Учасники навчаються розпізнавати деструктивні моделі взаємодії, формувати здорові психологічні кордони та будувати довірливі стосунки з іншими людьми. Значна увага приділяється розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів та ефективної комунікації.

Завершальний етап програми спрямований на закріплення отриманих результатів та профілактику повторного виникнення психологічних труднощів. На цьому етапі учасники аналізують власні досягнення, визначають подальші напрямки особистісного розвитку та формують індивідуальний план підтримки психологічного благополуччя.

Профілактичний компонент програми передбачає навчання навичкам своєчасного розпізнавання ознак психологічного виснаження, підвищення рівня стресостійкості та формування здорового способу життя. Важливим завданням є також розвиток здатності звертатися по допомогу у складних життєвих ситуаціях.

На думку дослідників, найбільш ефективними програмами психологічної підтримки є ті, які поєднують психоосвітню, корекційну та профілактичну складові, забезпечуючи комплексний вплив на особистість та сприяючи її довготривалій психологічній адаптації [38].

Очікуваними результатами реалізації запропонованої програми є:

- зниження рівня тривожності;
- підвищення самооцінки та самоприйняття;
- покращення навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток упевненості у собі;
- покращення міжособистісних відносин;
- підвищення рівня соціальної адаптації;
- зменшення проявів психологічного дистресу;
- покращення загального психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків булінгу має комплексний характер і спрямована на подолання основних психологічних труднощів, виявлених у процесі дослідження. Її реалізація може сприяти відновленню психологічного здоров'я осіб, які пережили булінг, та підвищенню якості їхнього життя у дорослому віці.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних наслідків булінгу у дорослому віці. Аналіз наукової літератури та результати власного дослідження дозволили досягти поставленої мети та сформулювати низку висновків.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що булінг є складним соціально-психологічним феноменом, який характеризується систематичністю, навмисністю агресивних дій та нерівністю сил між учасниками взаємодії. На відміну від звичайного конфлікту, булінг передбачає тривале психологічне, фізичне, соціальне або кібернетичне переслідування жертви. Сучасні наукові підходи розглядають булінг як форму насильства, що негативно впливає на психічний розвиток особистості та може спричиняти довготривалі психологічні наслідки.

Встановлено, що булінг має різноманітні форми прояву, серед яких фізичний, психологічний, вербальний, соціальний та кібербулінг. Виникненню булінгу сприяє комплекс соціально-психологічних чинників, до яких належать особливості сімейного виховання, несприятливий психологічний клімат у колективі, низький рівень розвитку емпатії, прагнення до домінування, соціальні стереотипи та недостатній контроль з боку дорослих. Також з'ясовано, що негативного впливу зазнають не лише жертви та агресори, а й свідки булінгу.

Аналіз наукових джерел показав, що пережитий у дитячому або підлітковому віці булінг може мати тривалий негативний вплив на психічне здоров'я особистості. До найбільш поширених наслідків належать підвищена тривожність, депресивні прояви, емоційна нестабільність, труднощі емоційної саморегуляції, низька самооцінка та проблеми міжособистісної взаємодії.

Встановлено, що наслідки булінгу можуть зберігатися протягом багатьох років після завершення ситуації цькування.

Теоретично обґрунтовано, що пережитий булінг впливає на формування Я-концепції особистості та її ставлення до себе. Особи, які були жертвами булінгу, частіше характеризуються негативним образом власного «Я», невпевненістю у собі, схильністю до самокритики та залежністю від зовнішньої оцінки. Крім того, вони нерідко відчують труднощі під час встановлення довірливих міжособистісних відносин, мають страх відторгнення та схильність до соціального уникнення.

Доведено, що булінг може виступати чинником ризику розвитку психологічних і психосоматичних порушень. Серед найбільш поширених психологічних наслідків виокремлено тривожні та депресивні розлади, посттравматичні переживання, емоційну нестабільність та порушення соціальної адаптації. До психосоматичних проявів належать порушення сну, головний біль, розлади травлення, хронічна втома, вегетативні дисфункції та зниження загального рівня фізичного благополуччя.

У межах емпіричного дослідження було обстежено 60 осіб віком від 20 до 35 років, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи. До експериментальної групи увійшли особи, які повідомили про наявність досвіду булінгу в дитячому або підлітковому віці, тоді як до контрольної групи були включені учасники без такого досвіду.

Результати дослідження емоційного стану показали, що серед осіб із досвідом булінгу значно частіше спостерігається високий рівень тривожності. Встановлено, що 53,3 % респондентів експериментальної групи мають високий рівень тривожності, тоді як у контрольній групі цей показник становить лише 16,7 %. Отримані результати підтверджують наявність зв'язку

між пережитим булінгом та підвищеним рівнем емоційної напруги у дорослому віці.

Аналіз особливостей самооцінки та міжособистісних відносин засвідчив, що респонденти з досвідом булінгу частіше демонструють занижену самооцінку, невпевненість у собі, підвищену залежність від думки оточуючих та труднощі соціальної взаємодії. Серед них значно частіше спостерігаються страх негативної оцінки, уникнення конфліктів, труднощі встановлення нових знайомств та проблеми побудови довірливих стосунків.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про те, що пережитий булінг у дитячому та підлітковому віці має довготривалий негативний вплив на психологічний стан особистості та може проявлятися у дорослому віці через підвищену тривожність, знижену самооцінку, труднощі міжособистісної взаємодії та ознаки психологічної дезадаптації.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дорослих, які пережили булінг, а також запропоновано програму психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків булінгу. Програма спрямована на підвищення самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії та зниження рівня психологічного дистресу.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що булінг є не лише проблемою дитячого та підліткового віку, а й вагомим чинником, який може впливати на психологічне благополуччя людини протягом усього життя. Виявлені закономірності свідчать про необхідність своєчасної профілактики булінгу, раннього виявлення його наслідків та надання кваліфікованої психологічної допомоги особам, які зазнали цькування. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів,

психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із проблемами психологічної адаптації та психічного здоров'я особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. М. Соціально-психологічна адаптація особистості в умовах життєвих труднощів. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1. Вип. 59. С. 44–53.
2. Біловус О. В. Соціально-психологічні чинники булінгу серед старшокласників в освітньому середовищі : кваліфікаційна робота магістра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7730/1/Bilovus%20Oleksandr.pdf> (дата звернення: 25.01.2026).
3. Блинова О. Є. Особливості міжособистісних відносин та психологічного благополуччя сучасної молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2025. № 1. С. 17–25.
4. Бойчук П. М., Козігора М. А., Романюк А. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2021. № 3. С. 10–16.
5. Бондаренко Л. М. Самоставлення особистості як психологічний ресурс адаптації. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2024. № 1(109). С. 138–145. URL: <https://visnyk.zu.edu.ua/article/download/329482/320831> (дата звернення: 20.04.2026).
6. Булінг в Україні : монографія / за заг. ред. Чернея В. В. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2020. 404 с. URL: https://elar.navs.edu.ua/bitstream/123456789/23940/1/buling_v_ukr.pdf (дата звернення: 14.12.2025).
7. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема : бібліографічний показник / уклад. Мочарська Н. М. Хмельницький, 2022.

URL: <https://cbspodil.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/Buling-pokazhchyk.pdf>
(дата звернення: 21.01.2026).

8. Буранов І. Психологічні особливості поведінки булера та його жертви. Юридична психологія. 2023. № 1(32). С. 86–93. URL: <https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/article/view/1573> (дата звернення: 30.01.2026).

9. Гаврилюк Л. М. Психосоматичні прояви емоційних порушень у молоді. Психологічний часопис. 2025. Т. 11. № 3. С. 89–96.

10. Гарькавець С. О. Булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі : навчально-методичний посібник. Київ : Талком, 2024. 88 с.

11. Градова Ю. В. Булінг в Україні: проблема очима дитини. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2021. Вип. 63. С. 53–58. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2021/08/9.pdf> (дата звернення: 13.02.2026).

12. Грицай І. О. Запобігання та протидія булінгу у закладах освіти : методичні рекомендації. Дніпро : Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2025. URL: https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/16028/1/Макет_МР%20Булінг.pdf (дата звернення: 22.02.2026).

13. Долинська Л. В. Психологічна допомога особистості в умовах психотравмуючих подій. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1. Вип. 60. С. 85–94.

14. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі : монографія / за ред. Шахрай В. М. Київ : Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2025. 312 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746802/1/Монографія_НД_2023-25_\(ред._В._Шахрай\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746802/1/Монографія_НД_2023-25_(ред._В._Шахрай).pdf) (дата звернення: 22.12.2025).

15. Зеленський Є. С., Карпенко О. М. Відмежування поняття «булінг» від схожих за змістом понять. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 3. С. 225–228.
16. Зливков В. Л. Психологія міжособистісної взаємодії та соціальної довіри особистості. Київ : Видавничий дім «Слово», 2024. 274 с.
17. Карамушка Л. М. Психологічна допомога особистості в кризових та травматичних ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2023. 296 с.
18. Кириченко В. І. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1. Вип. 61. С. 72–81.
19. Кібербулінг у школі: як виявити та запобігти. Promethean Україна. 2025. URL: <https://prometheanworld.com.ua/kiberbuling-u-shkoli-yak-vyyavyty-ta-zapobigty/> (дата звернення: 27.12.2025).
20. Коваленко О. В. Психосоматичні розлади як наслідок хронічного стресу: психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 2. С. 64–70.
21. Кокун О. М. Психологічна діагностика особистості в сучасних умовах : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2023. 312 с.
22. Кравченко Н. С. Особливості формування міжособистісної довіри в осіб із травматичним досвідом. Психологічний часопис. 2025. Т. 11. № 2. С. 71–79.
23. Кузнецова П. Особливості булінгу серед дітей українських мігрантів у Німеччині : магістерська робота. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025. URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/52a3d343-623d-4409-a2cf-bca81b837e19/download> (дата звернення: 17.03.2026).

24. Левченко М. О. Вплив дитячих психотравм на формування близьких стосунків у дорослому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 3. С. 108–115.

25. Лисенко Н. В. Вплив психотравмуючих подій дитинства на фізичне та психічне здоров'я дорослої людини. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 2. С. 110–116.

26. Луців О. В. Адміністративно-правова протидія булінгу: теоретичні та практичні аспекти. Південноукраїнський правничий часопис. 2022. № 5. С. 178–184. URL: https://yurvisnyk.in.ua/v5_2022/31.pdf (дата звернення: 03.01.2026).

27. Лушин П. В. Психологія саморегуляції особистості в кризових ситуаціях. Київ : Саміт-Книга, 2024. 256 с.

28. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків в освітньому середовищі. Habitus. 2024. Вип. 58. С. 83–88. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/14.pdf> (дата звернення: 08.01.2026).

29. Максимець Н. В. Самоставлення особистості як чинник психологічного благополуччя молоді. Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. 2024. С. 114–121. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742111/1/Максимець.pdf> (дата звернення: 16.04.2026).

30. Марушко Ю. В., Гищак Т. В., Гищак О. В. Вплив булінгу на стан здоров'я дітей та подолання його наслідків в умовах воєнного стану: огляд літератури. Сучасна педіатрія. Україна. 2023. URL: <https://med-expert.com.ua/journals/ua/vpliv-bulingu-na-stan-zdorovja-ditej-ta-podolannja->

jogo-naslidkiv-v-umovah-voienного-stanu-ogljad-literaturi/ (дата звернення: 24.04.2026).

31. Мафтин Л. В. Протидія булінгу в закладах освіти : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. 92 с.

32. Мордованюк Д. В. Булінг як психологічний чинник суїцидальної поведінки підлітків : кваліфікаційна робота. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2025. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/55953/1/D.Mordovaniuk_FPSRSO_2025.pdf (дата звернення: 13.03.2026).

33. Москалець В. П. Психологія міжособистісної взаємодії та розвиток асертивної поведінки особистості. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. 248 с.

34. Музичук Л. А. Психологічні стратегії подолання булінгу у дітей в складних життєвих обставинах : магістерська робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2025. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/19059/18955> (дата звернення: 10.04.2026).

35. Нодь І. А. Булінг як вторинна травматизація дітей, що пережили війну. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2026. № 1. С. 171–176. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2026/28.pdf (дата звернення: 01.04.2026).

36. Осадько О. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія: теорія і практика психологічної допомоги : навчальний посібник. Київ : Інститут психології

імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2023. 284 с.

37. Падун Д. М. Проблема булінгу в українських школах: психологічний аспект : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», 2024. 96 с.

38. Панок В. Г. Теоретико-практичні засади психологічної допомоги населенню в умовах соціальних викликів. Психологія і особистість. 2025. № 1(27). С. 15–26.

39. Петренко І. В. Самооцінка та міжособистісні відносини осіб, які пережили психологічне насильство. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 1. С. 35–42.

40. Піонтківська О. В., Єфімова О. М. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку у шкільному середовищі. Psychological Journal. 2021. Т. 7. № 1. С. 49–60. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1139/1085/> (дата звернення: 17.01.2026).

41. Помиткін Е. О. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 1. Вип. 58. С. 142–151.

42. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. Mental Health: Global Challenges Journal. 2025. № 1. С. 68–77. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/download/73/70/141> (дата звернення: 22.03.2026).

43. Рибак М. Є. Булінг як предиктор психологічної дезадаптації особистості у підлітковому та дорослому віці. Освітній простір України. 2024. URL:

https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9554/educ_2024_198.pdf
(дата звернення: 27.03.2026).

44. Романовська О. О. Психологічні аспекти формування самооцінки особистості в умовах соціальної взаємодії. Вісник Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2023. № 2. С. 88–95. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/8c7f8d6f-8af7-4f8d-a5d7-46dc0c71f98e/content> (дата звернення: 14.04.2026).

45. Савчин М. В. Психологія переживань особистості: сучасні наукові підходи. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2024. 286 с.

46. Сердюк Л. З. Психологія позитивного самоствалення особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2023. 298 с.

47. Скала Н. В. Булінг у школі: психологічний портрет агресора та жертви. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2025. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/3f4da4e2-6a59-493a-adfb-05cc3060829c> (дата звернення: 04.02.2026).

48. Соколевська В. В. Вплив булінгу на психічне здоров'я дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. 2024. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/583> (дата звернення: 09.02.2026).

49. Суденко Ю. А. Булінг як різновид насилля в закладах освіти. Юридична психологія. 2022. № 2(31). С. 151–158. URL: <https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/article/download/1525/1519>
(дата звернення: 18.12.2025).

50. Суденко Ю. А. Юридико-психологічна характеристика булінгу та його проявів в освітньому середовищі. Юридична психологія. 2021. № 2(29). С. 124–130.

51. Титаренко Т. М. Стрес, травма та психосоматичне здоров'я особистості в умовах сучасних викликів. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 1. Вип. 57. С. 34–41.

52. Ткаченко А. О. Психологічні аспекти впливу булінгу на когнітивний та емоційний розвиток підлітків. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2025. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/06/Ткаченко-А.О..pdf> (дата звернення: 18.02.2026).

53. Ткачук І. В. Особливості формування самооцінки та самосприйняття в юнацькому віці. Психологічний часопис. 2025. № 2. С. 63–71. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2415-7988/article/download/318764/310431> (дата звернення: 18.04.2026).

54. Туранська А. А. Булінг як соціально-психологічний феномен в освітньому середовищі : кваліфікаційна робота магістра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6723/1/Туранська%20Анастасія%20Андріївна.%20Магістерська%20робота.%20ДФН.%202023%20рік.pdf> (дата звернення: 12.01.2026).

55. Чуйко Г. В. Емоційна стійкість та психологічна адаптація особистості в умовах стресу. Психологічний часопис. 2025. Т. 11. № 1. С. 74–83.

56. Шатирко Л. О. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування в шкільному середовищі : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної

академії педагогічних наук України, 2023. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738001/1/Запобігання%20булінгу%20в%20шкільному%20середовищі_2023.pdf (дата звернення: 08.03.2026).

57. Шевченко О. В. Психологічні наслідки булінгу та особливості соціальної адаптації особистості. Габітус. 2024. Вип. 65. С. 56–63.

58. Шмаленко Ю. І. Ефективність психологічного тренінгу як засобу профілактики негативних наслідків булінгу серед підлітків. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 4. С. 148–154. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/21.pdf (дата звернення: 25.04.2026).

59. Як дорослим реагувати на булінг: інструкція для освітян. Міністерство освіти і науки України. 2024. URL: <https://mon.gov.ua/news/yak-doroslym-reahuvaty-na-bulinh-instruktsiia-dlia-osvitian> (дата звернення: 06.04.2026).

60. Яценко Т. С. Групова психокорекція як засіб особистісного розвитку та психологічної підтримки : монографія. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2023. 318 с.

ДОДАТОК А

Вплив булінгу на компоненти самооцінки та Я-концепції особистості

Компонент Я-концепції	Характеристика компонента	Можливий вплив булінгу	Прояви у дорослому віці
Когнітивний компонент («Я-образ»)	Уявлення людини про власні якості, здібності, зовнішність та можливості	Формування негативних переконань про себе, зосередження на недоліках, викривлене самосприйняття	Невпевненість у собі, сумніви у власних здібностях, синдром самозванця
Емоційно-ціннісний компонент (самостварення)	Ставлення особистості до себе, рівень самоповаги та самоприйняття	Зниження самоповаги, розвиток почуття сорому та провини, неприйняття власної особистості	Низька самооцінка, постійна самокритика, незадоволеність собою
Поведінковий компонент	Способи самореалізації та поведінка відповідно до уявлень про себе	Формування унікальної поведінки, страх проявляти ініціативу, пасивність	Уникнення відповідальності, труднощі у кар'єрному розвитку, залежність від думки інших
Соціальне «Я»	Уявлення людини про своє місце серед інших людей	Очікування негативного ставлення з боку оточення, страх відторгнення	Труднощі у встановленні нових контактів, соціальна тривожність, замкнутість
Комунікативна сфера	Здатність будувати та підтримувати міжособистісні стосунки	Втрата довіри до людей, підвищена настороженість у спілкуванні	Проблеми у дружніх та романтичних стосунках, страх близькості
Рівень домагань	Очікування щодо власних досягнень та можливостей	Зниження власних цілей через страх невдачі та критики	Відмова від перспективних можливостей, професійна нереалізованість
Самоефективність	Віра у власну здатність впливати на події та досягати результатів	Формування почуття безпорадності та переконання у власній неспроможності	Низька мотивація досягнення успіху, уникнення складних завдань

Психологічне благополуччя	Загальне відчуття задоволеності собою та життям	Підвищення тривожності, депресивності та емоційної нестабільності	Хронічний стрес, незадоволеність життям, психологічний дистрес
Образ майбутнього	Уявлення особистості про власні перспективи	Формування песимістичних очікувань та страху майбутніх невдач	Невпевненість у майбутньому, зниження життєвої активності
Особистісна ідентичність	Усвідомлення власної цінності та унікальності	Деформація позитивного образу «Я», внутрішня стигматизація	Складнощі самореалізації, нестійкість самооцінки, внутрішні конфлікти

ДОДАТОК Б

Узагальнена характеристика психологічних та психосоматичних наслідків булінгу у дорослому віці

Група наслідків	Конкретні прояви	Можливі довготривалі наслідки для дорослої особистості
Емоційні порушення	Підвищена тривожність, страх, емоційна напруга, пригнічений настрій	Хронічна тривожність, емоційне виснаження, труднощі адаптації до стресових ситуацій
Депресивні прояви	Втрата інтересу до діяльності, почуття безнадійності, зниження життєвої активності	Розвиток депресивних розладів, соціальна ізоляція, зниження якості життя
Посттравматичні реакції	Нав'язливі спогади, уникнення нагадувань про травматичний досвід, підвищена настороженість	Формування симптомів, наближених до посттравматичного стресового розладу, труднощі міжособистісної взаємодії
Порушення самооцінки	Негативне самосприйняття, невпевненість у собі, самокритичність	Низька самооцінка, труднощі професійної самореалізації, залежність від думки оточуючих
Порушення міжособистісних відносин	Недовіра до людей, страх відторгнення, труднощі емоційної близькості	Проблеми у дружніх, сімейних та романтичних стосунках, соціальна відчуженість
Соціальна тривожність	Страх публічних виступів, уникнення нових знайомств, боязнь критики	Обмеження соціальної активності, труднощі професійного розвитку
Поведінкові порушення	Уникнення складних ситуацій, пасивність, труднощі прийняття рішень	Зниження життєвої активності, професійна нереалізованість
Порушення сну	Безсоння, труднощі засинання, поверхневий сон, нічні пробудження	Хронічна втома, погіршення когнітивних функцій, емоційна нестабільність
Психосоматичні розлади	Головний біль, мігрень, запаморочення, соматичні скарги без органічних причин	Формування стійких психосоматичних симптомокомплексів
Вегетативні порушення	Прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття нестачі повітря	Підвищений ризик розвитку тривожних і панічних розладів
Порушення діяльності шлунково-кишкового тракту	Болі в животі, нудота, розлади апетиту, синдром подразненого кишечника	Хронічні функціональні порушення травної системи
Зниження імунітету	Часті захворювання, повільне відновлення після хвороб	Підвищена схильність до соматичних захворювань

Хронічний стрес	Постійне психоемоційне напруження, внутрішня тривога	Виснаження адаптаційних ресурсів організму, ризик психічних та соматичних розладів
Суїцидальні тенденції	Суїцидальні думки, аутоагресивна поведінка, самозвинувачення	Підвищений ризик суїцидальної поведінки та тяжких психічних порушень
Загальне психологічне благополуччя	Незадоволеність життям, відчуття самотності, зниження життєвої мотивації	Погіршення якості життя та соціального функціонування

ДОДАТОК В

Характеристика вибірки та етапи проведення емпіричного дослідження

В.1 Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Загальна кількість респондентів	Усього	60	100
Стать	Жінки	36	60
	Чоловіки	24	40
Вік	20–25 років	22	36,7
	26–30 років	21	35,0
	31–35 років	17	28,3
Наявність досвіду булінгу	Переживали булінг	30	50
	Не переживали булінг	30	50
Освіта	Незакінчена вища	14	23,3
	Вища освіта	46	76,7
Зайнятість	Студенти	11	18,3
	Наймані працівники	34	56,7
	Підприємці	8	13,3
	Тимчасово не працюють	7	11,7

В.2 Етапи проведення емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Результат
I. Підготовчий	Аналіз наукової літератури з проблеми булінгу та його наслідків; визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження; підбір психодіагностичних методик	Розроблено програму дослідження
II. Діагностичний	Проведення анкетування та психодіагностичного обстеження респондентів	Отримано первинні емпіричні дані

III. Аналітичний	Обробка результатів, статистичний аналіз, інтерпретація даних	Сформульовано висновки щодо психологічних наслідків булінгу
IV. Узагальнюючий	Оформлення результатів дослідження, підготовка висновків і рекомендацій	Підготовлено матеріали магістерської роботи

В.1 Загальна схема організації дослідження



ДОДАТОК Г

Результати дослідження показників емоційного стану респондентів за методикою Спілбергера – Ханіна

Г.1 Порівняльна характеристика рівня тривожності респондентів експериментальної та контрольної груп

Рівень тривожності	Експериментальна група (особи з досвідом булінгу), n=30	%	Контрольна група (особи без досвіду булінгу), n=30	%	Різниця між групами (%)
Високий рівень тривожності	16	53,3	5	16,7	+36,6
Середній рівень тривожності	10	33,3	14	46,6	-13,3
Низький рівень тривожності	4	13,4	11	36,7	-23,3
Загальна кількість респондентів	30	100	30	100	—

Г.2 Узагальнений аналіз результатів

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Домінуючий рівень тривожності	Високий (53,3 %)	Середній (46,6 %)
Частка респондентів із високою тривожністю	Більше половини вибірки	Менше однієї п'ятої вибірки
Частка респондентів із низькою тривожністю	Лише 13,4 %	Понад третина вибірки
Загальна емоційна характеристика групи	Підвищена емоційна напруга, тривожність, психологічна вразливість	Відносно стабільний емоційний стан та краща психологічна адаптація
Ризик розвитку емоційних порушень	Високий	Помірний
Вплив пережитого булінгу на емоційний стан	Виражений	Практично відсутній

ДОДАТОК Д

Порівняльний аналіз показників самооцінки та міжособистісних відносин респондентів
експериментальної та контрольної груп

Д.1 Результати дослідження самооцінки та міжособистісних відносин осіб з досвідом булінгу та без нього (n = 60)

Досліджуваний показник	Експериментальна група (n=30)	%	Контрольна група (n=30)	%	Інтерпретація результатів
Рівень самооцінки					
Низький	14	46,7	5	16,7	Значно частіше спостерігається у осіб, які пережили булінг
Середній	12	40,0	15	50,0	Домінує серед респондентів контрольної групи
Високий	4	13,3	10	33,3	Частіше характерний для осіб без досвіду булінгу
Особливості міжособистісних відносин (методика Т. Лірі)					
Впевнений стиль взаємодії	5	16,7	13	43,3	Особі без досвіду булінгу демонструють більшу соціальну впевненість
Залежний стиль взаємодії	10	33,3	4	13,3	Учасники з досвідом булінгу частіше потребують схвалення оточуючих
Підлеглий стиль взаємодії	8	26,7	3	10,0	Характеризується труднощами відстоювання власної позиції
Доброзичливий стиль взаємодії	4	13,3	7	23,4	Частіше виявляється у контрольній групі
Незалежний стиль взаємодії	3	10,0	3	10,0	Показники практично однакові
Соціально-психологічні особливості					

Відчувають труднощі у встановленні нових знайомств	13	43,3	6	20,0	Майже вдвічі частіше спостерігається в експериментальній групі
Відчувають страх негативної оцінки	18	60,0	7	23,3	Один із найпоширеніших наслідків пережитого булінгу
Потребують постійного схвалення оточуючих	16	53,3	8	26,7	Пов'язано зі зниженою самооцінкою
Уникають конфліктних ситуацій	17	56,7	9	30,0	Свідчить про невпевненість та соціальну тривожність
Мають труднощі емоційної близькості	12	40,0	5	16,7	Вказує на порушення довіри до інших людей
Демонструють високий рівень соціальної адаптації	8	26,7	19	63,3	Значно вищий показник серед осіб без досвіду булінгу

Результати дослідження свідчать про наявність суттєвих відмінностей між особами, які пережили булінг у дитячому або підлітковому віці, та респондентами без такого досвіду. Учасники експериментальної групи значно частіше демонструють занижену самооцінку (46,7 %), залежний стиль міжособистісної взаємодії (33,3 %), страх негативної оцінки (60,0 %), уникнення конфліктів (56,7 %) та потребу в постійному схваленні з боку оточуючих (53,3 %).

Водночас для представників контрольної групи більш характерними є висока самооцінка (33,3 %), впевнений стиль взаємодії (43,3 %) та високий рівень соціальної адаптації (63,3 %).

Отримані результати підтверджують, що пережитий булінг чинить довготривалий негативний вплив на формування самооцінки, самоставлення та особливості міжособистісних відносин особистості навіть у дорослому віці.