МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ВЕРБАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Підяш Мирослава Ігорівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«____»_____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Підяш Мирославі Ігорівні

1. Тема роботи: Вплив вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків
керівник роботи Скрипаченко Т. В., кандидат психологічних наук, доцент
затверджена наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Термін подання студентом роботи: _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену вербального насилля, систематизувати його види та виявити специфічні особливості прояву мовленнєвої агресії в підлітковому віці; розкрити зміст та структуру психологічного благополуччя особистості, а також теоретично обґрунтувати чинники, що зумовлюють вразливість підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів у міжособистісній комунікації; емпірично дослідити стан психологічного благополуччя підлітків та рівень їхньої залученості до ситуацій вербального насилля, визначивши характер кореляційних зв'язків між показниками агресії та компонентами благополуччя; розробити комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику вербального насилля в освітньому середовищі та подолання його наслідків для особистості підлітка.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунка та 7 таблиць з результатами дослідження

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т. В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т. В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т. В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т. В., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ М. І. Підяш

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 79 сторінкок, 2 рисунка, 7 таблиць, 65 джерел, 2 додатки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження взаємозв’язок вербального насилля із показниками психологічного благополуччя підлітків.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зворотний кореляційний зв’язок між інтенсивністю вербального насилля в оточенні підлітка та рівнем його психологічного благополуччя; зокрема, високий рівень вербального насилля супроводжується зниженням показників самоприйняття та позитивних відносин з оточуючими.

Методи дослідження:: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел; опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації; анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка»; кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення дослідження визначається можливістю впровадження отриманих результатів у діяльність психологічної служби закладів освіти для розробки та реалізації програм психокорекції деструктивної поведінки та профілактики булінгу серед учнівської молоді.

ВЕРБАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, САМОПРИЙНЯТТЯ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, КОМУНІКАТИВНА АГРЕСІЯ, ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ.

SUMMARY

Pidiash M. I. The Impact of Verbal Violence on the Psychological Well-Being of Adolescents.

The qualifying work consists of Iintroduction, 2 Chapters, Conclusion, References (65 items, 11 of foreign origin), 2 appendixes. The qualifying work volume is 93 pages long, 79 of them – main text. There are 7 tables and 2 illustrations.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the specifics of the impact of verbal violence on the psychological well-being of adolescents.

The research tasks:

- to carry out a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of verbal violence, to systematize its types and to identify specific features of the manifestation of verbal aggression in adolescence;
- to reveal the content and structure of the psychological well-being of the individual, as well as to theoretically substantiate the factors that determine the vulnerability of adolescents to destructive verbal influences in interpersonal communication;
- to empirically investigate the state of psychological well-being of adolescents and the level of their involvement in situations of verbal violence, determining the nature of the correlation between indicators of aggression and components of well-being;
- to develop a set of psychological recommendations aimed at preventing verbal violence in the educational environment and overcoming its consequences for the adolescent's personality.

Object of the study: psychological well-being of the individual in adolescence.

Subject of the study: the relationship between verbal violence and indicators of psychological well-being of adolescents.

Chapter 1 “Theoretical foundations of research on verbal abuse and adolescent psychological well-being” the concept of verbal violence, its types and specifics of manifestation in adolescence are considered, the psychological content and structural components of the psychological well-being of the individual are revealed, the psychological determinants of the vulnerability of adolescents to destructive speech influences in interpersonal interaction are identified.

Part 2 “An empirical study of the impact of verbal abuse on the psychological well-being of adolescents” the results of the study of the relationship between verbal aggression and the components of adolescent well-being were analyzed and interpreted, and psychological recommendations were developed for the prevention of verbal violence and overcoming its consequences.

The practical significance of the study is determined by the possibility of implementing the obtained results in the activities of the psychological service of educational institutions for the development and implementation of programs for psychocorrection of destructive behavior and prevention of bullying among students. The developed recommendations for teachers and parents on recognizing latent forms of verbal violence and algorithms for forming assertive communication skills in adolescents can be used to optimize the socio-psychological climate in teams and strengthen the mental health of the younger generation.

Key words: verbal violence, psychological well-being, adolescence, self-acceptance, interpersonal interaction, communicative aggression, destructive influence.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЕРБАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКА. 12
1.1. Поняття вербального насилля, його види та специфіка прояву в підлітковому віці 12
1.2. Психологічний зміст та структурні компоненти психологічного благополуччя особистості 24
1.3. Психологічні детермінанти вразливості підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів у міжособистісній взаємодії 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВЕРБАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ 46
2.1. Організація, процедура та методичне забезпечення дослідження 46
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв’язку вербальної агресії з компонентами благополуччя підлітків 52
2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики вербального насилля та подолання його наслідків 65
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТКИ 87

ВСТУП

У сучасному динамічному світі проблема збереження ментального здоров’я молоді виходить на перший план у дослідженнях гуманітарного циклу. Підлітковий вік є критичним періодом онтогенезу, коли відбувається інтенсивна перебудова особистісної структури, формування «Я-концепції» та пошук свого місця в соціумі. Саме в цей час психіка є найбільш сензитивною до зовнішніх впливів, а рівень психологічного благополуччя стає визначальним фактором успішної самореалізації та стійкості до життєвих криз.

Проте гармонійний розвиток особистості часто гальмується деструктивними соціальними явищами, серед яких особливе місце посідає вербальне насилля. На відміну від фізичної агресії, вербальний аб’юз часто лишається поза увагою дорослих, оскільки не залишає видимих слідів. Проте психологічні травми від систематичних образ, знецінення та висміювання є глибинними й тривалими, оскільки вони безпосередньо атакують ідентичність підлітка, що лише починає формуватися.

Вербальне насилля у підлітковому середовищі має складну природу. Воно може виходити як від значущих дорослих (батьків, учителів), так і від однолітків. Слово, використане як інструмент влади чи пригнічення, руйнує базове почуття безпеки підлітка. Це призводить до викривлення сприйняття власного «Я», виникнення стійких комплексів неповноцінності та формування дезадаптивних стратегій поведінки, що значно знижує загальний рівень психологічного благополуччя.

У науковому дискурсі психологічне благополуччя розглядається не просто як відсутність психічних розладів, а як позитивне функціонування особистості, що включає самоприйняття, наявність життєвих цілей та якісні стосунки з оточуючими. Вербальна агресія б’є саме по цих компонентах: підліток, який регулярно зазнає критики, втрачає здатність до автономії та

починає відчувати соціальну ізоляцію, що робить тему дослідження надзвичайно гострою.

Додатковим фактором актуальності є трансформація вербального насилля у цифровий простір. Кібербулінг, що значною мірою складається саме з вербальної агресії, став новою реальністю для сучасних підлітків. Можливість анонімного та публічного приниження в мережі посилює деструктивний вплив на психіку, роблячи жертву незахищеною навіть у власному домі, що потребує нових підходів до психопрофілактики та корекції.

Питання деструктивного впливу на особистість та формування внутрішньої стійкості досліджувалися багатьма зарубіжними та вітчизняними науковцями. Фундаментальні основи розуміння агресивної поведінки та механізмів її засвоєння закладені у працях А. Бандури, Л. Берковіца, Е. Фромма та К. Лоренца.

Окрему увагу приділено концепції психологічного благополуччя, яку ґрунтовно розробили К. Ріфф та Е. Дінер. Психологічні особливості підліткового віку, розвиток «Я-концепції» та механізми захисту психіки в цей період вивчали І. Бех, С. Максименко та Н. Чепелєва. Проблематику шкільного насильства, булінгу та психологічної травматизації підлітків у сучасному освітньому просторі активно досліджують такі українські вчені, як В. Андрєєнкова, Н. Бугайова, О. Вознесенська, В. Мельничук та ін.

Попри значну кількість праць, присвячених агресії в цілому, вплив саме вербального компонента на складні структури благополуччя (такі як особистісне зростання та наявність цілей у житті) вивчений лише фрагментарно. Більшість дослідників фокусуються на зовнішніх конфліктах, тоді як глибинна трансформація життєвих орієнтирів підлітка під впливом негативного слова потребує додаткового емпіричного уточнення. Актуальність вирішення цієї проблеми та високий соціальний запит на збереження ментального здоров’я молоді зумовили вибір теми нашого дослідження: «Вплив вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження взаємозв’язок вербального насилля із показниками психологічного благополуччя підлітків.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зворотний кореляційний зв’язок між інтенсивністю вербального насилля в оточенні підлітка та рівнем його психологічного благополуччя; зокрема, високий рівень вербального насилля супроводжується зниженням показників самоприйняття та позитивних відносин з оточуючими.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену вербального насилля, систематизувати його види та виявити специфічні особливості прояву мовленнєвої агресії в підлітковому віці.

2. Розкрити зміст та структуру психологічного благополуччя особистості, а також теоретично обґрунтувати чинники, що зумовлюють вразливість підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів у міжособистісній комунікації.

3. Емпірично дослідити стан психологічного благополуччя підлітків та рівень їхньої залученості до ситуацій вербального насилля, визначивши характер кореляційних зв'язків між показниками агресії та компонентами благополуччя.

4. Розробити комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику вербального насилля в освітньому середовищі та подолання його наслідків для особистості підлітка.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми деструктивної комунікації та психологічного благополуччя;

- емпіричні: опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації; авторська анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка»;

- методи математичної статистики: кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для встановлення тісноти та напрямку зв'язку між змінними; якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено психологічні характеристики вербального насилля в сучасному підлітковому середовищі, зокрема через розмежування впливу прямої вербальної агресії та опосередкованих форм комунікативного тиску; встановлено специфіку взаємозв'язку між досвідом переживання різних видів вербального насилля та деформацією конкретних структурних компонентів психологічного благополуччя, таких як «самоприйняття» та «позитивні відносини з оточуючими», що дозволяє глибше зрозуміти механізми зниження психологічної резистентності особистості в пубертатному періоді.

Практичне значення дослідження визначається можливістю впровадження отриманих результатів у діяльність психологічної служби закладів освіти для розробки та реалізації програм психокорекції деструктивної поведінки та профілактики булінгу серед учнівської молоді. Розроблені рекомендації для педагогів і батьків щодо розпізнавання латентних форм вербального насилля та алгоритми формування навичок асертивної комунікації у підлітків можуть бути використані для оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах та зміцнення ментального здоров'я підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЕРБАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКА

1.1 Поняття вербального насилля, його види та специфіка прояву в підлітковому віці

У сучасній психологічній науці проблема насилля посідає одне з центральних місць, проте традиційна фіксація дослідників на його фізичних проявах часто призводить до недооцінки деструктивного потенціалу мовленнєвих впливів. Розгляд саме вербального насилля є важливим, оскільки, на відміну від фізичної агресії, воно має латентний, «невидимий» характер, що дозволяє йому роками інтегруватися у повсякденну комунікацію підлітка під виглядом норми, виховання або жарту. Вивчення цього феномену зумовлене тим, що слово виступає первинним інструментом соціалізації, і його використання як зброї здатне завдати глибинних психологічних травм, які за силою впливу на ментальне здоров'я не поступаються тілесним ушкодженням. Враховуючи, що вербальні атаки безпосередньо спрямовані на руйнацію особистісних кордонів та внутрішніх опор особистості, аналіз цього виду насилля є ключовим для розуміння механізмів зниження психологічного благополуччя сучасної молоді.

Вивчення феномену деструктивного мовленнєвого впливу потребує насамперед чіткого розмежування суміжних понять, що описують агресивну комунікацію, оскільки їх ототожнення розмиває межі відповідальності агресора. У науковій літературі базовим терміном вважається «мовленнєва агресія», яка розглядається як використання мовних засобів для вираження негативних емоцій, почуттів або намірів у формі, що є неприйнятною для соціуму або конкретної ситуації спілкування [10]. Мовленнєва агресія часто носить імпульсивний характер і може бути ситуативною реакцією на стрес

або фрустрацію, не обов'язково маючи на меті системне пригнічення особистості іншого, що відрізняє її від більш усвідомлених форм тиску.

Натомість «вербальне насилля» визначається як значно жорсткіша та системна форма деструктивної поведінки, яка завжди спрямована на навмисне заподіяння психологічної шкоди об’єкту атаки та руйнацію його емоційної стабільності [23]. Якщо агресія може бути одиничним актом емоційної розрядки, то насилля стає стійким паттерном взаємодії, де мовленнєвий вплив використовується для деформації особистісних кордонів людини, зниження її самооцінки та формування почуття меншовартості. Воно виступає як засіб активного психологічного тиску, що перетворює комунікативний простір на зону постійної небезпеки для жертви.

Науковці наголошують, що ключовою характеристикою насилля, яка фундаментально відрізняє його від звичайного конфлікту, є виражений дисбаланс сили (влади). У ситуації насилля агресор свідомо чи підсвідомо використовує слово як інструмент для встановлення абсолютної влади та контролю над іншою особою [64]. Це не просто суперечка рівних сторін, де кожен аргументовано відстоює свою позицію; це акт домінування, за якого одна сторона систематично принижує гідність іншої, позбавляючи її суб’єктності, права на власну думку та базового почуття безпеки [5]. Владний аспект насилля робить жертву залежною від вербальних оцінок агресора, що паралізує її волю до опору.

Окреме місце в ієрархії понять посідає «вербальний аб’юз», який у сучасній науковій літературі часто ототожнюють із емоційним катуванням. На думку дослідників, аб’юз характеризується тривалістю, циклічністю та вираженою маніпулятивністю, де слово стає способом повного емоційного підпорядкування [62]. Вербальні атаки в структурі аб’юзу часто чергуються з періодами штучного «затишшя» або фальшивої турботи, що дезорієнтує людину, руйнує її здатність до адекватного сприйняття реальності та робить її більш вразливою до наступних нападів. Такий механізм дозволяє агресору утримувати психологічний контроль протягом тривалого часу, поступово нав'язуючи об'єкту насилля почуття провини.

Психологічний механізм дії вербального насилля полягає у поступовій інтерналізації негативних мовленнєвих установок агресора у внутрішній світ особистості. Як зазначають дослідники, постійне перебування у полі деструктивних висловлювань змушує людину приймати нав'язані їй негативні характеристики як частину власної ідентичності [63]. Вербальне насилля працює через механізм «мовленнєвого програмування», де кожне образливе слово стає цеглиною у побудові деформованого «Я-образу». Це призводить до того, що навіть за відсутності агресора, людина продовжує атакувати себе внутрішньо тими самими фразами, що були почуті ззовні, що радикально знижує рівень суб'єктивного щастя та задоволеності життям [57].

Класифікація видів вербального насилля охоплює широкий спектр деструктивних дій, які науковці традиційно поділяють на прямі та непрямі за формою їх реалізації. Пряме насилля є очевидним для спостерігача і включає відкриті образи, крик, погрози, прокльони та використання нецензурної лексики [9]. Такі прояви мають на меті миттєве залякування, демонстрацію сили та швидке підпорядкування жертви. Вони часто супроводжуються агресивною інтонацією та невербальною експресією, що підсилює ефект мовленнєвого удару. Проте не менш небезпечним є непряме насилля, яке реалізується через приховані форми комунікації, що часто маскуються під соціально прийнятні акти.

До прихованих та найбільш підступних форм вербальної деструкції відносять в’їдливий сарказм, розпускання чуток, соціальну ізоляцію через «бойкот», а також публічне знецінення досягнень іншої людини [55]. Непрямі форми насилля часто ігноруються оточуючими або навіть заохочуються як прояви «гострого розуму», оскільки агресор завжди може заперечити свій намір завдати шкоди. Проте психологічні наслідки таких атак часто виявляються болючішими за відкриті конфлікти, оскільки вони діють приховано, створюючи навколо особистості атмосферу токсичності та соціальної неприйнятності [58].

Ефективність та інтенсивність вербального насилля значною мірою залежать від соціального контексту та наявності «мовчазної підтримки» з

боку оточення. Дослідження показують, що насилля рідко відбувається у вакуумі; воно потребує легітимізації через реакцію свідків або соціальних інститутів [59]. Якщо середовище толерує мовленнєву агресію або сприймає її як невід'ємну частину комунікативної культури, агресор отримує додатковий ресурс для посилення владного контролю. Таке схвалення (навіть пасивне) підсилює відчуття ізоляції у жертви та робить вербальну травму хронічною, оскільки вона не знаходить соціального підтвердження своєї несправедливості [61].

Важливим аспектом розуміння природи вербального насилля є його здатність до трансформації у системне групове цькування (булінг). Будь-яке насилля у груповій взаємодії завжди включає повторюваність та чіткий намір завдати тривалої шкоди [56]. Вербальні компоненти – образливі прізвиська, коментування зовнішнього вигляду, інтелектуальних здібностей або соціального статусу – стають основою для маргіналізації особистості. У цьому процесі слово виконує роль ярлика, який назавжди закріплює за людиною статус «жертви», блокуючи її можливості для позитивного особистісного зростання та якісної міжособистісної взаємодії.

Отже, вербальне насилля – це складний багаторівневий акт агресії, спрямований на встановлення домінування та контролю через деформацію особистісних кордонів іншої людини. Науковці одностайні в тому, що слово має кумулятивний ефект: поодинокі образи з часом акумулюються, переростаючи у стійку травму, яка кардинально змінює сприйняття людиною самої себе та її місця у соціумі. Глибоке розуміння природи вербального насилля як механізму маніпулятивного та владного контролю є фундаментальним для подальшого аналізу його руйнівного впливу на структурні компоненти психологічного благополуччя особистості.

Разом із тим, для розробки ефективних стратегій психологічної протидії та профілактики деструктивного впливу слова, необхідно диференціювати конкретні форми, у яких це явище репрезентується в міжособистісній комунікації. Різноманітність проявів вербальної агресії

дозволяє структурувати їх за критерієм відкритості та інтенсивності впливу, виокремлюючи широкий спектр – від відкритої (прямої) агресії до латентного (прихованого) психологічного тиску (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Класифікація форм вербального насилля за критерієм відкритості впливу

Тип насилля	Основні форми прояву	Механізм впливу на жертву
Пряме (відкрите)	Образи, крик, погрози, нецензурна лексика, публічне приниження	Миттєве залякування, демонстрація сили, паралізація волі через акустичний тиск
Непряме (приховане)	Сарказм, ігнорування («бойкот»), розпускання чуток, знецінення досягнень.	Газлайтинг, руйнація соціальних зв’язків, поступова деформація самооцінки

Першу велику групу становить пряме вербальне насилля, яке характеризується відкритістю, експресивністю та очевидним наміром завдати психологічного удару. Найбільш поширеною формою тут є образи та використання інвективної (ненормативної) лексики, що мають на меті пряме приниження гідності особистості через надання їй негативних характеристик. Як зазначає Н. Бодрик, пряма образа працює як «словесний ляпас», який миттєво руйнує стан емоційної безпеки людини та змушує її переходити в режим захисту або заціпеніння [9]. Таке насилля часто супроводжується криком, який виконує роль акустичного тиску, паралізуючи здатність об'єкта до раціонального опору та демонструючи абсолютне домінування агресора.

Іншою формою прямого впливу є вербальні погрози та залякування, які створюють у жертви стан постійної тривоги за своє майбутнє, фізичну цілісність або соціальний статус. Погроза є потужним інструментом контролю, оскільки вона маніпулює базовим страхом людини, змушуючи її підкорятися волі агресора ще до початку реальних дій [5]. До цієї ж категорії відноситься публічне приниження, коли агресор використовує свідків як підсилювач деструктивного ефекту. У цьому випадку об’єкт насилля

страждає не лише від змісту слів, а й від соціального сорому, що робить травму глибшою та важчою для подолання.

Другу, більш складну для діагностики групу, становить непряме (приховане) вербальне насилля, де деструктивний зміст маскується під нейтральні або навіть позитивні комунікативні акти. Ключовим інструментом тут виступає сарказм та в'їдлива іронія. На відміну від прямої образи, сарказм дозволяє агресору зберегти «безпечну дистанцію»: у разі звинувачень він завжди може послатися на те, що це був лише жарт, а жертва «занадто чутлива» [55]. Це створює ситуацію газлайтингу, коли людина починає сумніватися в адекватності власного сприйняття реальності, що є надзвичайно руйнівним для психологічного благополуччя.

Окремою, надзвичайно токсичною формою прихованого насилля є ігнорування (відоме як «кам'яна стіна» або «treatment of silence»). Відмова від спілкування, демонстративне «непомічання» людини або односкладові холодні відповіді є актом виключення особистості з соціального поля. Як підкреслюють дослідники, для соціальної істоти ігнорування сприймається психікою як загроза життю, оскільки воно позбавляє людину підтвердження її існування та значущості [62]. У сімейній або професійній комунікації така тактика часто використовується як покарання, що змушує жертву почуватися безпорадною та ізольованою.

Специфічним проявом прихованого насилля є так званий «бейбі-ток» (baby-talk) у дорослому спілкуванні – використання інтонацій та лексики, притаманних розмові з немовлятами, щодо дорослої або підліткової особи. Це форма вербальної інфантилізації, яка має на меті підкреслити некомпетентність об'єкта, позбавити його авторитету та автономії. Такий підхід м'яко, але системно пригнічує особистісне зростання, нав'язуючи людині роль «недолугого підопічного», чиї думки та почуття не мають реальної ваги у прийнятті рішень.

Ще одним різновидом непрямого впливу є розпускання чуток та соціальне маніпулювання за спиною об'єкта. Це форма «реляційної агресії»,

спрямована на руйнацію соціальних зв’язків людини та її репутації. Агресор діє не безпосередньо, а через оточення, створюючи навколо жертви вакуум довіри та атмосферу ворожості [58]. Підступність цього виду насилля полягає в тому, що людина може довгий час не знати про джерело своєї соціальної ізоляції, що породжує стан параноїдальної тривоги та хронічного стресу.

Особливе значення в контексті руйнації психологічного благополуччя має знецінення досягнень та особистісних якостей. Це форма вербального впливу, при якій будь-який успіх людини ігнорується, висміюється або приписується щасливому випадку. Постійне «підрізання крил» через коментарі на кшталт «у цьому немає нічого особливого» або «тобі просто пощастило» позбавляє індивіда почуття екологічної майстерності та автономії [65]. Знецінення діє повільно, але невпинно, формуючи у людини стійке переконання у власній неспроможності та відсутності сенсу в будь-якій діяльності.

Зазначимо, що хоча пряме насилля виглядає більш загрозливим, приховані форми часто виявляються небезпечнішими через свою тривалість та складність розпізнавання. Якщо крик можна засудити, то сарказм чи ігнорування часто сприймаються як «особливості характеру», що дозволяє агресору здійснювати владний контроль протягом багатьох років.

Водночас теоретична типологія вербальної агресії набуває особливого забарвлення, коли ми розглядаємо її в межах конкретного онтогенетичного етапу. У підлітковому віці загальні види насилля – від прямого крику до прихованого знецінення – проходять крізь призму специфічних соціальних очікувань, групової динаміки та процесу формування ідентичності. Це зумовлює виникнення особливих форм деструктивної комунікації, де слово значущого дорослого чи авторитетного однолітка стає визначальним чинником психічного розвитку, що вимагає детального аналізу вікової специфіки прояву цих явищ.

Специфіка прояву вербального насилля у підлітковому віці зумовлена насамперед зміною референтної групи, де думка однолітків набуває

домінуючого значення для самооцінки особистості. У цей період мовленнєва взаємодія стає інструментом жорсткої соціальної стратифікації, а використання образливих прізвиськ виступає як спосіб маркування «чужих» або «небажаних» членів групи [23]. Такі вербальні ярлики часто б'ють по найбільш чутливих зонах – фізичних особливостях, інтелектуальних здібностях або соціальному статусі родини, що призводить до глибокої деформації «Я-концепції» підлітка, яка ще не має внутрішніх фільтрів для критичного опрацювання зовнішнього негативу [12].

Мовленнєва взаємодія у цей період стає інструментом жорсткої соціальної стратифікації, де основними мішенями вербального насилля виступають:

- фізичний образ: висміювання зовнішності, особливостей фізичного розвитку або стилю одягу;
- когнітивна сфера: принизливі коментарі щодо інтелектуальних здібностей або академічної успішності;
- соціальний статус: маркування підлітка на основі статків родини або його місця в ієрархії групи;
- емоційний досвід: знецінення почуттів та особистих переживань підлітка як з боку однолітків, так і з боку дорослих.

Сучасним і надзвичайно поширеним проявом агресії в підлітковому середовищі є тролінг, який поєднує в собі елементи висміювання, провокації та прихованого приниження. Тролінг характеризується маніпулятивним стилем спілкування, де агресор маскує деструктивний намір під «гумор» або «дружній підкол», що позбавляє об'єкт насилля можливості на відкритий захист [46]. Для підлітка емоційний біль від такого «жарту» підсилюється публічністю акту, оскільки присутність свідків-однолітків перетворює вербальну атаку на акт соціальної екзекуції, що руйнує базове почуття приналежності до групи.

Не менш деструктивним фактором виступає вербальне насилля з боку значущих дорослих, де дисбаланс влади є найбільш вираженим. У сімейній

системі це часто проявляється через батьківський гіперконтроль, реалізований за допомогою крику та постійних критичних зауважень. Крик у цьому контексті виконує роль акустичного домінування, яке паралізує волю підлітка та блокує його спроби до автономії [14]. Постійна вербальна фіксація на помилках дитини замість підтримки її досягнень формує стійке почуття провини та тривожне очікування чергової порції знецінення, що закладає фундамент для майбутніх дезадаптивних стратегій поведінки [35].

Окрему категорію деструктивного впливу становить педагогічне вербальне насилля, яке часто маскується під «виховний процес» або «стимулювання до навчання». Воно реалізується через використання саркастичних коментарів щодо розумових здібностей учня, публічне висміювання його помилок біля дошки або порівняння з «успішнішими» однолітками [29]. Оскільки вчитель володіє офіційним авторитетом, його негативне слово сприймається підлітком як об’єктивна істина про самого себе. Такий тиск не лише вбиває пізнавальну мотивацію, а й дає негласний дозвіл іншим учням на цькування жертви, легітимізуючи вербальну агресію як норму шкільного життя [11].

Ще однією специфічною формою дорослого вербального насилля є тотальне знецінення підліткових переживань, що виражається у фразах-кліше про «дріб’язковість» їхніх проблем порівняно з дорослими турботами. Це форма прихованого емоційного аб’юзу, яка позбавляє підлітка права на легітимність власних емоцій та емоційну підтримку в кризові моменти. Коли значущі дорослі ігнорують або висміюють перші почуття, конфлікти з друзями чи пошуки сенсу життя, вони руйнують здатність підлітка до самоприйняття, що є важливим для його психологічного благополуччя. Така комунікативна глухота призводить до глибокої відчуженості дитини у власному домі [8].

Важливо враховувати, що підліткове вербальне насилля часто має груповий характер, де агресія одного лідера підтримується мовчазною згодою або активним підігруванням оточення. Роль «мовчазних свідків» у

цьому процесі є ключовою: вони створюють навколо жертви вакуум соціальної підтримки, що підсилює ефект вербальної травми [61]. Для підлітка ситуація, коли його ображають, а група сміється або ігнорує це, стає підтвердженням власної нікчемності та соціальної ізоляції, що радикально знижує рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.

Додатковим фактором вразливості підлітків є «ефект накопичення» вербальних мікротравм, які отримуються з різних джерел одночасно. Коли деструктивні мовленнєві впливи від однолітків нашаровуються на критику вчителів та конфлікти з батьками, психіка підлітка втрачає здатність до компенсації та відновлення [60]. Це призводить до формування стійких когнітивних викривлень, де будь-яке звернення до особистості починає сприйматися як потенційна загроза або образа, що робить підлітка або надмірно агресивним, або депресивно-замкненим у собі.

Таким чином, вербальне насилля у підлітковому віці – це не просто серія конфліктів, а складна система деструктивних комунікацій, що пронизує всі сфери життєдіяльності молоді. Синергія тиску з боку однолітків та значущих дорослих створює унікальну ситуацію ризику для ментального здоров'я, де слово стає головним чинником руйнації особистісної стійкості. Розуміння цих специфічних проявів є необхідною умовою для переходу до аналізу структурних компонентів психологічного благополуччя, на які безпосередньо спрямована ця агресія.

Для сучасного підлітка цифровий простір є невід'ємною частиною соціальної реалізації. Цифровий вимір вербального насилля, відомий як кібербулінг, являє собою якісно нову форму психологічної агресії, що реалізується за допомогою електронних засобів комунікації (соціальних мереж, месенджерів, ігрових чатів). Специфіка вербального насилля в цифровому просторі визначається наступними ключовими чинниками:

1. Транскордонність: на відміну від традиційного насилля, цифрова агресія не обмежена часом або місцем; вона переслідує підлітка цілодобово, не залишаючи місця для емоційного відновлення [33].

2. Ефект «розгальмовування»: анонімність або відсутність візуального контакту знімає соціальні бар'єри, що веде до використання агресором значно жорсткіших мовленнєвих конструкцій [13].

3. Перманентність травми: цифровий текст зберігається необмежений час, що змушує жертву неодноразово повертатися до прочитання образ, щоразу заново переживаючи акт насилля [46].

4. Масовість: залучення необмеженої кількості «цифрових свідків» багаторазово підсилює почуття соціального сорому та публічного приниження [28].

Постійний доступ агресора до жертви через смартфон створює ефект тотальної присутності насилля, що призводить до хронічного стресу та відчуття повної безпорадності перед нескінченним потоком деструктивних повідомлень.

Специфіка вербального насилля в Інтернеті підсилюється фактором анонімності та відсутністю безпосереднього візуального контакту з жертвою. Це спричиняє ефект «розгальмовування», коли агресор, не бачачи миттєвої реакції (сліз, болю, розпачу) іншої людини, використовує значно жорсткіші та цинічніші мовленнєві конструкції, ніж він наважився б застосувати в реальному житті. Відсутність невербальних сигналів зворотного зв’язку знижує рівень емпатії у переслідувача, перетворюючи вербальне цькування на своєрідну «гру», де слово втрачає свою людську вагу, але посилює руйнівну силу для того, кому воно адресоване [25].

Важливою характеристикою цифрової вербальної агресії є її потенційна публічність та безмежне коло «цифрових свідків». Образа, опублікована в коментарях або поширена у груповому чаті, миттєво стає надбанням широкої аудиторії, що багаторазово підсилює почуття соціального сорому та приниження у підлітка [28]. На відміну від усного слова, цифровий текст має властивість зберігатися необмежений час, що робить травму «законсервованою»: жертва може неодноразово повертатися до прочитання образ, щоразу заново переживаючи акт насилля, що перешкоджає психологічній реабілітації та формує стійкі депресивні стани.

Форми вербального кібербулінгу надзвичайно різноманітні – від прямого «флеймінгу» (публічних сварок з використанням нецензурної лексики) до більш витонченого «тролінгу» та розповсюдження дезінформації з метою дискредитації особистості. Особливо небезпечним є створення фейкових акаунтів від імені жертви для публікації компрометуючих текстів, що є актом грубого втручання в особисті кордони та руйнації ідентичності підлітка [33]. У цифровому просторі вербальне насилля часто переплітається з візуальним (меми, відредаговані фото), проте саме текстовий компонент – глузливі підписи, принизливі коментарі та погрози – залишається основним носієм агресивного змісту, що атакує психіку підлітка.

Отже, кібербулінг як сучасний вияв вербального насилля є потужним детермінантом дестабілізації ментального здоров'я підростаючого покоління. Синергія анонімності агресора, публічності акту приниження та неможливості фізично дистанціюватися від джерела агресії робить цифрову вербальну травму однією з найскладніших для подолання.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що вербальне насилля у підлітковому віці є багатомірним деструктивним феноменом, який трансформується від прямих міжособистісних образ до складних форм прихованого психологічного тиску та тотальної цифрової агресії. Специфіка цього явища зумовлена особливою вразливістю підліткової ідентичності до оцінок значущого оточення, де кожне деструктивне слово, підсилене анонімністю Інтернету або авторитетом дорослого, має кумулятивний ефект і здатне радикально деформувати внутрішній світ особистості. Системний характер вербальних атак, їхня публічність та неможливість фізичного дистанціювання від джерела агресії перетворюють мовленнєве середовище на чинник хронічної травматизації, що атакує базові опори психіки. Розуміння цих механізмів дозволяє перейти до детального аналізу структурних компонентів психологічного благополуччя підлітків, які зазнають первинної руйнації внаслідок такого інтенсивного вербального впливу.

1.2 Психологічний зміст та структурні компоненти психологічного благополуччя особистості

Вивчення психологічного змісту благополуччя особистості передбачає аналіз складного, багатовимірного конструкту, що відображає не лише суб'єктивне самовідчуття людини, а й об’єктивну якість її функціонування у соціумі. У сучасній психологічній науці цей феномен розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, що охоплює здатність до самореалізації, рівень внутрішньої гармонії та ефективність адаптивних механізмів. Психологічне благополуччя не є статичним станом; воно постає як динамічний процес постійного утвердження людиною власної життєстійкості, де кожен успішно подоланий виклик зміцнює внутрішні опори індивіда та підвищує його загальну задоволеність буттям.

Теоретичне розмежування змісту цього поняття базується на диференціації двох фундаментальних підходів: гедоністичного та евдемоністичного, кожен з яких пропонує власну візію «ідеального» стану психіки. Гедоністичний підхід, представлений у науковій літературі концепцією «суб’єктивного благополуччя» (subjective well-being), акцентує увагу на емоційному комфорті особистості та її когнітивній оцінці життєвого шляху. Ключовими маркерами тут виступають три компоненти: високий рівень позитивного афекту, низький рівень негативного афекту та загальна задоволеність життям як результат зіставлення особистих досягнень із внутрішніми стандартами [16].

У межах гедоністичної парадигми благополуччя трактується як безперервний стан отримання насолоди та мінімізації страждань, що перетворює емоційний фон на головний критерій успішності індивіда. Це передбачає, що рівень щастя особистості є похідною від балансу приємних та неприємних подій, а також від того, наскільки поточні обставини відповідають миттєвим потребам людини. Проте надмірна фіксація на емоційній складовій часто ігнорує глибинні механізми особистісного

зростання та вольової регуляції, роблячи таку форму благополуччя ситуативною, крихкою та вразливою до будь-яких деструктивних зовнішніх впливів, що порушують звичний комфорт [54].

На противагу гедонізму, евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як процес актуалізації прихованого потенціалу особистості та досягнення нею стану «повноцінного функціонування». Ця традиція, що корениться в античній філософії Аристотеля, у сучасній психології була фундаментально розвинена К. Ріфф, А. Ватерманом та представниками гуманістичного напряму. Тут благополуччя постає не як пасивна задоволеність існуючим станом, а як активне, часто енерговитратне прагнення людини до досконалості, пошуку сенсу та реалізації своєї істинної природи (daimon), що може відбуватися навіть на тлі значних життєвих труднощів чи емоційної напруги [4].

Евдемонія передбачає, що справжнє благополуччя виникає в точці перетину життєвої активності особистості з її глибинними внутрішніми цінностями та етичними орієнтирами. Це поняття інтегрує в собі зусилля, спрямовані на подолання особистісних криз, розвиток нових компетенцій та розширення меж власного «Я». Таким чином, саме евдемоністичне благополуччя виступає стратегічним фундаментом психологічної стійкості, оскільки воно базується на внутрішніх ресурсах самовизначення, дозволяючи індивіду зберігати сенсожиттєву цілісність навіть у ситуаціях соціальної ізоляції або вербальної агресії.

Суттєвою відмінністю між цими підходами є вектор спрямованості уваги: гедоністичне благополуччя значною мірою орієнтоване на кінцевий результат у формі приємних відчуттів, тоді як евдемоністичне – на якість самої діяльності та процес становлення суб'єкта. Пряма гонитва за гедоністичними насолодами часто веде до «гедоністичної адаптації», де людина потребує все сильніших стимулів для підтримки рівня щастя. Водночас орієнтація на евдемоністичні цілі, такі як автономія, компетентність та служіння іншим, забезпечує стабільну задоволеність життям як природний побічний ефект особистісної зрілості [53].

У структурі сучасної психологічної науки гедоністичне благополуччя часто вважається більш суб’єктивним та чутливим до змін середовища, тоді як евдемоністичне розглядається як об’єктивний показник психологічного здоров’я та зрілості. Евдемоністична модель є релевантнішою для аналізу фундаментальних структур особистості, оскільки вона охоплює здатність індивіда до конструктивного самоприйняття, відчуття екологічної майстерності та наявність чітких життєвих цілей. Саме ці компоненти складають ядро автономного «Я», яке здатне протистояти маніпулятивним впливам та зовнішньому тиску.

Розмежування цих підходів також дозволяє психологам виявити феномен «уявного благополуччя», за якого особистість демонструє зовнішні ознаки емоційного комфорту та соціальної успішності, але при цьому відчуває гостру евдемоністичну дефіцитарність. Така невідповідність часто призводить до глибоких внутрішньоособистісних конфліктів та екзистенційного вакууму, оскільки відсутність відчутного прогресу в особистісному розвитку не може бути тривалий час компенсована матеріальними благами, короткими епізодами радості чи виключно зовнішнім соціальним схваленням.

Синтез задоволеності життям (гедонія) та особистісної реалізації (евдемонія) створює умови для формування цілісного, гармонійного психологічного благополуччя. Саме такий інтегративний погляд дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного ресурсу людини та її здатність до відновлення після деструктивних впливів [20]. У цій системі евдемоністична складова виконує роль «захисного щита» та смислового фільтра, що забезпечує стабільність психічних процесів у довгостроковій перспективі, перетворюючи зовнішній досвід на матеріал для внутрішнього зростання.

Отже, психологічне благополуччя особистості постає як динамічний баланс між суб’єктивним відчуттям щастя та об'єктивною здатністю до безперервного розвитку. Глибоке розуміння цього зв’язку є ключовим для подальшого аналізу того, як саме зовнішні детермінанти, зокрема агресивні

комунікативні впливи, здатні розхитувати внутрішні конструкції індивіда. Руйнація структурних компонентів благополуччя позбавляє людину відчуття суб'єктності, що робить її вразливою до маніпуляцій та перешкоджає повноцінній реалізації її життєвого потенціалу..

На сьогоднішній день найбільш валідною та широко вживаною теоретичною конструкцією в психології благополуччя є багатофакторна моделі К. Ріфф (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Шестифакторна модель психологічного благополуччя К. Ріфф

Компонент	Психологічний зміст	Характеристика високого рівня
Автономія	Здатність до самодетермінації та незалежності.	Вміння протистояти соціальному тиску, саморегуляція поведінки, оцінка себе за власними стандартами.
Екологічна майстерність	Здатність керувати зовнішнім середовищем.	Ефективне використання життєвих можливостей, вміння створювати або обирати умови, що відповідають особистим потребам.
Особистісне зростання	Почуття постійного розвитку та самовдосконалення.	Відкритість до нового досвіду, реалізація власного потенціалу, бачення прогресу в собі з плином часу.
Позитивні відносини	Наявність глибоких, довірливих зв'язків з іншими.	Здатність до емпатії, любові та міцної дружби; розуміння принципу взаємодачі у стосунках.
Мета в житті	Наявність переконань, що надають життю сенсу.	Наявність цілей та почуття спрямованості; віра в те, що минуле та теперішнє життя має значення.
Самоприйняття	Позитивна оцінка себе та свого минулого життя.	Визнання та прийняття різних сторін свого «Я» (включаючи недоліки), доброзичливе ставлення до своєї особистості

Центральним елементом моделі є самоприйняття, яке виступає фундаментом для всіх інших складових. Воно передбачає не просто високу самооцінку, а здатність особистості приймати свою ідентичність у всій її цілісності, включаючи усвідомлення обмежень та минулих помилок. Високий рівень самоприйняття дозволяє людині зберігати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях зовнішньої критики, тоді як дефіцитарність цього компонента робить індивіда надмірно вразливим до знецінюючих вербальних впливів.

Компонент автономії відображає здатність особистості до внутрішньої свободи та незалежності від зовнішніх оціночних суджень. У контексті психологічного благополуччя автономія означає, що людина здатна приймати рішення, керуючись власними переконаннями, а не лише прагненням отримати схвалення оточення. Це ключовий «захисний механізм», який дозволяє індивіду фільтрувати агресивні комунікативні акти, не дозволяючи деструктивним словам агресора руйнувати внутрішню структуру самовизначення [48].

Екологічна майстерність описує рівень компетентності особистості в управлінні повсякденними справами та здатність ефективно використовувати ресурси навколишнього середовища. Людина з розвиненою екологічною майстерністю відчуває себе здатною впливати на обставини свого життя, створюючи умови для задоволення власних потреб і реалізації цінностей. Якщо цей компонент пригнічений, індивід почувається безпорадним перед життєвими труднощами, що значно знижує загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Важливим вектором розвитку є особистісне зростання, що визначає динаміку функціонування людини. Психологічне благополуччя неможливе без відчуття руху вперед, набуття нових знань та розширення меж власного досвіду. Особистісне зростання забезпечує відчуття життєвої сили та продуктивності, перетворюючи кожну життєву подію на можливість для вдосконалення. Блокування цього процесу, наприклад, через систематичне

знецінення здібностей людини, призводить до стагнації та втрати інтересу до активного життя [38].

Позитивні відносини з іншими складають соціальну опору благополуччя, базуючись на здатності індивіда до близькості, емпатії та довіри. Цей компонент відображає якість міжособистісної взаємодії та потребу людини бути прийнятою в соціумі. Відсутність теплих, підтримуючих зв'язків або перебування в токсичному комунікативному середовищі радикально виснажує психічний ресурс, оскільки людина втрачає підтвердження своєї значущості через зворотний зв'язок від інших [40].

Нарешті, мета в житті надає всій структурі благополуччя смислової завершеності, інтегруючи минулий, теперішній та майбутній досвід у цілісну картину. Наявність життєвих орієнтирів та переконання в осмисленості власного існування дозволяють особистості витримувати найважчі випробування. Без чітко усвідомленої мети психологічне благополуччя втрачає свій стрижень, перетворюючи життя на хаотичний набір подій, позбавлених внутрішньої логіки та перспектив розвитку.

Отже, шестикомпонентна модель К. Ріфф демонструє, що психологічне благополуччя є результатом гармонійної взаємодії внутрішньо-особистісних та соціальних чинників. Кожна з перелічених складових є потенційно вразливою до зовнішніх деструктивних впливів, проте водночас вони є тими ресурсами, які дозволяють особистості зберігати ментальне здоров’я та цілісність у складних умовах соціальної взаємодії.

Особливістю моделі К. Ріфф є те, що її компоненти не існують ізольовано; вони утворюють динамічну екосистему, де дефіцитарність одного елемента неминуче деформує всю структуру. Центральним вузлом цієї системи виступає самоприйняття.

Механізм системного зниження благополуччя зазвичай розгортається за принципом «негативної домінанти»:

1. Руйнація фундаменту. Якщо під впливом зовнішніх чинників (наприклад, критики чи знецінення) у людини знижується рівень

самоприйняття, вона втрачає внутрішню лояльність до себе. Це миттєво б'є по автономії, оскільки індивід стає залежним від зовнішнього схвалення, намагаючись компенсувати внутрішню порожнечу чужою позитивною оцінкою.

2. Втрата соціальної та екологічної стійкості. Дефіцит самоприйняття породжує невпевненість, що блокує екологічну майстерність. Людина починає сумніватися у своїй здатності керувати обставинами, почувається безпорадною. Це, у свою чергу, отруює позитивні відносини: замість партнерства виникає або ізоляція (через страх відторгнення), або токсична залежність від іншого.

3. Блокування розвитку. Коли енергія витрачається на внутрішні конфлікти та захист вразливого «Я», процес особистісного зростання зупиняється. Суб'єкт втрачає мету в житті, оскільки майбутнє бачиться загрозливим або безглуздим через призму власної «недосконалості» [42; 49].

Таким чином, психологічне благополуччя нагадує «ефект доміно»: деструктивний вплив на одну шкалу (особливо на самоприйняття чи автономію) запускає каскадне зниження показників за всіма іншими параметрами, що врешті-решт призводить до загальної дезадаптації особистості.

Формування та підтримка психологічного благополуччя є результатом складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх детермінант. У межах системного підходу дослідники (Н. Бредберн, Е. Дінер, О. Кононенко, К. Ріфф, Т. Титаренко та ін.) традиційно виокремлюють наступні групи чинників:

1. Вікова динаміка та етапи онтогенезу. Пріоритетність окремих компонентів благополуччя змінюється впродовж життя. Якщо в молоді роки ключовими є особистісне зростання та пошук мети, то у зрілому віці на перший план виходять екологічна майстерність та самоприйняття. Це зумовлено накопиченням життєвого досвіду, який дозволяє особистості ефективніше керувати середовищем, проте може призводити до певного зниження відкритості до радикально нового досвіду.

2. Гендерна специфіка соціалізації. Стать особистості впливає на структуру благополуччя через систему соціальних очікувань та культурних норм. Жінки часто демонструють вищі показники у сфері позитивних відносин з іншими, що пов’язано з вищою цінністю емоційної близькості в їхньому вихованні. Чоловіки ж, відповідно до традиційних маскулінних ролей, частіше орієнтовані на автономію та інструментальну компетентність, що відображається на відповідних шкалах благополуччя.

3. Соціально-економічне середовище (Макрорівень). Стабільність суспільства, рівень безпеки та доступність ресурсів для самореалізації створюють зовнішній каркас благополуччя. В умовах соціальної напруги або економічної нестабільності особистість вимушена витрачати значну частину психічної енергії на адаптацію та виживання, що об’єктивно обмежує можливості для особистісного зростання та реалізації життєвих цілей.

4. Мікросоціальне та комунікативне оточення. Сім'я, професійна сфера та дружнє коло є первинними джерелами зворотного зв'язку, на основі якого вибудовується самоприйняття особистості. Якість міжособистісної взаємодії визначає, чи буде середовище підтримуючим ресурсом, чи джерелом хронічного стресу. Наявність надійних соціальних зв'язків виступає потужним модератором, що пом’якшує вплив життєвих криз на ментальне здоров'я.

5. Індивідуально-психологічні властивості. Такі риси, як екстраверсія, нейротизм та оптимізм, визначають «поріг вразливості» особистості. Екстравертовані індивіди легше формують позитивні відносини, тоді як особи з високим нейротизмом схильні гостріше реагувати на зовнішнє несхвалення, що робить їхнє самоприйняття нестабільним. Оптимізм при цьому виконує роль когнітивного фільтра, що дозволяє інтерпретувати перешкоди як тимчасові виклики.

6. Ціннісно-смислова сфера та самодетермінація. Здатність особистості самостійно визначати сенс власного існування та ставити довгострокові цілі є ядром евдемоністичного благополуччя. Наявність внутрішнього «стрижня»

дозволяє людині зберігати автономію навіть під значним соціальним тиском, перетворюючи зовнішні обставини на простір для реалізації власних переконань та цінностей.

7. Культурний контекст та ментальність. Уявлення про «благополучне життя» суттєво відрізняються в індивідуалістичних та колективістських культурах. В одних наголошується на особистих досягненнях та незалежності (автономії), в інших – на гармонії з групою та виконанні соціальних обов'язків. Це визначає, які саме стратегії поведінки буде обирати особистість для досягнення стану внутрішньої рівноваги [26; 40; 57; 65].

Психологічне благополуччя особистості є динамічною системою, де дефіцит в одній сфері (наприклад, несприятливе середовище) може бути частково компенсований за рахунок інших ресурсів (високої автономії чи підтримки близьких). Розуміння цієї багатофакторності дозволяє перейти до аналізу того, як ці чинники інтегруються в цілісну структуру особистості та визначають її стійкість до деструктивних впливів зовнішнього світу.

Окрему значущість у структурі теоретичного аналізу генезису та змісту психологічного благополуччя займає розгляд доробку вітчизняних дослідників, які адаптують світові концепції благополуччя до специфічних соціокультурних та історичних умов України. В українській психологічній школі поняття психологічного благополуччя часто розглядається через призму життєстійкості, адаптаційного потенціалу та здатності особистості до самозбереження в умовах тривалого соціального стресу. Зокрема, Т. Титаренко наголошує на важливості особистісного життєконструювання, де благополуччя постає як результат здатності людини вибудовувати власну життєву траєкторію, незважаючи на деструктивні зовнішні обставини та кризові стани суспільства [45].

Н. Шевченко зазначає, що у низці українських досліджень поняття психологічного благополуччя трактується надто широко, часто ототожнюється із суб’єктивним благополуччям або рівнем задоволеності життям. Унаслідок цього психологічне благополуччя нерідко тлумачиться як

сукупність позитивних переживань чи відсутність дистресу, тоді як у його концептуальній основі закладено глибшу динаміку самоприйняття, автономії та цілеспрямованості [51].

Дослідниця О. Кононенко розглядає психологічне благополуччя як складне інтегральне утворення, що безпосередньо корелює із соціально-психологічною адаптованістю особистості. У її працях підкреслюється, що для українського контексту характерним є тісний зв'язок між внутрішнім відчуттям гармонії та якістю міжособистісної взаємодії в найближчому оточенні. Психологічне благополуччя, за О. Кононенко, виступає як ресурсна база особистості, що забезпечує її успішне функціонування в різних сферах життєдіяльності та дозволяє мінімізувати негативні наслідки соціальних трансформацій [26].

Вагомий внесок у розуміння етнопсихологічних та соціокультурних детермінант благополуччя зробив І. Данилюк. Його підхід акцентує увагу на тому, що сприйняття людиною своєї успішності та щастя значною мірою опосередковане культурними цінностями та ментальністю. В українському соціумі благополуччя часто асоціюється з родинними цінностями, відчуттям належності до спільноти та можливістю реалізації творчого потенціалу, що робить позитивні відносини з іншими одним із найбільш вагомих компонентів у структурі загального благополуччя індивіда [43].

Сучасні вітчизняні науковці також звертають увагу на концепцію «соціального благополуччя», яке є невід'ємним фоном для індивідуального психологічного стану [21]. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із нестабільністю та загрозами безпеці, українські дослідники виокремлюють «ресурсну стійкість» як ключовий показник благополуччя. Це означає, що особистість вважається психологічно благополучною не лише за відсутності тривоги, а за наявності достатніх внутрішніх опор для подолання стресу та збереження цілісності Я-концепції.

Дослідження С. Максименка додають до структури благополуччя аспект психогенетичного та духовного розвитку особистості [31]. Він

розглядає благополуччя як прояв внутрішньої сили індивіда, що реалізується через активну творчу дію та прагнення до самовдосконалення. У цьому контексті психологічне благополуччя постає не лише як емоційний стан, а як динамічна категорія, що відображає відповідальність людини за якість свого внутрішнього світу перед викликами часу.

Особливе місце в українських дослідженнях останніх років посідає вивчення «травма-фокусованого» благополуччя. Науковці аналізують, як особистість здатна відновлювати відчуття контролю над життям після пережитих психотравмуючих подій. Встановлено, що ключовим механізмом підтримки благополуччя в таких умовах є пошук нових сенсів та переоцінка життєвих цінностей, що цілком узгоджується з евдемоністичною моделлю, але має специфічне забарвлення, пов'язане з колективною стійкістю та адаптацією до кризових умов [44].

Як бачимо, вітчизняні підходи доповнюють світові моделі акцентом на суб'єктному характері благополуччя як процесу постійного саморозвитку особистості. Українські психологи одностайні в тому, що благополуччя в сучасному світі є результатом активної життєвої позиції, здатності до критичного самоаналізу та збереження емоційної близькості з іншими, що дозволяє індивіду залишатися психологічно стабільним у мінливому соціальному просторі.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості постає як складний інтегральний конструкт, що поєднує в собі емоційну задоволеність життям (гедоністичний аспект) та глибинну реалізацію особистісного потенціалу через осмислену діяльність (евдемоністичний аспект). Шестикомпонентна модель К. Ріфф дозволяє диференціювати внутрішні ресурси індивіда – автономію, самоприйняття, екологічну майстерність, мету в житті, особистісне зростання та позитивні відносини – як фундаментальні опори ментального здоров'я. Встановлено, що стабільність цих компонентів залежить від комплексу біопсихосоціальних чинників та соціокультурного контексту, де особливого значення набуває здатність особистості до

збереження внутрішньої цілісності та суб'єктності під тиском стресогенного середовища. Розуміння структури та детермінант благополуччя створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу того, як саме деструктивні зовнішні впливи, зокрема вербальне насилля, деформують ці внутрішні конструкції та знижують рівень загального психологічного ресурсу особистості.

1.3 Психологічні детермінанти вразливості підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів у міжособистісній взаємодії

Підлітковий вік у сучасній психологічній науці визначається як один із найбільш складних та сензитивних періодів онтогенезу. Цей етап постає як особливий простір інтенсивних психофізіологічних та соціальних трансформацій, де відбувається активне випробування особистісних меж на міцність. Висока чутливість до зовнішніх стимулів у поєднанні з незавершеністю внутрішніх механізмів саморегуляції створює умови, за яких будь-яка деструкція в комунікативному просторі сприймається підлітком максимально гостро, виступаючи потужним чинником психотравматизації.

Згідно з класифікаціями, прийнятими у вітчизняній психології (зокрема у працях М. Заброцького та О. Бедлінського), часові межі підліткового віку охоплюють період від 10-11 до 14-15 років, що відповідає навчанню в середній школі. Цей етап постає не просто як хронологічний відрізок, а як особливий простір інтенсивних психофізіологічних та соціальних трансформацій, де відбувається кардинальна перебудова всієї структури особистості. Ключовою особливістю цього періоду є специфічна дисинхронія розвитку: біологічне дозрівання та активізація гормональної системи суттєво випереджають темпи соціальної та психологічної зрілості індивіда. Така нерівномірність створює внутрішній дефіцит ресурсів для опанування нових соціальних ролей, роблячи підлітка вразливим перед викликами зовнішнього середовища [6; 17].

Перш за все, слід зазначити, що підлітковий вік є «критичним періодом» онтогенезу, в основі якого лежить глибока перебудова самосвідомості та зміна ціннісних орієнтацій. Цей етап є часом «бурі та натиску», що характеризується високою емоційною лабільністю, суперечливістю внутрішніх станів та схильністю до афективних реакцій [1]. Саме в цей час психіка стає максимально відкритою (проникною) до зовнішніх впливів, а механізми психологічного самозахисту ще не мають достатньої стійкості та диференційованості. Це перетворює підлітка на вразливу мішень для вербальної агресії, оскільки будь-яке деструктивне втручання в його особистісний простір сприймається як пряма загроза цілісності його «Я».

Ключовою детермінантою вразливості в цей період є реакція емансипації, що тісно переплітається з механізмом групування. Підліток закономірно прагне автономії, віддаляється від батьківських фігур і стає надчутливим до думки референтної групи однолітків, оскільки саме в середовищі рівних він шукає підтвердження власної значущості та унікальності. У цьому контексті слово однолітка набуває особливої ваги, часто переважаючи логічні аргументи дорослих. Будь-який деструктивний мовленнєвий акт у межах групи (публічне висміювання, образливі прізвиська, ігнорування) стає вкрай болючим досвідом, що може спровокувати тривалу соціальну дезадаптацію та глибоке відчуття ізольованості [7].

Центральним процесом підліткового віку є формування ідентичності, що, за теорією Е. Еріксона, неминуче супроводжується кризою самовизначення та пошуком внутрішньої єдності. У цей час підліток інтенсивно шукає відповідь на питання «Хто я?», і оскільки його власна система координат ще не зміцніла, зовнішні оцінки та комунікативні сигнали стають первинним будівельним матеріалом для образу «Я». Деструктивний мовленнєвий вплив у такий сензитивний момент сприймається не як випадковий епізод спілкування, а як об’єктивна характеристика особистості.

Це призводить до того, що негативні конотації, нав'язані ззовні, глибоко інкорпоруються в структуру самосвідомості, формуючи деформоване сприйняття себе та власних можливостей [47].

На основі теоретичного аналізу психологічних особливостей даного вікового періоду, ми можемо систематизувати ключові чинники, що детермінують вразливість підлітка до деструкції в комунікації:

1. Психофізіологічні та вікові детермінанти:

- дисинхронія розвитку: невідповідність між швидким біологічним дозріванням та повільнішим соціальним становленням ;

- когнітивний егоцентризм: зосередженість на власних переживаннях та переоцінка значущості власної персони для оточуючих («феномен уявної аудиторії»);

- емоційна лабільність: схильність до різких змін настрою та афективних реакцій на вербальні стимули.

2. Особистісно-ресурсні детермінанти:

- рівень життєстійкості (hardiness): здатність сприймати стресові комунікативні ситуації як досвід, а не як катастрофу;

- локус контролю: підлітки з екстернальним локусом частіше почуваються жертвами обставин і чужих слів;

- стиль самоцінювання: домінування «дзеркальної самооцінки», що повністю залежить від зовнішнього схвалення.

3. Соціально-комунікативні детермінанти:

- реакція емансипації та групування: гіпертрофована значущість думки однолітків при одночасному знеціненні порад дорослих;

- цифровізація спілкування: специфіка кібербулінгу, що робить агресію цілодобовою та анонімною;

- сімейний анамнез: досвід знецінення або авторитарного тиску в родині, що формує модель «жертовної поведінки».

Важливою особливістю підліткової комунікації, що підсилює вразливість, є зростання ролі інвективної лексики та лихослів’я як засобів

самопрезентації. Дослідники зазначають, що використання лайки підлітками часто є неусвідомленим способом демонстрації дорослості, сили або захисною реакцією на внутрішню невпевненість. Проте надмірне насичення мовлення деструктивними конструктами водночас створює токсичне середовище, яке знижує загальний рівень психологічного благополуччя всіх учасників взаємодії [30]. Хронічне перебування в полі вербальної агресії виснажує когнітивні та емоційні ресурси дитини, закріплюючи тривожність як стійку рису характеру.

Експериментальні дані сучасної нейропсихології свідчать, що вербальне насильство має руйнівний ефект, за своєю інтенсивністю співмірний із прямим фізичним впливом. Як зазначають А. Коваленко та Ю. Корній, знецінювальні слова, сарказм та систематичні образи активують у мозку ті ж самі ділянки (зокрема передню поясну кору), що й фізичний біль, призводячи до тривалих змін у психоемоційній сфері та нейроендокринній системі [24; 27]. Для підлітка, чия ідентичність знаходиться у стані становлення, такі «мовленнєві удари» стають непереборною перешкодою для нормальної соціалізації, блокують здатність до емпатії та руйнують віру в можливість безпечної та продуктивної міжособистісної взаємодії.

Ще однією суттєвою детермінантою вразливості є специфіка самоприйняття та механізми регуляції самооцінки в підлітковому віці. За умови недостатнього рівня особистісної автономії, підлітки виявляють схильність до «дзеркальної самооцінки», яка майже повністю детермінується поточним комунікативним досвідом та зворотним зв’язком від значущих інших [22]. У ситуації, коли цей досвід перенасичений деструктивними впливами (булінгом, мобінгом чи соціальним виключенням), підліток втрачає здатність до об’єктивного, рефлексивного сприйняття власних рис. Це призводить до формування стійкого деформованого «Я-образу», де чужі агресивні проєкції стають частиною власної ідентичності, що суттєво підриває фундамент психологічного здоров’я особистості [37].

Соціально-екологічна перспектива акцентує увагу на тому, що вразливість підлітка не є лише внутрішньою рисою, а суттєво підсилюється загальною атмосферою в мікросоціальному (зокрема шкільному) колективі. Наявність «культури цькування», де вербальна агресія та знецінення стають нормативними формами взаємодії, позбавляє підлітка базового відчуття безпеки, що є первинною умовою для підтримки психологічного благополуччя [39]. У межах моделі К. Ріфф такий тиск руйнує такий критичний компонент, як «екологічна майстерність» – здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та адаптувати його під власні потреби. Втрата цієї майстерності породжує глибоке почуття безпорадності та відчуження від соціального простору.

Окремої теоретичної та практичної уваги заслуговує стрімкий розвиток цифрових комунікацій, що породив феномен кібербулінгу як специфічної, високотехнологічної форми психологічного тиску. Як зауважують В. Тюріна та Т. Вавренюк, анонімність агресорів, масовість аудиторії та миттєвість поширення деструктивного контенту в інтернеті багаторазово посилюють силу травматизації. Специфіка цифровізації полягає в тому, що підліток позбавляється змоги сховатися від агресії навіть у приватному просторі власної домівки, що раніше вважалася зоною безпеки [46]. Це створює ситуацію перманентного, хронічного стресу («стресу 24/7»), що радикально знижує якість життя, виснажує когнітивні ресурси та стає тригером для розвитку депресивних станів.

Важливою внутрішньою детермінантою, що виступає антагоністом вразливості та забезпечує психологічний опір деструкції, є життєстійкість (hardiness). Згідно з моделлю С. Мадді, підлітки з високим рівнем життєстійкості демонструють здатність до ефективної інтеграції навіть негативного досвіду, трансформуючи його у виклик для власного розвитку та джерело особистісного зростання. Проте слід враховувати, що в підлітковому віці цей ресурс перебуває у стані активного формування і є вкрай лабільним [50]. Це зумовлює гостру потребу в зовнішній фасилітації з боку

дорослих (педагогів, психологів, батьків) та необхідність створення екологічного, сприятливого мовленнєвого середовища, яке б підкріплювало віру підлітка у власну здатність контролювати життєві обставини.

Питання про те, чому за однакових умов один підліток демонструє стійкість до образ, а інший зазнає глибокої психотравматизації, лежить у площині індивідуально-психологічних детермінант. Дослідники (В. Предко, М. Бондар, О. Чиханцова та ін.) вказують на те, що ключовим медіатором між зовнішнім впливом та внутрішнім станом є система психологічного самозахисту та рівень життєстійкості особистості. У цьому контексті вразливість постає не як статична риса, а як динамічний результат взаємодії когнітивних оцінок, емоційного досвіду та сформованих копінг-механізмів, які визначають здатність підлітка до збереження психологічного благополуччя в агресивному середовищі [41].

Однією з головних детермінант вразливості є тип копінг-стратегій, які обирає підліток у ситуації міжособистісного конфлікту. Підлітки, схильні до емоційно-фокусованого копінгу (занурення в переживання, самозвинувачення, плач), виявляються найбільш беззахисними перед вербальною агресією, оскільки вони спрямовують енергію не на захист меж, а на перетравлення негативної емоції. На противагу їм, використання проблемно-орієнтованих стратегій дозволяє підлітку сприймати деструктивне мовлення як зовнішню перешкоду, яку можна нейтралізувати через раціоналізацію або пошук соціальної підтримки, що дозволяє зберегти цілісність самоприйняття [50].

Суттєву роль відіграє конструкт життєстійкості (hardiness), який виступає внутрішнім щитом особистості. Як зазначає С. Мадді, життєстійкість включає залученість, контроль та прийняття ризику, що в сукупності дозволяє підлітку не просто терпіти стрес, а трансформувати його в досвід подолання. За низького рівня цього ресурсу підліток сприймає будь-яке критичне зауваження як невідворотну катастрофу, що паралізує його волю до самозахисту та запускає механізми вивченої безпорадності, руйнуючи відчуття екологічної майстерності [63].

Наступною важливою детермінантою є рівень емоційної автономності та сформованість ідентичності. Дослідження О. Хомчук та Т. Пономаренко підкреслюють, що підлітки з незрілою автономією надмірно залежать від емоційного фону комунікації. Для них слово іншого стає «істиною в останній інстанції», оскільки вони ще не мають внутрішнього «цензора», здатного відсіяти деструктивні проекції агресора. Чим слабша емоційна автономність, тим вищий ризик того, що вербальне насилля призведе до глибокої депресивності та втрати сенсожиттєвих орієнтирів [47].

Важливою детермінантою вразливості є спрямованість локусу контролю особистості. Підлітки з екстернальним локусом контролю схильні приписувати причини своїх успіхів та невдач зовнішнім обставинам або волі інших людей, що робить їх вкрай чутливими до вербальних маніпуляцій. У ситуації мовленнєвого тиску такий підліток відчуває повну відсутність контролю над ситуацією спілкування, що підриває його впевненість у собі та блокує здатність до автономного вибору поведінкових реакцій, роблячи його легкою жертвою для булінгу [18].

Значний вплив на вразливість має також поточний психоемоційний стан, зумовлений екстремальними зовнішніми обставинами, зокрема умовами війни. Як зазначають Г. Мешко та Н. Габрусєва, хронічний стрес, спричинений безпековими викликами та дистанційним навчанням, суттєво виснажує адаптаційний потенціал підлітків. У стані «емоційного голоду» та постійної тривоги підліток втрачає здатність до когнітивної фільтрації мовленнєвих впливів, через що навіть незначна іронія або зауваження можуть викликати афективний спалах або глибоке почуття пригніченості [32].

Окремим фактором вразливості виступає досвід сімейної взаємодії та стилі батьківського виховання. Якщо в родині панує атмосфера психологічного насильства, знецінення або авторитарного тиску, підліток формує модель «жертовної поведінки», яку пізніше переносить у міжособистісне спілкування з однолітками. Відсутність досвіду безпечної

комунікації та безумовного прийняття в сім'ї позбавляє підлітка базового почуття самоцінності, що робить його психологічне благополуччя критично залежним від випадкових зовнішніх оцінок у шкільному середовищі [34].

Нарешті, детермінантою вразливості є схильність до соціальної тривожності та страх перед негативною оцінкою. У підлітковому віці прагнення до афіліації (належності до групи) є домінуючим, тому страх бути відкинутим через вербальне приниження стає потужним стресором. Як наголошує В. Андрєєв, цей страх часто змушує підлітка приймати деструктивні правила гри в групі, погоджуючись на роль об’єкта для насмішок, аби лише не залишитися в соціальній ізоляції, що призводить до хронічної деформації особистісного зростання [3].

Досліджуючи детермінанти вразливості, неможливо оминути гендерну специфіку сприйняття деструктивної комунікації, яка корініться у відмінностях соціалізації та пріоритетних потреб підлітків. Дівчата більш вразливі до «реляційної агресії» (пліток, остракізму), що руйнує їхню фундаментальну потребу в афіліації та деформує шкалу «Позитивні відносини з оточуючими». Для хлопців травматичним є публічне приниження статусу чи маскулінності, що провокує кризу «Самоприйняття» та «Автономії». Як наслідок, деструктивна комунікація частіше викликає депресивну симптоматику у дівчат і відкриту агресію у відповідь – у хлопців [15].

Варто також детально враховувати характер самого мовленнєвого впливу, який у підлітковому середовищі варіюється від прямої експресії до тонких психологічних маніпуляцій. Якщо відкриті образи та погрози легше ідентифікуються як зовнішня загроза, то латентний аб’юз (газлайтинг, знецінювальний сарказм, негативне ярликування під виглядом «турботи») є більш небезпечним. Такі впливи мають кумулятивний характер і діють на підсвідомому рівні, поступово розмиваючи впевненість підлітка у власній адекватності. Це спричиняє когнітивний дисонанс та внутрішню дезорієнтацію, що призводить до стагнації особистісного зростання та сумнівів у власних почуттях.

Психологічна вразливість підлітка суттєво підсилюється специфічним віковим феноменом когнітивного егоцентризму. У цей період індивід живе з ілюзорним відчуттям постійної присутності «уявної аудиторії», яка нібито прискіпливо оцінює кожен його жест та кожне слово. Як зазначає М. Актаєва, через цю особливість будь-яка мовленнєва помилка, публічне зауваження педагога або іронічна фраза однолітка масштабується підлітком до рівня незворотної «соціальної катастрофи». Це створює підґрунтя для формування надмірної конформності та соціальної тривожності: підліток стає «психологічним заручником» мовленнєвого схвалення оточення [2]. Внаслідок цього втрачається здатність до самодетермінації та незалежності суджень, а енергія, що мала б спрямовуватися на саморозвиток, витрачається на постійний моніторинг потенційних загроз у комунікативному полі та спроби «відповідати» очікуванням групи [36].

Нарешті, деструктивні мовленнєві впливи слід розглядати як систему хронічної «мікротравматизації», де систематичне повторення образ створює ефект кумулятивного стресу. Тривалий комунікативний дискомфорт вичерпує внутрішній ресурс підлітка («втома еґо»), що блокує здатність до рефлексії та самоактуалізації. У результаті особистість переходить до деструктивних форм психологічного захисту або апатії. Це стає бар’єром для соціальної інтеграції, оскільки внутрішні ресурси витрачаються на емоційне виживання та збереження позитивного самосприйняття [52].

Таким чином, складний характер взаємодії особистісних особливостей підлітка та агресивного комунікативного середовища потребує цілісного структурування. Для кращого розуміння природи досліджуваного явища, нами було систематизовано виявлені психологічні чинники, що зумовлюють зниження резистентності особистості до вербальних атак. Узагальнену систему основних детермінант вразливості підліткового віку представлено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Система психологічних детермінант вразливості підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів

Група детермінант	Конкретна детермінанта	Механізм впливу на вразливість
Вікові та онтогенетичні	Криза ідентичності та «Я-концепції»	Незавершеність образу «Я» змушує підлітка використовувати зовнішні оцінки як «будівельний матеріал» для самосприйняття.
	Емоційна лабільність («Буря та натиск»)	Психофізіологічна перебудова знижує поріг чутливості до стресу та вербальної агресії.
	Когнітивний егоцентризм	Феномен «уявної аудиторії» масштабує будь-яке зауваження до рівня соціальної катастрофи.
Внутрішньо-особистісні	Життєстійкість (Hardiness)	Низький рівень залученості та контролю перетворює критику на катастрофу замість виклику.
	Тип копінг-стратегій	Переважання емоційно-фокусованого копінгу (самозвинувачення) замість проблемно-орієнтованого.
	Локус контролю	Екстернальність (віра у владу обставин) посилює відчуття безпорадності перед маніпуляціями.
	Соціальна тривожність	Страх бути відкинутим групою змушує приймати роль «жертви» задля збереження належності.
Комунікативно-поведінкові	Емоційна автономність	Недостатня автономія від батьків та однолітків робить підлітка залежним від емоційного фону спілкування.
	Стиль самоцінювання	«Дзеркальна самооцінка» призводить до миттєвого руйнування самоповаги під дією образи.
Соціально-середовищні	Досвід сімейної взаємодії	Модель «жертовної поведінки», засвоєна через авторитарне виховання або знецінення в родині.
	Шкільний клімат	Наявність «культури цькування» та мобінгу в колективі нормалізує вербальне насилля.
	Цифрова середа (Кіберпростір)	Анонімність та масовість агресії в інтернеті створюють ситуацію неможливості уникнення стресу.
Гендерні та контекстуальні	Гендерна специфіка	Різна чутливість: у дівчат – до реляційної агресії (пліток), у хлопців – до статусної (приниження сили).
	Хронічний стрес (умови війни)	Виснаження адаптаційного потенціалу («емоційний голод») через загальну безпекову нестабільність.

Отже, теоретичний аналіз психологічних детермінант дозволяє констатувати, що вразливість підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів є системним феноменом, у якому вікова сензитивність та

нейропсихологічна чутливість до вербального болю вступають у резонанс із кризою ідентичності та дефіцитом внутрішніх ресурсів – низькою життєстійкістю, екстернальним локусом контролю та емоційною залежністю. Складна взаємодія когнітивного егоцентризму, гендерно-специфічних реакцій на агресію та хронічного стресу цифрового середовища створює умови для глибокої інкорпорації зовнішнього негативу в структуру «Я-концепції», перетворюючи епізодичні комунікативні акти на систему тривалої мікротравматизації та «втоми еґо». Ієрархічна структура детермінації вразливості, де внутрішні психологічні дефіцити підсилюються агресивним шкільним кліматом та травматичним соціальним контекстом, не лише руйнує поточне психологічне благополуччя особистості, а й створює фундаментальні бар’єри для її подальшої успішної соціалізації та самоактуалізації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВЕРБАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація, процедура та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне дослідження впливу вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків проводилося на базі Запорізької гімназії № 50 Запорізької міської ради Запорізької області. У дослідженні взяли участь 27 учнів восьмих класів (16 дівчат та 11 хлопців) віком 14-15 років.

Вибір восьмикласників як основної групи дослідження зумовлений тим, що у віці 14-15 років підліток перебуває на піку «підліткової кризи», для якої характерна підвищена емоційна вразливість, сензитивність до оцінок оточуючих та зміна провідної діяльності на інтимно-особистісне спілкування з однолітками. У цей період вербальне насилля сприймається особливо гостро, оскільки воно безпосередньо загрожує процесу самоідентифікації та формування впевненості у собі

Проведення емпіричного дослідження базувалося на дотриманні основних етичних принципів психологічної діагностики. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та формат роботи. Участь у тестуванні була добровільною, а збір даних здійснювався на умовах повної анонімності та конфіденційності. Особлива увага приділялася створенню безпечної емоційної атмосфери під час анкетування, що мінімізувало ризик ретравматизації підлітків при згадуванні ситуацій вербальної агресії.

Емпіричний збір даних здійснювався у дистанційній формі з використанням онлайн-платформи, що було зумовлено необхідністю забезпечення максимальної анонімності та комфорту респондентів у процесі надання відповідей на сензитивні запитання щодо вербальної агресії. Використання онлайн-інструментарію дозволило мінімізувати вплив фактора

соціальної бажаності та забезпечити конфіденційність, оскільки підлітки мали змогу проходити тестування у зручний для них час та у звичному середовищі.

Процес емпіричного дослідження реалізовувався у три послідовні етапи:

Підготовчо-організаційний етап. На даному етапі було здійснено аналіз контингенту учнів 8-х класів Запорізької гімназії та отримано згоду адміністрації на проведення діагностики. Було сформовано діагностичний комплекс, що відповідає меті роботи, та проведено його адаптацію для дистанційного формату (створення інтерактивних форм в Google Forms). Також було розроблено авторську анкету для уточнення соціального контексту вербальної взаємодії підлітків.

Діагностичний етап. Передбачав безпосередній збір емпіричних даних. Респонденти отримали посилання на онлайн-опитувальники разом із детальними роз’ясненнями щодо правил заповнення та гарантій анонімності. Процес тестування відбувався у асинхронному режимі, що дозволило підліткам виважено підійти до відповідей на запитання. На цьому етапі було забезпечено зворотний зв'язок для уточнення незрозумілих моментів інструкцій.

Аналітико-статистичний етап. Включав обробку отриманих відповідей, переведення «сирих» балів у стандартизовані показники. На завершення проводився кореляційний аналіз даних та змістовна інтерпретація виявлених психологічних закономірностей, що стали основою для формулювання висновків дослідження.

Для реалізації мети дослідження та перевірки поставленої гіпотези було сформовано діагностичний комплекс, що складається з наступних методик: опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації [19]; авторська анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка» (Додаток А).

1. Опитувальник рівня агресивності А. Басса та А. Даркі розроблений у 1957 році, є класичним методом діагностики агресивних та ворожих реакцій. Автори диференціюють агресивність як властивість особистості з деструктивними тенденціями та ворожість як негативне ставлення до людей і подій. Опитувальник містить 75 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні».

У межах нашого дослідження пріоритетною для аналізу було обрано субшкалу «Вербальна агресія». Це зумовлено предметом дослідження – вербальним насиллям. Дана шкала дозволяє кількісно оцінити вираження негативних почуттів підлітка як через форму (крик, вереск), так і через зміст мовленнєвих відповідей (прокляття, погрози, образи). Такий підхід дає змогу зафіксувати не лише відкриту грубість, а й готовність підлітка використовувати «слово» як інструмент психологічного тиску.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку балів згідно з ключем (1 бал за відповідь, що збігається з ключем). Для якісного аналізу отримані результати за шкалою вербальної агресії було розподілено за трьома рівнями:

Низький рівень (0-20% від максимального балу) свідчить про низьку конфліктність підлітка та його прагнення уникати суперечок. Проте в підлітковому віці такі показники можуть також вказувати на схильність до витіснення агресії, надмірну конформність або страх перед вираженням власної думки.

Середній (нормативний) рівень (21-60%) відображає адекватну здатність особистості до самозахисту. Підліток здатний конструктивно виражати незгоду та захищати свої права словесно, не переходячи при цьому до систематичного насилля чи приниження інших.

Високий рівень (понад 60%) вказує на виражену схильність до вербального насилля як основного способу розв’язання конфліктів. Характеризується постійною готовністю до мовленнєвих атак, використанням образ та погроз, а також низьким рівнем емоційного самоконтролю під час спілкування.

Додатково при аналізі враховувалися індекс агресивності (сума шкал фізичної, вербальної та непрямої агресії) та індекс ворожості (сума шкал образи та підозрілості), що дозволило оцінити загальний емоційний фон вибірки та виявити підлітків, які потенційно перебувають у стані «прихованої жертви» через високі показники образи та підозрілості.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є універсальним інструментом, який спочатку розроблявся для дорослих, але завдяки адаптаціям він широко та успішно використовується для підлітків, студентів та дорослих людей.

Концептуальна основа методики базується на евдемоністичному підході, де благополуччя інтерпретується не як проста відсутність негативних емоцій, а як динамічний процес реалізації внутрішнього потенціалу особистості. Вибір даного діагностичного інструментарію зумовлений його здатністю за допомогою 84 тверджень, що оцінюються респондентами за 6-бальною шкалою, комплексно виміряти психологічні «мішені», які зазнають найбільшої деформації під впливом вербального насилля в підлітковому віці. Структура опитувальника дозволяє здійснити глибокий аналіз за шістьма базовими компонентами: позитивні відносини з оточуючими, що відображають здатність до довірливого спілкування та часто першими деградують в умовах агресивного середовища; автономія як показник незалежності та стійкості до зовнішнього тиску; управління середовищем, що визначає рівень компетентності підлітка у повсякденних справах; особистісне зростання як суб’єктивне відчуття безперервного розвитку; наявність мети в житті та ціннісних орієнтирів, а також самоприйняття, яке характеризує здатність особистості позитивно оцінювати себе та власне минуле.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та загального інтегрального показника «Психологічне благополуччя». Відповідно до стандартів адаптованої версії, ми виділяємо три рівні прояву благополуччя:

Низький рівень (0-20% від максимального балу) вказує на виражений психологічний дискомфорт, незадоволеність собою та своїм життям. Підлітки з таким рівнем часто відчувають себе ізольованими, мають низьку самооцінку та є найбільш вразливими до вербальних образ.

Середній (нормативний) рівень (21-60%) характеризується загальною стабільністю емоційного стану. Підліток загалом задоволений життям, має коло спілкування, проте в стресових ситуаціях (наприклад, при зіткненні з агресією) його впевненість може коливатися.

Високий рівень (понад 60%) свідчить про високу психологічну стійкість, гармонійні стосунки з оточуючими та розвинену здатність до саморегуляції. Такі підлітки мають внутрішній ресурс, який дозволяє їм нівелювати негативний вплив вербального насилля.

Використання цієї методики у поєднанні з опитувальником Басса-Даркі дозволяє нам встановити, чи існує зворотний зв’язок між частотою вербальної агресії та рівнем загального благополуччя підлітка.

3. Анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка» була розроблена спеціально для уточнення контекстуальних особливостей функціонування мовленнєвого насилля у життєвому просторі сучасного школяра. Структура анкети, що налічує 16 питань, дозволяє вийти за межі стандартизованих тестів і здійснити якісний аналіз джерел вербальної агресії, до яких віднесено сім’ю, педагогічний склад та середовище однолітків, а також визначити її домінуючі форми та частоту проявів у повсякденному житті.

Особлива увага в анкеті приділена суб’єктивному сприйняттю підлітком деструктивного впливу слова на його когнітивну продуктивність та емоційну стабільність. Зокрема, питання анкети спрямовані на фіксацію таких реакцій, як зниження здатності до концентрації на навчанні, виникнення почуття провини після конфліктів або поява бажання «замикатися в собі». Це дає змогу оцінити глибину впливу вербальних образ на внутрішній світ дитини та її соціальну впевненість.

У зв’язку з особливостями сучасного спілкування, до анкети включено блок питань щодо кібервербальної агресії, який охоплює досвід хейтингу в соціальних мережах, публічного висміювання у месенджерах та впливу негативного онлайн-спілкування на психофізичний стан респондента, зокрема на якість сну та загальний настрій. Наявність відкритого запитання наприкінці анкети дозволяє підліткам висловити власні думки щодо методів покращення мікроклімату в колективі, що слугуватиме підґрунтям для розробки подальших психологічних рекомендацій.

Статистична обробка та перевірка достовірності отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. З огляду на обсяг вибірки та необхідність виявлення характеру залежностей між перемінними, основним методом аналізу було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s).

Даний метод є непараметричним показником зв'язку між ознаками, що виміряні в порядковій або кількісній шкалах, і дозволяє встановити наявність, напрямок (прямий або зворотний) та тісноту зв’язку між рівнем вербальної агресії та компонентами психологічного благополуччя підлітків.

Розрахунок коефіцієнта здійснювався за формулою:

$$r_s = \frac{6 \sum \mathrm{d}_i^2}{\mathrm{n}\,(n^2 - 1)}$$

де:

d_i – різниця між рангами за двома змінними для кожного підлітка;

$\sum \mathrm{d}_i^2$ – сума квадратів різниць рангів;

n – кількість підлітків у вибірці.

Вибір даного критерію зумовлений тим, що він не потребує нормального розподілу ознак і є стійким до екстремальних значень, що часто зустрічаються у психологічній діагностиці підліткового віку. Для інтерпретації сили зв'язку використовувалися загальноприйняті межі: значення $r_s > 0,7$ свідчить про сильний зв'язок, $0,3 < r_s < 0,7$ – про зв'язок середньої сили, а $r_s < 0,3$ – про слабкий зв'язок. Статистична значущість

результатів перевірялася при рівні помилки $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Математична обробка даних виконувалася з використанням пакета прикладних програм статистичного аналізу SPSS 21.0 for Windows.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку вербальної агресії з компонентами благополуччя підлітків

Розглянемо результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей вербальної агресії та рівнів психологічного благополуччя учнів підліткового віку.

1. Методика А. Басса та А. Даркі. Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочався з вивчення особливостей прояву вербальної агресії у вибірці восьмикласників. Оскільки предметом дослідження є вербальне насилля, основна увага була зосереджена на кількісних та якісних показниках відповідної субшкали. Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями вираженості вербальної агресії представлено на рисунку 2.1.

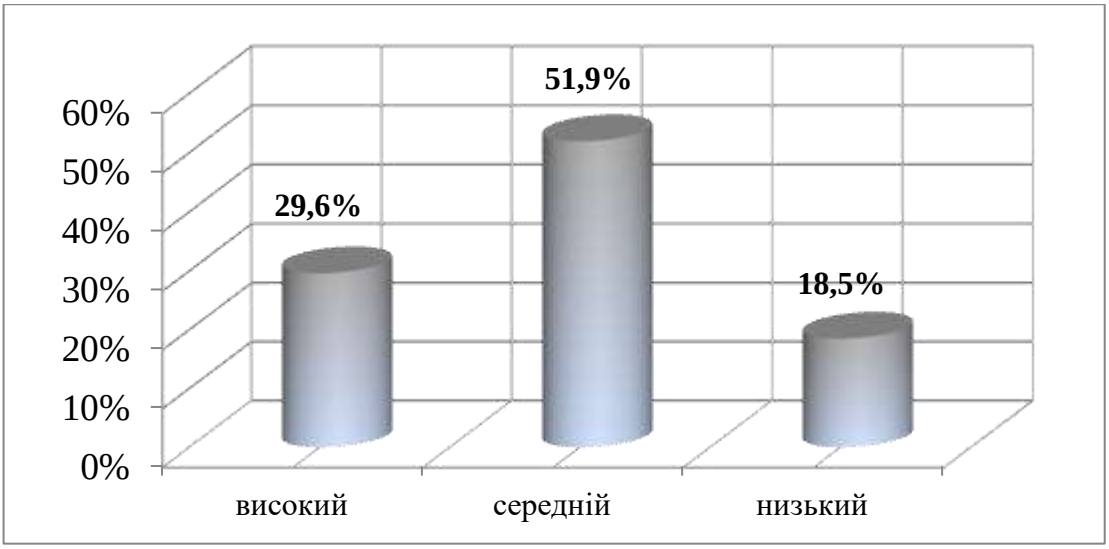


Рисунок 2.1 – Розподіл досліджуваних підлітків за рівнями вираженості вербальної агресії

Детальний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що для більшості підлітків (51,9%) характерним є середній рівень вербальної агресії. Це свідчить про те, що мовленнєва активність у конфліктних ситуаціях

здебільшого залишається в межах вікової норми: підлітки здатні виражати незгоду, аргументувати свою позицію та захищати власні межі, не вдаючись до систематичного приниження іншої особи.

Проте критичну увагу привертає група респондентів із високим рівнем вербальної агресії (29,6%). У цих підлітків «слово» стає головним інструментом емоційної розрядки та домінування. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що у стані афекту або роздратування підлітки втрачають здатність до конструктивного діалогу, переходячи на крик, використання образливих прізвиськ та прямих погроз. Такий тип поведінки часто є компенсаторним механізмом, спрямованим на приховання внутрішньої невпевненості або наслідком перебування у токсичному мовленнєвому середовищі.

Низький рівень виявлено у 18,5% опитаних. Хоча зовні така поведінка виглядає безконфліктною, з психологічної точки зору вона може сигналізувати про виражену конформність або страх перед соціальною оцінкою. Такі підлітки схильні «замовчувати» образи, що згодом може трансформуватися у внутрішню ворожість або психосоматичні прояви.

Для отримання цілісної картини емоційного стану учнів було розраховано індекс агресивності та індекс ворожості (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Середні показники індексів агресивності та ворожості за вибіркою

Показник	Середнє значення (бали)	Характеристика
Індекс агресивності	23,4	На межі верхньої норми
Індекс ворожості	10,2	Вище норми

Аналіз індексу ворожості, що включає субшкали «Образа» та «Підозрілість», показав результати вищі за нормативні (норма – 6-7 $\pm$ 3). Це є вкрай важливим для нашого дослідження, оскільки високий рівень ворожості вказує на прихований негативізм підлітків. Значні показники за шкалою «Підозрілість» свідчать про те, що восьмикласники схильні

сприймати дії оточуючих як потенційно загрозливі або образливі. Високий рівень «Образи» підтверджує наявність почуття несправедливості щодо себе.

Сукупність цих показників дозволяє зробити висновок: вербальна агресія у досліджуваній групі часто виступає не лише як активна атака, а й як захисна реакція на внутрішнє відчуття ворожості оточуючого світу. Підлітки, що мають високі бали за індексом ворожості, перебувають у стані «прихованої жертви»: вони постійно очікують на вербальний напад (підозрілість) і гостро переживають уже отримані образи, що створює стійке підґрунтя для зниження їхнього загального психологічного благополуччя.

Для більш глибокого розуміння природи вербальної агресії у досліджуваній групі було проведено порівняльний аналіз показників між хлопцями (n=11) та дівчатами (n=16). Отримані результати виявили певні гендерні відмінності у способах реалізації агресивних тенденцій (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Порівняння середніх балів за шкалою «Вербальна агресія» та «Індексом ворожості» у хлопців та дівчат

Показник	Хлопці (середній бал)	Дівчата (середній бал)	Загальна норма
Вербальна агресія	9,8	8,4	6-8
Індекс ворожості	9,5	11,2	6-7

Аналіз даних таблиці 2.2 свідчить, що хлопці-підлітки демонструють вищі показники безпосередньої вербальної агресії. Для них більш характерним є відкрите вираження невдоволення через крик, суперечки та використання прямої грубої лексики. Це часто пов’язано з прагненням самоствердитися в ієрархії чоловічого колективу гімназії, де вербальна сила сприймається як ознака лідерства або здатності до захисту.

Натомість у дівчат-підлітків спостерігається дещо нижчий рівень відкритої вербальної агресії, проте суттєво вищий індекс ворожості (11,2 бали проти 9,5 у хлопців). Це вказує на те, що агресія дівчат має більш латентний (прихований) характер. Замість відкритого конфлікту дівчата частіше вдаються до непрямих форм вербального впливу: іронії, сарказму,

розповсюдження пліток або соціального ігнорування («бойкоту»). Високі показники за шкалою «Образа» у дівчат свідчать про їхню більшу емоційну вразливість до слів оточуючих та схильність довго переживати негативні висловлювання на свою адресу.

Такі результати дозволяють припустити, що вербальне насилля в дівочому середовищі восьмих класів частіше спрямоване на руйнування соціальних зв'язків та психологічний тиск, тоді як у хлопців воно носить характер інструментальної агресії для розв'язання ситуативних конфліктів.

2. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф.

Наступним етапом дослідження став аналіз показників психологічного благополуччя восьмикласників за шістьма базовими шкалами методики. Отримані результати дозволяють оцінити ступінь самореалізації підлітків та їхню здатність протистояти деструктивним зовнішнім чинникам, зокрема вербальній агресії. Узагальнені дані розподілу рівнів загального індексу психологічного благополуччя представлено на рисунку 2.2.

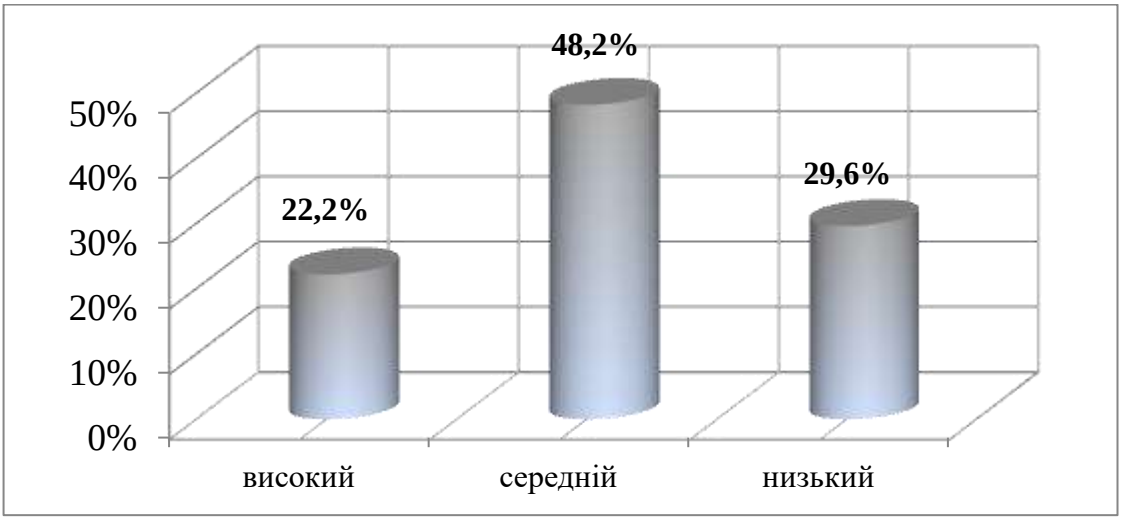


Рисунок 2.2 – Розподіл рівнів загального психологічного благополуччя підлітків

Згідно з отриманими емпіричними даними, розподіл респондентів за інтегральним показником психологічного благополуччя виявив неоднорідність емоційного стану восьмикласників. Майже половина досліджуваної вибірки (48,2%) демонструє середній рівень благополуччя.

Даний показник свідчить про стан відносної адаптованості та емоційної стабільності підлітків у звичайних життєвих умовах. Такі учні здебільшого справляються з щоденними викликами навчального процесу та міжособистісної взаємодії, проте їхній внутрішній ресурс є досить хитким. За умов посилення вербального тиску або виникнення гострих конфліктних ситуацій, ця категорія підлітків ризикує втратити рівновагу, оскільки їхнє благополуччя значною мірою залежить від зовнішнього схвалення та стабільності соціального оточення.

Особливу тривогу викликає той факт, що значна частина респондентів (29,6%) має низький рівень психологічного благополуччя. Цей показник вказує на глибокий внутрішній дискомфорт, виражену незадоволеність власною особистістю та існуючими стосунками з оточуючими. Підлітки з даної групи часто відчувають безсилля перед життєвими обставинами, мають труднощі в управлінні повсякденними справами та схильні до песимістичного сприйняття власного майбутнього. В контексті нашого дослідження низький рівень благополуччя у майже третини вибірки може бути прямим наслідком систематичного переживання вербальної агресії, яка руйнує базове почуття безпеки та провокує розвиток почуття меншовартості. Такі підлітки потребують особливої уваги з боку психологічної служби, оскільки вони мають найнижчий поріг опірності до мовленнєвого насилля.

Лише 22,2% учнів виявили високі показники психологічного благополуччя, що характеризує їх як гармонійних особистостей із розвиненою психологічною стійкістю. Ці підлітки володіють сформованими механізмами саморегуляції, мають чіткі життєві орієнтири та здатні підтримувати теплі, довірливі стосунки з іншими, попри зовнішні деструктивні впливи. Високий рівень автономії дозволяє їм протистояти грубості та соціальному тиску, зберігаючи позитивну самооцінку навіть у конфліктних ситуаціях.

Отримані результати свідчать про вразливість значної частини сучасних підлітків. Дефіцит високих показників благополуччя на фоні

значного відсотка низького рівня створює сприятливе підґрунтя для того, щоб вербальна агресія ставала домінуючим фактором впливу на особистість.

Для більш глибшого розуміння структури благополуччя було проаналізовано середні значення за кожною з шести субшкал (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Середні показники за субшкалами психологічного благополуччя К. Ріфф

Субшкала	Середній бал (бали)	Характеристика рівня
Позитивні відносини	52,3	Нижче середнього
Автономія	58,1	Середній
Управління середовищем	54,6	Середній
Особистісне зростання	64,8	Вище середнього
Мета в житті	61,2	Середній
Самоприйняття	49,7	Низький

Детальний аналіз за кожною з шести субшкал дозволив виявити найбільш дефіцитарні та ресурсні зони особистісного розвитку підлітків

1) Самоприйняття (49,7 балів – низький рівень). Даний показник виявився найбільш критичним для досліджуваної вибірки. Низький рівень самоприйняття свідчить про те, що значна частина восьмикласників відчуває незадоволеність власною особистістю, схильна до надмірної самокритики та фіксації на власних недоліках. У підлітковому віці самоприйняття є фундаментом емоційної стабільності, тому його дефіцит робить дитину надзвичайно вразливою до будь-якої зовнішньої оцінки. Підлітки з низьким самоприйняттям сприймають вербальну агресію (образи, насмішки) не як проблему агресора, а як підтвердження власної «неправильності» або меншовартості, що призводить до глибокої психологічної травматизації та формування стійких комплексів.

2) Позитивні відносини з оточуючими (52,3 бали – рівень нижче середнього). Результати за цією шкалою вказують на суттєві труднощі у побудові довірливих, теплих та відкритих стосунків. Підлітки відчувають дефіцит емпатії у спілкуванні, часто почуваються ізольованими або незрозумілими. В контексті нашого дослідження це може бути прямим

наслідком високої інтенсивності вербальної агресії у класному колективі: постійний очікуваний підвох, страх стати об’єктом насмішок або іронії блокує здатність до щирості. Низькі бали за цією шкалою підтверджують, що мовленнєве насилля руйнує соціальну тканину колективу, перетворюючи спілкування на інструмент боротьби за статус, а не на простір для підтримки.

3) Автономія (58,1 бали – середній рівень). Даний показник відображає здатність підлітка бути незалежним та протистояти соціальному тиску. Середній рівень свідчить про те, що учні лише починають формувати власні внутрішні стандарти. Вони вже здатні іноді відстоювати свою думку, проте все ще сильно залежать від оцінок референтної групи. Для підлітків з високою автономією вербальна агресія є менш руйнівною, оскільки вони мають «імунітет» до чужої думки, тоді як решта вибірки легко піддається маніпуляціям та емоційному тиску через слово.

4) Управління середовищем (54,6 бали – середній рівень). Шкала демонструє рівень компетентності підлітка у керуванні повсякденними справами та здатність створювати навколо себе сприятливі умови. Отримані дані говорять про те, що восьмикласники часто відчувають брак контролю над власним життям. Вони не завжди знають, як змінити токсичну ситуацію в колективі або як вийти з-під впливу агресивного співрозмовника. Відчуття безпорадності перед вербальним насиллям дорослих або сильніших однолітків є типовим проявом недостатнього рівня управління середовищем.

5) Мета в житті (61,2 бали – середній рівень). Цей показник є відносно стабільним і вказує на наявність у підлітків певних переконань та життєвих орієнтирів. Наявність мети (навчання, хобі, мрії про майбутнє) виступає потужним стабілізуючим фактором. Навіть за умов складного вербального середовища, підлітки, які мають сенсожиттєві орієнтири, демонструють вищу здатність до відновлення після конфліктів, оскільки сприймають поточні образи як тимчасові перешкоди на шляху до важливої цілі.

6) Особистісне зростання (64,8 балів – рівень вище середнього). Найвищий показник за всією методикою, що є надзвичайно важливим

ресурсом. Він свідчить про відкритість підлітків до нового досвіду, прагнення до самовдосконалення та розвитку своїх талантів. Це означає, що попри емоційний дискомфорт та конфліктність середовища, потенціал до позитивних змін у вибірці є дуже високим. Саме через шкалу особистісного зростання можлива ефективна психокорекційна робота: підлітки готові вчитися новим формам комунікації, якщо бачитимуть у цьому шлях до власного розвитку.

Проведений порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя в розрізі гендерних особливостей вибірки дозволив виявити специфічні зони вразливості для хлопців та дівчат. Зокрема було встановлено, що дівчата-підлітки мають суттєво нижчі бали за шкалами «Самоприйняття» та «Автономія». У цьому віці для дівчат характерна підвищена рефлексивність та критичність до своєї зовнішності та особистісних якостей, що на фоні низького самоприйняття робить їх надзвичайно чутливими до вербального тиску. Дефіцит автономії вказує на їхню високу конформність та емоційну залежність від оцінок референтної групи однолітків; для них «слово» значущого іншого стає визначальним чинником самосприйняття. Відтак, будь-яка вербальна агресія, насмішка чи публічне приниження сприймаються дівчатами як соціоемоційна катастрофа, що миттєво руйнує їхню впевненість та провокує тривалі депресивні стани.

Натомість у хлопців-підлітків спостерігається інша тенденція: при відносно стабільних показниках автономії, зафіксовано нижчі бали за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими». Це безпосередньо корелює з їхньою схильністю до відкритої вербальної агресивності та маскулінної моделі поведінки, де домінування та конкуренція переважають над емпатією та співпрацею. Для хлопців характерне сприйняття міжособистісної взаємодії як простору для самоствердження, що часто супроводжується «силовими» методами спілкування – криком, погрозами або грубими жартами. Така стратегія поведінки, хоч і дозволяє утримувати певний статус у групі, водночас блокує можливість формування глибоких довірливих контактів,

призводячи до відчуття прихованої соціальної ізоляції. Таким чином, якщо дівчата страждають від вербального насилля через внутрішню незахищеність, то хлопці знижують власне благополуччя через зовнішню конфліктність, яка перешкоджає створенню підтримуючого соціального середовища.

3. Анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка».

Для уточнення контекстуальних особливостей функціонування вербального насилля було проведено якісний аналіз відповідей восьмикласників за авторською анкетою. Результати дозволили деталізувати джерела агресії, типові реакції підлітків та вплив цифрового середовища на їхній стан.

1) Джерела та форми вербальної агресії. Аналіз відповідей на питання про частоту перебування в агресивному середовищі показав, що 40,7% респондентів стикаються з криком та підвищеними тонами «щодня» або «кілька разів на тиждень». Це свідчить про високу нормалізацію агресивної комунікації в оточенні підлітків. Найбільш болючою формою впливу для 48,1% опитаних виявилися «насмішки та іронія у присутності інших», що підкреслює значущість соціального статусу в цьому віці. Основним джерелом образливої критики підлітки назвали однокласників (44,4%) та вчителів (22,2%), що вказує на освітній простір як на зону підвищеного ризику вербального насилля.

2) Психоемоційні наслідки та саморегуляція. Особливий інтерес становлять дані щодо внутрішніх переживань підлітків після ситуацій вербальної агресії. 37% респондентів відчувають провину після того, як на них нагримали, навіть якщо їхньої вини немає, що свідчить про низький рівень психологічного захисту та схильність до самозвинувачення. Крім того:

- 33,3% учнів зазначили, що після образ їм «важче зосередитися на уроках», що прямо вказує на негативний вплив агресії на когнітивні процеси;
- на питання про бажання «замкнутися в собі» після важкої розмови 40,7% відповіли ствердно, зауваживши, що їм потрібно багато часу, щоб «відійти»;

- типовою реакцією на несправедливе зауваження дорослого для 33,3% є «сильна образа всередині» або «почуття власної меншовартості», що підтверджує руйнівний вплив слова на самоприйняття підлітка.

Середня оцінка впливу вербального насилля на впевненість у собі за 5-бальною шкалою склала 3,6 бали, що є досить високим показником і свідчить про усвідомлення підлітками шкоди від агресивного спілкування.

3) Вплив цифрового середовища (кібервербальна агресія). Блок питань, присвячений онлайн-взаємодії, виявив нові виклики для психологічного благополуччя підлітків. Встановлено, що 37% респондентів регулярно або кілька разів отримували образливі повідомлення в соціальних мережах. Ще більш показовим є те, що 48,1% були свідками публічного висміювання знайомих у групових чатах.

Реакція на «хейт» в Інтернеті є переважно захисною: більшість видаляє коментарі або блокує користувача (55,5%), проте 25,9% відверто зізналися, що дуже засмучуються і довго про це думають. Для 18,5% підлітків негативне онлайн-спілкування безпосередньо впливає на якість сну та загальний настрій, викликаючи тривогу та нав'язливе бажання перевіряти телефон.

4) Соціальна підтримка та шляхи подолання. Тривожним є показник соціальної ізоляції: 37% підлітків зазначили, що «скоріше ні» або «категорично ні» не мають дорослої людини, з якою могли б обговорити ситуації образ. Це свідчить про кризу довіри між поколіннями та підвищує ризик негативного впливу вербальної агресії на благополуччя, оскільки підліток залишається наодинці зі своїми переживаннями.

У відповідях на відкрите питання щодо зменшення рівня агресії підлітки найчастіше пропонували: «більше поваги один до одного», «проводити спільні заходи для згуртування класу», «щоб вчителі не кричали, а пояснювали спокійно» та «ввести покарання за образи в чатах». Ці пропозиції вказують на запит підлітків на безпечне, емпатійне середовище та необхідність чітких етичних норм у спілкуванні.

Завершальним етапом обробки емпіричних даних стала статистична перевірка гіпотези про деструктивний вплив вербального насилля на емоційно-особистісну сферу школярів. Для встановлення характеру, напрямку та тісноти взаємозв'язків між досліджуваними перемінними було застосовано метод рангової кореляції Спірмена (r_s).

У процесі аналізу ми зіставили показники «Вербальної агресії», інтегральні індекси агресивності та ворожнечі (за А. Бассом та А. Даркі) із шістьма субшкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф). Результати розрахунків представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Кореляційні зв'язки між параметрами вербальної агресії та компонентами благополуччя

Компоненти благополуччя	Вербальна агресія	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Позитивні відносини	-0,58**	-0,48*	-0,64**
Автономія	-0,32	-0,29	-0,41*
Управління середовищем	-0,39*	-0,43*	-0,45*
Особистісне зростання	-0,12	-0,15	-0,21
Мета в житті	-0,24	-0,31	-0,28
Самоприйняття	-0,61**	-0,52**	-0,55**
Загальний індекс благополуччя	-0,54**	-0,49*	-0,59**

Примітка: * – статистична значущість при $p \leq 0,05$; ** – статистична значущість при $p \leq 0,01$.

Аналіз отриманої кореляційної матриці дозволив виділити низку фундаментальних психологічних закономірностей. Зокрема, найбільш вагомий негативний зв'язок зафіксовано між показником вербальної агресії та рівнем самоприйняття підлітків (-0,61). Цей результат має важливе значення для розуміння внутрішньої природи підліткового насилля, оскільки він доводить, що мовленнєва агресія у формі крику, погроз чи образ є насправді формою зовнішньої експресії глибокого внутрішнього незадоволення собою. Низьке самоприйняття змушує дитину превентивно

захищатися від уявних атак через «випереджальне» вербальне насилля, намагаючись у такий деструктивний спосіб підняти власну значущість. Проте така стратегія лише поглиблює емоційний дискомфорт, створюючи замкнене коло, де агресія знижує самооцінку, а хитка самооцінка знову провокує нові спалахи гніву.

Не менш важливим є виявлений високий рівень негативної кореляції між індексом ворожості та якістю позитивних відносин з оточуючими (-0,64). Цей показник є найвищим у всій матриці й свідчить про те, що саме внутрішні установки підлітка – його підозрілість, схильність до накопичення образ та очікування підступу – виступають головними руйнівниками соціальної тканини колективу. Підлітки, які перебувають у стані хронічної ворожості, фактично блокують можливість встановлення довірливих контактів, що підтверджує дані нашого анкетування щодо почуття «соціальної ізоляції». Сприймаючи світ як загрозливе середовище, восьмикласники превентивно використовують «гострі слова» для самозахисту, що неминуче призводить до руйнації мікроклімату в класі та втрати підтримки з боку однолітків.

Дослідження також виявило значущий взаємозв’язок між параметрами управління середовищем та загальним індексом агресивності (-0,43). Це вказує на те, що агресивна поведінка часто стає компенсаторною реакцією на відчуття безпорадності та брак контролю над власним життям. Підліток, який не володіє навичками конструктивного розв'язання конфліктів або не вміє цивілізовано відстоювати свої межі, використовує вербальний тиск як єдиний доступний інструмент впливу на ситуацію. Однак така практика лише посилює токсичність спілкування, залишаючи підлітка у стані емоційного хаосу та безсилля перед зовнішніми обставинами.

Варто також звернути увагу на зворотний зв’язок між автономією та ворожістю (-0,41), що особливо яскраво проявляється у дівчат. Виявлена залежність свідчить про те, що низька автономія та надмірна залежність від оцінок референтної групи провокують ріст підозрілості. Чим менше підліток

здатен спиратися на власні внутрішні стандарти, тим більше він схильний до негативізму у ставленні до оточуючих, що знову ж таки б'є по загальному рівню його благополуччя.

Цікавим фактом є те, що шкала «Особистісне зростання» продемонструвала найнижчі та статистично незначущі коефіцієнти кореляції з усіма формами агресії. Це дозволяє зробити висновок про певну автономність прагнення до саморозвитку: навіть за умов несприятливого, конфліктного вербального фону, підлітки зберігають внутрішній ресурс та потенціал до вдосконалення. Даний аспект є ключовим для побудови майбутньої корекційної роботи, оскільки він виступає тією «точкою опори», через яку можна розвивати навички ненасильницького спілкування.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що загальний індекс психологічного благополуччя виявився статистично залежним від усіх проявів агресії та ворожості. Знак «мінус» перед коефіцієнтами кореляції (r_s = -0,54 та -0,59) чітко вказує на те, що вербальне насилля діє як системний деструктор особистості. Воно не просто псує настрій, а системно пригнічує здатність підлітка до самореалізації, руйнує його соціальні зв’язки та перетворює процес дорослішання на травматичний досвід.

Аналіз отриманих взаємозв’язків дозволяє стверджувати, що вербальне насилля впливає на психологічне благополуччя підлітка як системний деструктор, який діє одночасно на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Через постійний вплив агресивного мовленнєвого середовища підліток втрачає здатність до об’єктивного самосприйняття, оскільки образи та критика з часом перетворюються на внутрішні установки меншовартості, що підриває віру у власні сили та успішне майбутнє. Крім того, вербальна агресія руйнує емоційний «імунітет» дитини, змушуючи її перебувати у стані хронічної тривоги та підозрілості, що блокує розвиток емпатії та унеможливлює формування здорових, довірливих стосунків з однолітками й дорослими. У кінцевому підсумку, такий тиск позбавляє підлітка відчуття автономії та контролю над власним життям, витісняючи прагнення до самореалізації захисними реакціями або соціальним відстороненням.

Таким чином, результати математичної обробки повністю підтвердили висунуту гіпотезу, виявивши стійкий зворотний зв’язок, за якого зростання інтенсивності вербального насилля закономірно призводить до системного зниження психологічного благополуччя підлітків. Статистично доведено, що високий рівень агресії та ворожості виступає прямим деструктивним чинником, який не лише руйнує базове самоприйняття особистості, а й деформує здатність до побудови довірливих стосунків з оточуючими, позбавляючи підлітка відчуття безпеки та емоційного комфорту. При цьому важливо враховувати, що цифрова агресія в соціальних мережах та месенджерах стала невід’ємною частиною сучасного вербального середовища підлітка, розширюючи межі психологічного тиску поза межі навчального закладу та потребуючи особливої уваги в межах превентивної роботи.

2.3 Психологічні рекомендації щодо профілактики вербального насилля та подолання його наслідків

На основі результатів проведеного дослідження, які підтвердили системний деструктивний вплив вербальної агресії на психологічне благополуччя, ми розробили комплекс рекомендацій. Робота має проводитися на трьох рівнях: індивідуальному (робота з підлітком), груповому (робота з класним колективом) та системному (взаємодія з педагогами та батьками).

1. Напрями індивідуальної корекційно-розвивальної роботи

Оскільки результати емпіричного дослідження чітко вказали на те, що найбільш уразливою зоною в структурі особистості підлітка є самоприйняття, зусилля психолога мають бути зосереджені на стабілізації внутрішньої самооцінки та формуванні стійкого «Я-образу». Індивідуальна робота повинна базуватися на когнітивно-поведінковому та гуманістичному підходах, забезпечуючи підлітку інструментарій для автономного захисту власної гідності.

1) Формування «психологічного імунітету» через когнітивну реструктуризацію.

Підлітки з низьким рівнем самоприйняття схильні до інтерналізації – вони приймають зовнішні образи за об’єктивну істину. Корекційна робота має навчити дитину технікам когнітивного переоцінювання (reframing). Важливо змінити фокус сприйняття агресії: підліток має усвідомити, що вербальний випад іншої особи (крик, образа, сарказм) – це насамперед характеристика внутрішнього дефіциту, емоційної нестриманості або захисної реакції самого нападника, а не реальне відображення якостей жертви. Розвиток здатності «відділяти» себе від чужих слів створює психологічний бар'єр, який перешкоджає травматизації особистості.

2) Робота з «внутрішнім критиком» та розвиток самоспівчуття.

Систематичне перебування в агресивному вербальному середовищі призводить до того, що зовнішні образи стають частиною внутрішнього діалогу підлітка. Психологічна корекція має бути спрямована на виявлення та трансформацію цих деструктивних установок. Рекомендується впровадження технік самоспівчуття (self-compassion), що вчать підлітка ставитися до себе з такою ж добротою та розумінням, з якою він ставиться до кращого друга. Використання позитивних самоафірмацій та технік переформулювання («Я зробив помилку, але це не робить мене невдахою») дозволяє поступово замістити токсичні образи на конструктивні установки, зміцнюючи ядро особистості.

3) Розвиток емоційного інтелекту як превенція деструктивних реакцій.

Дефіцит навичок розпізнавання власних емоційних станів часто призводить до того, що накопичений гнів або образа вибухають вербальною агресією або ж трансформуються у глибоку аутоагресію (депресію). Індивідуальна робота має включати навчання підлітків методам «емоційного сканування»: здатності ідентифікувати зародження почуття до того, як воно досягне критичного рівня. Важливо навчити підлітка легалізувати свої почуття через вербалізацію («Я зараз відчуваю гнів, бо мої межі порушені»), що дає змогу перейти від імпульсивної реакції до свідомої поведінки.

4) Зміцнення асертивності та розвиток особистісних ресурсів.

Паралельно з роботою над самоприйняттям необхідно розвивати навички асертивної (впевненої) поведінки. Підліток має отримати практичний досвід захисту своїх кордонів без переходу на крик чи образи у відповідь. Оскільки наше дослідження виявило високий потенціал у шкалі «Особистісне зростання», індивідуальна робота повинна також фокусуватися на пошуку сфер успішності підлітка. Віднайдення та розвиток унікальних талантів (хобі, спорт, інтелектуальні досягнення) стає зовнішнім підтвердженням внутрішньої цінності, що робить особистість менш вразливою до деструктивних впливів соціального середовища.

2. Соціально-психологічна робота з колективом (оздоровлення середовища).

З огляду на виявлені в ході дослідження низькі показники за шкалою «Позитивні відносини», пріоритетним завданням є трансформація групових норм. Необхідно впроваджувати заходи, що руйнують атмосферу підозрілості та страху перед оцінкою, замінюючи їх культурою психологічної безпеки та солідарності.

1) Впровадження моделі ненасильницького спілкування (ННС).

Навчання підлітків алгоритмам ННС дозволяє перевести комунікацію з площини «хто правий/хто винен» у площину конструктивного діалогу. Робота має бути зосереджена на чотирьох компонентах: спостереження (факти без оцінок), почуття (ідентифікація емоцій), потреби (усвідомлення того, що стоїть за емоцією) та прохання. Замість звичної вербальної атаки (наприклад: «Ти постійно мене перебиваєш, ти егоїст!»), підліток вчиться формулювати «Я-повідомлення»: «Коли ти починаєш говорити одночасно зі мною (факт), я відчуваю роздратування (почуття), бо мені важливо, щоб мою думку почули (потреба). Будь ласка, дослухай мене до кінця (прохання)». Такий підхід знижує рівень захисної агресії у співрозмовника та сприяє формуванню емпатійного середовища.

2) Розвиток програм шкільної медіації «Рівний-рівному».

Створення та підтримка ініціативної групи підлітків-медіаторів є потужним інструментом підвищення рівня автономії та управління середовищем. Підлітки-лідери, навчені базовим навичкам переговорів та фасилітації, здатні розв’язувати ситуативні конфлікти всередині групи без прямого втручання дорослих. Це не лише знижує градус вербальної напруги в класі, а й формує у підлітків відчуття відповідальності за клімат у своєму колективі. Медіація допомагає демістифікувати конфлікт, перетворюючи його з приводу для образ на можливість для узгодження інтересів.

3) Гендерно-орієнтовані стратегії профілактики агресії.

Враховуючи виявлені відмінності у проявах вербальної деструктивності, корекційна робота має бути диференційованою:

Для хлопців: робота має бути спрямована на деконструкцію стереотипу «агресія як ознака маскулінності». Важливо демонструвати, що здатність до емпатії, самоконтролю та вербального вирішення суперечок є ознакою психологічної сили та зрілості, а не слабкості. Це допомагає знизити рівень інструментальної агресії, що використовується для утвердження статусу.

Для дівчат: акцент слід зробити на розвитку навичок прямої асертивності. Оскільки у дівчат зафіксовано вищий індекс ворожості, важливо вчити їх відкрито та ввічливо заявляти про свою незгоду («ні»), замість використання латентних форм агресії – іронії, сарказму або соціального виключення (пліток та бойкотів).

4) Створення ритуалів позитивного зворотного зв’язку.

Для подолання підозрілості доцільно інтегрувати у життя колективу регулярні вправи на згуртування (Team Building). Це можуть бути «кола підтримки», де учасники вчаться помічати та вербалізувати успіхи та позитивні риси один одного. Постійна практика позитивного підкріплення нівелює звичку до пошуку недоліків і створює новий груповий стандарт спілкування, де цінність особистості є апріорною, а не такою, що потребує постійного захисту від нападів. Таким чином, оздоровлення середовища стає

надійним підґрунтям для зростання загального рівня психологічного благополуччя кожного учня.

3. Профілактика цифрової та кібервербальної агресії.

Оскільки анкетування виявило високу вразливість підлітків до «хейту» та публічного висміювання в онлайн-просторі, профілактика кібервербальної агресії має стати обов'язковим елементом психологічного супроводу. Цифрове середовище потребує специфічних навичок саморегуляції, оскільки анонімність та відсутність візуального контакту з жертвою знижують рівень емпатії в агресора.

1) Розробка та впровадження «Цифрового кодексу класу».

Ефективність профілактики зростає, коли правила не нав’язуються дорослими, а формуються самими підлітками. Спільне обговорення етики поведінки в групових чатах дозволяє встановити чіткі межі дозволеного. Кодекс має містити конкретні пункти: заборону на створення образливих мемів або стікерів на основі фотографій однокласників, неприпустимість поширення скриншотів особистих переписок без згоди автора, а також «режим тиші» (обмеження повідомлень у нічний час). Прийняття такого документа на засадах демократії підвищує рівень управління середовищем і відповідальність за спільний інформаційний простір.

2) Формування навичок медіагігієни та кіберстійкості.

Психологічна підготовка до зустрічі з негативом у соціальних мережах має включати розвиток критичного мислення. Підлітки мають навчитися розрізняти об’єктивний зворотний зв’язок від безпідставного «хейту», метою якого є лише провокація емоцій. Ключовим є засвоєння правила «не годувати троля»: усвідомлення того, що будь-яка емоційна відповідь на агресію в мережі лише стимулює нападника. Робота має бути спрямована на формування здорового відсторонення (цифрового детоксу) та розуміння того, що віртуальні образи не визначають реальну цінність особистості.

3) Алгоритми дій у ситуаціях кіберпереслідування.

Рекомендації включають навчання підлітків технічним та психологічним інструментам самозахисту. Підліток повинен чітко знати

алгоритм дій:

- Припинення комунікації (ігнорування).
- Фіксація доказів (збереження скриншотів).
- Технічне блокування (функція «бан»).
- Звернення за підтримкою до довірених дорослих.

Важливо акцентувати увагу на тому, що звернення по допомогу в ситуації кібербулінгу є ознакою зрілості та автономії, а не слабкості.

4) Створення позитивного цифрового контенту.

Як альтернативу агресії доцільно залучати підлітків до створення конструктивного контенту. Це може бути ведення сторінки класу, де публікуються спільні досягнення, слова підтримки або творчі проєкти. Використання соціальних мереж як майданчика для особистісного зростання та демонстрації талантів зміщує фокус уваги з конфліктів на творчу реалізацію, що автоматично підвищує рівень загального психологічного благополуччя у цифрову епоху.

4. Взаємодія з дорослим оточенням (педагоги та батьки).

Результати дослідження виявили тривожну тенденцію: значна частина підлітків ідентифікує дорослих (вчителів та батьків) як значуще джерело вербального тиску. Це свідчить про необхідність докорінної зміни парадигми виховання – переходу від вертикальних, авторитарних відносин до горизонтальних, партнерських, що базуються на повазі до особистості дитини.

1) Професійна рефлексія та семінари-практикуми для педагогів.

Першочерговим завданням в освітньому закладі є ознайомлення педагогічного колективу з психологічними наслідками «педагогічної агресії». Сарказм, іронічні зауваження, публічне висміювання помилок учня або підвищений тон часто сприймаються вчителями як методи дисциплінування, проте для підлітка вони є актами вербального насилля, що руйнують самоприйняття.

Рекомендація. Впровадження культури «конструктивного зворотного зв’язку». Критика має бути спрямована виключно на результати діяльності учня (виконання завдання, дотримання дедлайнів), а не на його особистісні якості чи інтелектуальні здібності. Педагоги мають оволодіти техніками «сендвіч-відгуку» (позитив – зона росту – позитив), що дозволяє зберігати навчальну мотивацію без травматизації дитини.

2) Психологічна просвіта та консультування батьків.

Родина має виступати головним ресурсом психологічного благополуччя, проте часто вона стає місцем трансляції деструктивних мовленнєвих паттернів. Робота з батьками повинна бути зосереджена на розумінні вікової кризи підліткового віку.

Зміна вектору контролю. Акцентування уваги на тому, що підлітковий період вимагає поступової трансформації авторитарного контролю в емоційну підтримку та супровід. Батькам важливо усвідомити: чим більше дитина чує вербальної агресії, крику та знецінення вдома, тим слабшим стає її «психологічний імунітет» у соціумі.

Домівка як «безпечна гавань»ю Робота з батьками має включати навчання навичкам активного слухання. Якщо підліток знає, що вдома його вислухають без засудження та зустрічних образ, його здатність до автономії та опору зовнішньому тиску (однолітків чи мережі) значно зростає.

3) Спільні заходи «Батьки–Діти–Вчителі».

Для подолання кризи довіри, виявленої під час анкетування, доцільно організовувати неформальні заходи, спрямовані на деконструкцію ролей. Тренінги згуртування, де дорослі та підлітки опиняються в рівних умовах, допомагають педагогам та батькам побачити в дитині особистість, а підліткам – усвідомити емоційні переживання дорослих. Це створює спільне поле емпатії, де вербальна агресія стає неприпустимою для всіх сторін.

4) Формування етики ненасильницького середовища.

Адміністрації закладу рекомендується задекларувати нульову толерантність до будь-яких проявів вербального тиску, незалежно від того,

хто є ініціатором – учень чи вчитель. Створення прозорих механізмів оскарження некоректної поведінки та можливість анонімного звернення до психологічної служби надає підліткам відчуття управління середовищем та захищеності, що є базовою потребою для їхнього гармонійного розвитку.

5. Використання ресурсного потенціалу особистості.

Виявлений під час дослідження високий рівень за шкалою «Особистісне зростання» (64,8 бала) є найбільш потужним внутрішнім ресурсом досліджуваної групи. Це свідчить про те, що попри емоційний дискомфорт, підлітки зберігають відкритість до нового досвіду та прагнення до самовдосконалення. Саме цей потенціал має стати фундаментом для подолання наслідків вербального насилля та відновлення психологічного благополуччя.

1) Трансформація травматичного досвіду через самореалізацію.

Психологам та педагогам слід активно заохочувати підлітків до участі в соціально значущих проєктах, де вони можуть відчути власну компетентність та автономію. Успіх у діяльності, яка є важливою для підлітка (будь то волонтерство, спортивні змагання, наукові гуртки чи мистецькі заходи), створює альтернативну систему самооцінювання. Коли підліток отримує реальні результати своєї праці та визнання у професійній чи творчій площині, ефект від ситуативних вербальних образ стає вторинним. Об'єктивні досягнення нівелюють дію токсичних слів, оскільки дитина отримує внутрішнє підтвердження своєї цінності, яке вже не залежить від настрою чи агресії оточуючих.

2) Розвиток самоефективності як протидія безпорадності.

Залучення підлітків до проєктної діяльності (наприклад, організація шкільних івентів, ведення тематичних блогів або участь у екологічних ініціативах) сприяє зростанню показника «Управління середовищем». Відчуття «я можу змінити світ навколо себе» прямо протидіє відчуттю безпорадності, яке виникає після вербального приниження. Важливо створювати ситуації успіху для тих учнів, які мають найнижчі показники самоприйняття, допомагаючи їм знайти власну «нішу» для самовираження.

3) Використання креативних індустрій та арт-терапії.

Враховуючи підліткову потребу в самовираженні, доцільно використовувати методи арт-терапії (драматерапія, створення соціальних роликів, форум-театр). Це дозволяє підліткам «відреагувати» на пережите вербальне насилля у безпечній формі. Перетворення власної образи на творчий продукт (вірш, малюнок, сценарій) дозволяє особистості дистанціюватися від травми, подивитися на неї зі сторони та знайти сили для особистісного зростання.

4) Формування далекосяжної життєвої перспективи.

Оскільки шкала «Мета в житті» також показала стабільні результати, робота психолога має включати вправи на життєве проєктування. Допомога підлітку у формуванні чітких орієнтирів на майбутнє дозволяє йому сприймати поточні конфлікти як тимчасові та несуттєві перешкоди. Усвідомлення того, що «слова однокласників сьогодні не вплинуть на мою професійну кар’єру завтра», значно знижує рівень емоційної вразливості та сприяє збереженню загальної цілісності особистості.

Отже, впровадження цих рекомендацій дозволить трансформувати вербальне середовище з джерела стресу на простір для безпечного розвитку, що є обов’язковою умовою досягнення підлітками високого рівня психологічного благополуччя.

Для ефективної реалізації запропонованих рекомендацій необхідно застосовувати комплексну систему форм психологічної роботи, що охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості підлітка. Системність підходу забезпечується поєднанням групових та індивідуальних методів, що дозволяють не лише нівелювати наслідки вже пережитого вербального насилля, а й сформувати стійкі превентивні механізми в освітньому середовищі. Основними формами роботи мають стати:

1) Соціально-психологічний тренінг – виступає як найбільш динамічна та ефективна форма активного соціально-психологічного навчання. Тренінгова робота створює безпечний «лабораторний» простір, де підлітки

через рольове моделювання, психогімнастику та групову дискусію відпрацьовують навички асертивної поведінки. Ключовим завданням є оволодіння техніками «Я-повідомлення», що дозволяють конструктивно виражати незадоволення без переходу до агресії, а також розвиток емоційної стійкості (копінг-стратегій) до зовнішніх вербальних атак. Детальний план-конспект тренінгового заняття «Сила слова: безпека у спілкуванні», розроблений з урахуванням виявлених дефіцитів самоприйняття та автономії підлітків, представлено у Додатку А.

2) Тематичні виховні години з елементами диспуту. Ця форма роботи спрямована на рефлексію підлітками власних моральних установок та розвиток критичного мислення. Обговорення таких тем, як: «Межа між доречним жартом та приниженням гідності», «Психологічна гігієна в соціальних мережах: культура коментування та реагування на хейт», «Мистецтво захисту особистих кордонів без використання зустрічної агресії», допомагає підліткам виробити власну позицію щодо вербального насилля. Такі заходи сприяють деконструкції «нормальності» агресивної поведінки в колективі та формуванню нових етичних норм спілкування.

3) Шкільна медіація та Служба порозуміння. Впровадження програм «Рівний-рівному» передбачає підготовку групи учнів-медіаторів, які стають посередниками у вирішенні міжособистісних конфліктів. Це кардинально змінює ієрархію управління конфліктами в класі: підлітки перестають бути об'єктами виховного впливу дорослих і стають суб'єктами миротворення. Такий підхід безпосередньо корелює з підвищенням рівнів автономії та управління середовищем, оскільки підлітки вчаться брати на себе відповідальність за збереження здорового мікроклімату в групі.

4) Інтерактивні лекторії та психологічні всеобучі для батьків і педагогів. Робота з дорослим оточенням має на меті трансформацію стилів комунікації «дорослий–дитина». Основний акцент робиться на роз’ясненні психофізіологічних наслідків вербального тиску (хронічного стресу, зниження когнітивних здібностей, формування тривожних розладів). Дорослі

навчаються методам ненасильницького виховання, заміні сарказму та критики на підтримку, що створює навколо підлітка підтримуюче середовище, здатне компенсувати негативні впливи соціуму.

5) Проєктна діяльність та методи соціальної творчості. На особливу увагу заслуговує залучення восьмикласників до створення авторських продуктів: соціальної реклами, короткометражних відеороликів («TikTok-просвіта»), розробки плакатів або цифрових гайдів проти кібербулінгу. Проєктна робота дозволяє підліткам каналізувати власну енергію у творче русло, відчути значущість своєї думки та реальну здатність впливати на оточуючий світ. Це не лише знижує рівень загальної ворожості через зміну фокуса уваги з конфліктів на спільну творчість, а й виступає потужним стимулом для особистісного зростання. Як довело наше дослідження, саме прагнення до самовдосконалення та самореалізації є головним внутрішнім ресурсом, що дозволяє підлітку відновити психологічне благополуччя та вибудувати позитивну життєву перспективу незалежно від зовнішніх деструктивних впливів.

Таким чином, запропонована система форм роботи забезпечує перехід від пасивного переживання наслідків вербального насилля до активної побудови безпечного та емпатійного комунікативного простору.

Запропонований комплекс психологічних рекомендацій базується на принципах системності та ресурсоцентрованості, що передбачає одночасний вплив на індивідуальну стійкість підлітка, оздоровлення мікроклімату в колективі та трансформацію комунікативної культури дорослого оточення. Ключовим вектором корекційної роботи визначено зміцнення самоприйняття через розвиток «психологічного імунітету» та асертивності, що дозволяє підлітку нівелювати деструктивний вплив вербальної агресії, зокрема в цифровому середовищі. Впровадження активних форм навчання, таких як тренінги ненасильницького спілкування, медіація однолітків та соціально-проєктна діяльність, забезпечує перехід особистості від позиції об’єкта тиску до позиції суб’єкта змін, активізуючи внутрішній потенціал особистісного

зростання. У підсумку, створення безпечного освітнього простору, де нульова толерантність до вербального насилля поєднується з емоційною підтримкою з боку педагогів та батьків, виступає фундаментальною умовою стабілізації психологічного благополуччя та формування позитивної життєвої перспективи підлітка.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми та проведено емпіричне дослідження особливостей впливу вербального насилля на психологічне благополуччя підлітків, що дало змогу зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз дозволив визначити вербальне насилля як системну деструктивну форму поведінки, спрямовану на навмисне заподіяння психологічної шкоди та руйнацію емоційної стабільності особистості. На відміну від ситуативної мовленнєвої агресії, вербальний аб’юз характеризується циклічністю, маніпулятивністю та вираженим дисбалансом влади, де слово стає інструментом встановлення контролю над іншою людиною. До основних видів насилля віднесено прямі (образи, крик, погрози) та непрямі форми (сарказм, ігнорування, знецінення досягнень, розпускання чуток), причому останні є більш підступними через складність їхньої діагностики та латентний характер впливу.

Специфіка прояву мовленнєвої агресії в підлітковому віці зумовлена зміною референтної групи та формуванням ідентичності. У цей період вербальні атаки часто фокусуються на фізичному образі, когнітивних здібностях та соціальному статусі підлітка. Особливого значення набуває цифрова трансформація насилля у формі кібербулінгу, який через анонімність та масовість аудиторії створює ситуацію хронічної травматизації 24/7, позбавляючи підлітка почуття безпеки навіть у домашньому середовищі.

2. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що інтегрує гедоністичний (задоволеність життям) та евдемоністичний (самореалізація) підходи. Згідно з моделлю К. Ріфф, воно структурується через шість взаємопов'язаних компонентів: самоприйняття, автономію, екологічну майстерність, особистісне зростання, мету в житті та

позитивні відносини. Центральним вузлом цієї системи є самоприйняття, руйнація якого під впливом зовнішньої агресії запускає «ефект доміно», спричиняючи зниження показників за всіма іншими шкалами та загальну дезадаптацію особистості.

Вразливість підлітків до деструктивних мовленнєвих впливів зумовлена поєднанням вікової сензитивності, емоційної лабільності та кризи ідентичності. Ключовими чинниками резистентності виступають рівень життєстійкості, тип копінг-стратегій та локус контролю. Підлітки з низькою автономією та «дзеркальною самооцінкою» є найбільш вразливими, оскільки схильні інтерналізувати негативні оцінки агресора, перетворюючи їх на частину власного «Я-образу». Додатково вразливість підсилюється «втомою еґо» внаслідок накопичення мікротравм та специфічним когнітивним егоцентризмом, що масштабує будь-яке зауваження до рівня соціальної катастрофи.

3. Емпіричне дослідження проведене на базі Запорізької гімназії № 50 підтвердило наявність гострих проблем у комунікативному середовищі підлітків. За результатами діагностики, 29,6% учнів мають високий рівень вербальної агресії, розглядаючи слово як основний інструмент домінування, а індекс ворожості у вибірці перевищує нормативні показники, що вказує на стійке почуття несправедливості та підозрілості до оточуючих. Паралельно з цим, аналіз рівнів психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф показав, що майже третина підлітків (29,6%) перебуває у стані вираженого психологічного дискомфорту. Найбільш дефіцитарними компонентами виявилися самоприйняття та позитивні відносини з оточуючими, що свідчить про глибоку внутрішню дезадаптацію респондентів.

Статистичний аналіз виявив стійку негативну кореляцію між показниками агресії та компонентами благополуччя: чим вищою є інтенсивність вербального насилля, тим нижчими є показники автономії та особистісного зростання. Вербальне насилля діє як системний деструктор, що руйнує фундамент самосприйняття підлітка. Оскільки в цей період

активно формується ідентичність, зовнішні образи та знецінення швидко стають частиною внутрішнього діалогу дитини, викривлюючи її «Я-образ» та виснажуючи адаптаційні ресурси. Окрім руйнації самооцінки, вербальне насилля провокує стан хронічного емоційного дискомфорту, де психіка переходить у режим «виживання», блокуючи здатність до самореалізації та встановлення довірливих стосунків, що призводить до соціальної ізоляції та психологічної стагнації особистості.

4. Розроблено комплекс психологічних рекомендацій, що базується на принципах системності та багаторівневості, охоплюючи роботу з підлітками, педагогами та батьками для створення безпечного освітнього середовища. Основним вектором профілактики та корекції наслідків вербального насилля визначено розвиток емоційного інтелекту та асертивної поведінки підлітків, що дозволяє їм вибудовувати внутрішні кордони, трансформувати деструктивні сценарії спілкування у конструктивні та нівелювати вплив зовнішнього знецінення на власну самооцінку. Впровадження запропонованих заходів, зокрема технік ненасильницького спілкування та медіації, сприятиме відновленню компонентів психологічного благополуччя – самоприйняття та позитивних відносин, – забезпечуючи перехід від стратегії емоційного «виживання» до повноцінної самореалізації особистості.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2000. 264 с.

2. Актаєва М. Г., Діденко О. Ю. Психологічне благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання. *Наукові перспективи*. 2023. № 11 (41). URL : https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/7735/7780.

3. Андреєв Ю. С. Причини виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка.* Серія : Педагогічні науки. 2014. № 5 (1). С. 148-157.

4. Андрущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія : Психологічні науки. 2024. Вип. 25 (70). С. 5-14.

5. Бевзюк І. В., Козьяков І. С. Поняття та зміст психологічного насильства. *Вісник Національної академії прокуратури України*. 2018. № 4/2 (58). С. 70-81.

6. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54

7. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с.

8. Березнюк В. О. Роль стилів батьківського виховання у забезпеченні психологічного благополуччя підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 11-15.

9. Бодрик Н. Дослідження проблеми лихослів'я в сім'ї та школі: як зупинити процес поширення лихослів'я серед учнів. *Психолог*. 2007. № 9. С. 20-23.

10. Бончук Н. В. Аспект лихослів’я в комунікативній поведінці підлітків та юнацтва. *Молодий вчений*. 2016. № 4 (31). С. 440-447.

11. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров’я. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Медицина*. 2014. Вип. 6. С. 48-52.

12. Бушай І. М. Особливості психокорекції «Я-образу» підлітків-акцентуантів в системі психологічної служби школи. *Збірник наукових праць. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія : Психологія. 2000. Вип. 3 (10). С. 233-238.

13. Волкова Н., Репкіна Н. Кібербулінг як сучасна форма психологічної агресії. *Психологія та психотерапія*. 2025. № 16. С. 85-90.

14. Гричанюк О. Л., Магдисюк Л. І. Психологічні особливості профілактики насилля у сім’ї. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 47-53.

15. Дубровіна І. В. Психологічна служба в освіті : теорія і практика. Київ : Міленіум, 2020. 256 с.

16. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 ; 053. Київ, 2018. 247 с.

17. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2002. 112 с.

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

19. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-10.

20. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-186.

21. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об’єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого.*

Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2017. № 3 (30). С. 18-33. DOI : https://doi.org/10.21564/2075-7190.30.90225.

22. Кириченко Т. Особливості розвитку міжособистісної мовленнєвої комунікації підлітків. *Psycholinguistics*. 2018. № 23 (1). С. 119-138.

23. Кізіна І. М. Особливості булінгу в учнівському середовищі: психолого-педагогічний аспект. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 3 (334). С. 144-150.

24. Коваленко А. Мають схожий ефект: вчені визначили вплив вербального та фізичного насильства на дітей. *Життя*. 2025. URL : https://life.pravda.com.ua/society/verbalne-ta-fizichne-nasillya-yak-vplivaye-na-ditey-309669/.

25. Колесник Л. М. Інтернет-булінг як нова форма шкільного насильства. *Освіта та суспільство*. 2020. № 3. С. 90-95

26. Кононенко О. І. Психологічне благополуччя в контексті сучасних теорій і практик: методологічні перспективи. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності* : матеріали наук.-практ. конф. (м. Одеса, 7 квіт. 2025 р.). Львів – Торунь, 2025. С. 34-37.

27. Корній Ю. Слово не легше за удар: вчені прирівнюють вербальне насильство до фізичного. *Правда Тут. News*. 2025. URL : https://pravdatutnews.com/society/2025/08/08/63932-slovo-ne-legshe-za-udar-vcheni-pryrivnyuyut-verbalne-nasylstvo-do.

28. Лапа О. В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2013. Вип. 192 (1). С. 291-298.

29. Луценко О. Л., Ткачук К. Є. «Булінг по-дорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. С. 43-49.

30. Макаренко Н.М. Інвективна лексика як форма міжособистісного спілкування. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 336-357.

31. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

32. Мешко Г. М. Габрусєва Н. В. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : матеріали II Міжнар. наук. конф. (м. Тернопіль, 21-22 квіт. 2022 р.). Тернопіль, 2022. С. 17-20.

33. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті : способи розпізнання і захист дитини : метод. реком. Київ : [б.в.], 2011. 80 с.

34. Налівайко І. О. Психологічне насильство як форма об'єктивної сторони домашнього насильства : теоретико-правова характеристика. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 8. С. 49-52.

35. Неманежина А., Федорова О. Вплив домашнього насилля на психічний стан підлітка. *Challenges in science of nowadays* : Proceedings of the 11-th International Scientific and Practical Conference (Washington, May 26-28, 2023). Washington, USA, 2023. №. 156. P. 224-239.

36. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2004. 576 с.

37. Павленко М.С. Психологічні особливості запобігання мобінгу серед учнів середніх класів. дис. … д-ра філос. : 053. Хмельницький, 2023. 313 с.

38. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Science and Education*. 2018. № 3. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/3_2018/25.pdf.

39. Погорільська Н. І., Головіна А. О., Столяр А. О. Особливості особистісних рис учасників шкільного булінгу в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1, т. 1. С. 90-94.

40. Поспелова І., Фіголь А. Психологічне благополуччя та якість життя як чинники ментального здоров'я підліткового віку. *Grail of Science*. 2025. № 54. С. 648-650. DOI : https://doi.org/10.36074/grail-of-science.18.07.2025.076.

41. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Серія : Психологія. 2022. № 2 (55). С. 5-13.

42. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти : теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6, т. 1. С. 148-152.

43. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк та ін. ; Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2021. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023.

44. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

45. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна теорія особистісного життєконструювання: здобутки і перспективи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2016. Вип. 37. С. 3-13. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2016_37_3.

46. Тюріна В. О. Вавренюк Т. Д. Кібербулінг як форма психологічного насильства в підлітковому та молодіжному середовищі. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2020. URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/89.pdf

47. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І., Лукавенко О. О. Роль емоційної автономності у формуванні ідентичності підлітків. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 98-101.

48. Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.* URL : http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/34.pdf.

49. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-303.

50. Чиханцова О. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2017. № 17 (5). С. 142-150.

51. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник. Психологія.* 2025. Вип. 2. С. 213-219. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36.

52. Широкорадюк Л. А. Лихослів'я в сім'ї та школі: психолого-педагогічний аспект. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 8. С. 19-22.

53. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2020. 223 с.

54. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2011. № 985, Вип. 48. С. 46-49.

55. Besag Valerie E. Understanding Girls' Friendships, Fights and Feuds : A Practical Approach to Girls' Bullying. Open University Press, 2006. 237 p.

56. Coloroso B. The bully, the bullied, and the bystander: from pre-school to high school : how parents and teachers can help break the cycle of violence. Canada, 2002. 218 p.

57. Diener E. Assessing subjective well-being : Progress and opportunities. *Assessing well-being : The collected works of Ed Diener*. 2009. P. 25-65.

58. Eisenberg M. E., Aalsma M. C. Bullying and peer victimization: Position paper of the society for the adolescent medicine. *Journal of Adolescent Health*. 2005. № 36. P. 88–91.

59. Espelage D. L., Swearer S. M. Bullying in American Schools : A Social-ecological Perspective on Prevention and Intervention. Lawrence Erlbaum Associates, 2004. 385 p.

60. Halstead D. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. Brain Power Learning Group, Canada, 2006. 151 p.

61. Juvonen J., Graham S. Peer Harassment in School: The Plight of the Vulnerable and Victimized. Guilford Press, 2001. 440 p.

62. Kippert A. What is Verbal Abuse? *Domesticshelters.* 2021. URL : https://www.domesticshelters.org/articles/identifying-abuse/what-is-verbal-abuse.

63. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness : Effects on Experiencing, Coping and Strain. Consulting Psychology *Journal : Practice and Research.* 1999. № 51 (2). P. 83-94.

64. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Blackwell Publishing, 1993. 140 p.

65. Ryff C. D. Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. P. 99-104.

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета «Сприйняття вербального середовища та його впливу на особистість підлітка»

Інструкція: Просимо тебе взяти участь у дослідженні. Опитування анонімне. Прочитай твердження та обери варіант, який найбільше відповідає твоїй ситуації.

1. Чи часто ти стаєш свідком або об'єктом ситуацій, де люди спілкуються на підвищених тонах (кричать)?

а) Щодня;

б) Кілька разів на тиждень;

в) Дуже рідко;

г) Ніколи.

2. Яка форма словесного впливу є для тебе найбільш болючою?

а) Прямі образи та лайка;

б) Насмішки та іронія у присутності інших;

в) Ігнорування («бойкот»);

г) Несправедливі звинувачення.

3. Від кого ти найчастіше чуєш критику в образливій формі?

а) Батьки/родичі;

б) Вчителі;

в) Однокласники;

г) Друзі поза школою;

д) Ні від кого.

4. Чи відчуваєш ти провину після того, як на тебе нагримали, навіть якщо ти не винен/не винна?

а) Так, майже завжди;

б) Іноді;

в) Ні, я розумію, що це проблема того, хто кричить.

5. Як вербальна агресія впливає на твоє бажання йти до навчального закладу?

а) Через це зовсім не хочеться йти на навчання;

б) Псує настрій, але на відвідування не впливає;

в) Ніяк не впливає.

6. Чи помічав/ла ти, що після образ на твою адресу тобі важче зосередитися на уроках чи домашніх завданнях?

а) Так, концентрація сильно падає;

б) Тільки якщо образа була дуже сильною;

в) Ні, це не заважає вчитися.

7. Яка твоя типова реакція на несправедливе зауваження вчителя чи дорослого?

а) Сльози або сильна образа всередині;

б) Протест та спроба захиститися;

в) Байдужість;

г) Почуття власної меншовартості.

8. Чи використовуєш ти сам/сама «гострі» слова або крик під час конфліктів з однолітками?

а) Так, це єдиний спосіб захиститися;

б) Іноді, коли виходжу з себе;

в) Намагаюся уникати цього.

9. Оціни за 5-бальною шкалою, наскільки сильно вербальне насилля (образи) впливає на твою впевненість у собі:

(1 – зовсім не впливає, 5 – повністю руйнує впевненість).

10. Чи виникає у тебе бажання «замкнутися в собі» після важкої розмови чи сварки?

а) Так, мені потрібно багато часу, щоб відійти;

б) Тільки на короткий час;

в) Ні, я швидко переключаюся на інше.

11. Чи є в твоєму житті хоча б одна доросла людина, з якою ти можеш відверто обговорити ситуації, коли тебе образили?

а) Так (батьки, вчитель, психолог);

б) Скоріше ні;

в) Категорично ні, я все тримаю в собі.

12. Чи доводилося тобі отримувати образливі повідомлення, коментарі або погрози в соціальних мережах (Instagram, TikTok, Facebook тощо)?

а) Так, часто;

б) Було кілька разів;

в) Ніколи.

13. Як ти реагуєш на «хейт» або грубі коментарі під твоїми постами чи фото?

а) Одразу видаляю коментар або блокую користувача;

б) Намагаюся відповісти тим самим (вступаю в суперечку);

в) Дуже засмучуюся і довго про це думаю;

г) Мені байдуже, що пишуть незнайомці.

14. Чи був ти свідком того, як у групових чатах (класу, гуртків) прилюдно висміювали когось із твоїх знайомих?

а) Так, це трапляється регулярно;

б) Бачив/ла таке лише зрідка;

в) Ні, у наших чатах панує повага.

15. Чи впливає негативне спілкування в Інтернеті на твій сон або загальний настрій протягом дня?

а) Так, я відчуваю тривогу і часто перевіряю телефон;

б) Тільки якщо це написав хтось близький;

в) Ніяк не впливає.

16. Що, на твою думку, допомогло б зменшити рівень вербальної агресії у вашому колективі?

(Відкрите питання, підліток пише свою думку).

Додаток Б

План-конспект тренінгового заняття для підлітків «Сила слова: безпека у спілкуванні»

Мета заняття:

- навчальна: ознайомити підлітків із поняттям та формами вербального насилля (включаючи кібербулінг); навчити розрізняти конструктивну критику від маніпуляції та агресії;

- розвивальна: розвивати навички асертивної (впевненої) поведінки; формувати емоційний інтелект та здатність до саморегуляції в конфліктних ситуаціях;

- виховна: виховувати почуття самоцінності та емпатії; сприяти створенню безпечного та підтримуючого мікроклімату в учнівському колективі.

Методи роботи: міні-лекція, інтерактивні вправи, рольове моделювання, арт-терапевтичні елементи, групова дискусія.

Цільова група: учні 8-9 класів.

Час проведення: 90 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, маркери, скотч, стікери, картки з ситуаціями.

І. Вступна частина (15 хв.).

1. Привітання та вправа-криголам «Слова-подарунки».

Хід. Учасники стають у коло. Кожен має назвати своє ім’я та «подарувати» групі одне слово, яке асоціюється у нього з безпекою або приємним спілкуванням (наприклад: «затишок», «підтримка», «щирість»).

Мета: налаштувати групу на позитивну взаємодію та активізувати словниковий запас емоційної підтримки.

2. Прийняття правил групи.

Тренер наголошує на важливості конфіденційності (все, що мовиться в колі, залишається в колі) та «правила добровільності» (кожен має право не брати участь у вправі, якщо відчуває сильний дискомфорт).

3. Вправа «Зім'яте серце» (методичний акцент на самоприйнятті).

Хід. Ведучий роздає вирізані з паперу червоні серця. Кожного разу, коли ведучий зачитує типову образу («Ти нікчема», «Твоя думка нікого не цікавить», «Подивись на себе»), підлітки мають один раз сильно зім'яти папір. Потім пропонується «вилікувати» серце словами вибачення та розправити його.

Обговорення. Учасники бачать, що папір залишається вкритим рубцями. Психолог підводить до висновку: вербальна агресія має накопичувальний ефект і руйнує внутрішню цілісність особистості (самоприйняття).

II. Основна частина (60 хв.).

4. Інформаційний блок «Анатомія вербального насилля» (10 хв.).

Міні-лекція про те, що вербальна агресія – це не лише крик. Це також:

- Сарказм: злісна іронія, мета якої висміяти людину.
- Ігнорування (бойкот): «мовчазне насилля», яке підлітки сприймають найболючіше.
- Газлайтинг: заперечення реальності підлітка («Тобі здалося», «Я такого не казав», «Ти надто чутливий»).
- Цифрова агресія: публічне приниження в чатах, де ефект посилюється через наявність «глядачів».

5. Практикум «Психологічна детоксикація» (15 хв.).

Хід. Робота в парах. Учасникам пропонується техніка «Рефреймінг». Коли підліток чує критику, він має навчитися відокремлювати власну цінність від чужих слів.

Завдання. Перетворити токсичну установку на нейтральну.

Токсична фраза: «Ти завжди все псуєш!».

Детокс-фільтр: «Ця людина зараз роздратована через помилку, але це не означає, що я невдаха. Я можу це виправити».

6. Техніка «Я-висловлювання» проти «Ти-звинувачення» (15 хв.).

Мета: розвиток позитивних відносин та зниження індексу ворожості.

Хід. Тренер пояснює формулу: Факт (без оцінок) + Моє відчуття + Потреба + Прохання.

Приклад. Замість «Ти дістав мене своїми тупими жартами!» (Ти-звинувачення) – «Коли ти висміюєш мою зачіску (факт), я відчуваю образу (відчуття), бо мені важлива повага (потреба). Будь ласка, не роби так більше (прохання)».

7. Рольова гра «Відсіч у мережі та реальності» (20 хв.).

Мета: навчання асертивності та управлінню середовищем.

Сценарій. Учасники об’єднуються в групи та розігрують ситуації:

- Груповий чат класу, де почали «хейтити» одного з учнів.
- Конфлікт у коридорі, коли старшокласник намагається спровокувати на бійку через образи.

Акцент. Тренер вчить не вступати в емоційну суперечку, а використовувати техніку «Заїжджена платівка» (спокійне повторення своєї вимоги) або «Психологічне айкідо» (погодження з правом іншого мати свою думку, не приймаючи її).

ІІІ. Заключна частина (15 хв.).

8. Вправа «Дерево особистісного зростання».

Хід. На великому ватмані намальовано дерево. У кожного підлітка є стікери-листочки. На них вони записують одну навичку, яку отримали сьогодні, або одну свою рису, яка допоможе їм вистояти проти агресії. Стікери наклеюються на гілки.

Мета: закріпити ресурсний стан і показати, що розвиток (особистісне зростання) сильніший за будь-яке насилля.

9. Підсумкова рефлексія та ритуал прощання.

Питання для обговорення:

- Яке відкриття про себе ви зробили сьогодні?
- Як зміниться ваше спілкування в чаті класу після нашої зустрічі?
- Що б ви порадили другові, який став жертвою вербального тиску?

Ритуал. Учасники стають у коло, кладуть руки один одному на плечі та разом промовляють фразу: «Моє слово має силу, моє слово несе безпеку».

При проведенні заняття важливо слідкувати за емоційним станом учнів, які мають низький рівень самоприйняття. Якщо підліток замикається, не варто тиснути – краще надати йому роль «спостерігача» або «експерта». Головний результат тренінгу – перехід від позиції «жертви» або «агресора» до позиції свідомого комунікатора.