

УДК 159.922.7/.8:316.624.3:316.356.2
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-15>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ІЄРАРХІЯ СТРЕСОГЕННОСТІ СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ: СІМЕЙНІ ПАТЕРНИ, БУЛІНГ, ЦИФРОВА ПІДТРИМКА

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна;
директор дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб» (Київ, Україна)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Чатченко Г. М.

*магістр психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Володимирська, 60, Київ, Україна;
старший аналітик дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб» (Київ, Україна)
orcid.org/0009-0001-8391-1410
chatanna91@gmail.com, chatchenko@ratinglab.org*

Кротеви́ч Є. В.

*аспірант кафедри соціології
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
вул. Григорія Сковороди, 2, Київ, Україна;
керівник аналітики Департаменту експериментальних досліджень Rating Group (Київ, Україна)
orcid.org/0009-0007-0331-8945
e.krotevych@ukma.edu.ua, krotevych@ratinggroup.ua*

Шевченко А. А.

*студент магістратури
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Володимирська, 60, Київ, Україна;
аналітик Департаменту експериментальних досліджень Rating Group (Київ, Україна)
orcid.org/0009-0008-8857-8232
acad.artem.shevchenko@gmail.com, shevchenko@ratinggroup.ua*

Ключові слова: стрес, психологічна стійкість, підлітки, батьківське виховання, булінг, штучний інтелект, цифрова підтримка, кластерний аналіз, трансгенераційні патерни.

У статті представлено результати комплексного емпіричного дослідження чинників стресу в сучасних українських підлітків. Актуальність роботи зумовлена необхідністю переосмислення джерел психологічної напруги в умовах цифрової трансформації суспільства та трансформації сімейних відносин. Авторами виявлено та систематизовано ієрархію факторів, що детермінують рівень стресу, серед яких провідну роль відіграють деструктивні патерни сімейного виховання (емоційне ігнорування, жорстке поводження) та соціальні ризики у шкільному середовищі (різні форми булінгу).

За допомогою методів математичної статистики (кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз, ієрархічний кластерний аналіз за методом



Стаття поширюється
на умовах ліцензії відкритого
доступу CC BY 4.0

Варда) доведено, що найбільш вагомим предиктором підліткового стресу є батьківське покарання, яке випереджає за силою впливу навіть прямий досвід цькування з боку однолітків. Особливу увагу в роботі приділено використанню штучного інтелекту (ШІ) як джерела емоційної підтримки. Виявлено, що підлітки з високим рівнем стресу схильні заміщувати дефіцит довірливого спілкування з дорослими консультаціями з ШІ. На основі кластерного аналізу виокремлено три типологічні профілі підлітків: «Високий стрес із зовнішнім пошуком підтримки», «Високий стрес у контексті міжособистісних ризиків» та «Ресурсний профіль». Аналіз засвідчив наявність трансгенераційної передачі деструктивних моделей поведінки: батьки підлітків із груп ризику самі зазнавали жорсткого поводження у дитинстві. У статті також обґрунтовано роль улюблених занять (хобі) та активного втручання дорослих як ключових буферних механізмів, що здатні нівелювати негативний вплив стресорів. Результати дослідження можуть бути використані психологами та педагогами для розробки програм корекції дитячо-батьківських відносин та профілактики емоційного вигорання молоді.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AND HIERARCHY OF STRESS GENICITY OF THE ENVIRONMENT OF MODERN ADOLESCENTS: FAMILY PATTERNS, BULLYING, DIGITAL SUPPORT

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine;
CEO, "Rating Lab" (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Chatchenko H. M.

*Master of Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
Volodymyrska str., 60, Kyiv, Ukraine;
Senior Analyst, "Rating Lab" (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0009-0001-8391-1410
chatanna91@gmail.com, chatchenko@ratinglab.org*

Krotevych Ye. V.

*Postgraduate Student at the Department of Sociology
National University of Kyiv-Mohyla Academy
Hryhoriia Skovorody str., 2, Kyiv, Ukraine;
Head of Analytics, Department of Experimental Research (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0009-0007-0331-8945
e.krotevych@ukma.edu.ua, krotevych@ratinggroup.ua*

Shevchenko A. A.

Master's Student

Taras Shevchenko National University of Kyiv

Volodymyrska str., 60, Kyiv, Ukraine;

Analyst, Department of Experimental Research, Rating Group

(Kyiv, Ukraine)

orcid.org/0009-0008-8857-8232

acad.artem.shevchenko@gmail.com, shevchenko@ratinggroup.ua

Key words: *stress, psychological resilience, adolescents, parenting, bullying, artificial intelligence, digital support, cluster analysis, transgenerational patterns.*

The article presents the results of a comprehensive empirical study of stressors among modern Ukrainian adolescents. The relevance of the work is due to the need to rethink the sources of psychological stress in the context of the digital transformation of society and the transformation of family relations. The authors identified and systematized a hierarchy of factors that determine the level of stress, among which the leading role is played by destructive patterns of family upbringing (emotional ignoring, harsh treatment) and social risks in the school environment (various forms of bullying).

Using mathematical statistical methods (Spearman correlation analysis, regression analysis, hierarchical cluster analysis according to the Ward method), it is proven that the most significant predictor of adolescent stress is parental punishment, which is stronger than even direct experience of bullying by peers. Special attention is paid in the work to the use of artificial intelligence (AI) as a source of emotional support. It was found that adolescents with high levels of stress tend to replace the deficit of trusting communication with adult consultations with AI.

Based on cluster analysis, three typological profiles of adolescents were identified: "High stress with external support search", "High stress in the context of interpersonal risks", and "Resource profile". The analysis showed the presence of transgenerational transmission of destructive behavior patterns: parents of adolescents from risk groups themselves were subjected to harsh treatment in childhood. The article also substantiates the role of favorite activities (hobbies) and active intervention of adults as key buffer mechanisms that can neutralize the negative impact of stressors. The results of the study can be used by psychologists and educators to develop programs for the correction of child-parent relationships and the prevention of emotional burnout in youth.

Постановка проблеми. В умовах сучасної соціальної нестабільності та цифровізації підліткове середовище трансформується, породжуючи нові форми емоційної напруги, що вимагає переосмислення традиційних підходів до психологічної підтримки. Особливої гостроти набуває проблема поєднання класичних стресорів, таких як деструктивні сімейні патерни та булінг, із новітніми цифровими стратегіями копінгу, зокрема використанням штучного інтелекту для пошуку емоційної опори. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю побудови чіткої ієрархії чинників стресу та виокремлення ресурсних профілів підлітків для розробки ефективних програм превенції емоційної дезадаптації в кризових умовах. Виявлення трансгенераційних механізмів передачі стресогенних моделей виховання дозволяє глибше зрозуміти коріння психологічного неблагополуччя сучасної молоді та розширити можливості сімейного консультування.

У попередніх наших дослідженнях ми вже вивчали взаємозв'язок між емоційним станом особистості, стресом та її здатністю до резиліентності в умовах кризи (Ткалич, 2023) [5]; аналізували життєстійкість як ключовий механізм запобігання психологічному виснаженню під час війни; визначали основні показники адаптації, які допомагають особистості підтримувати функціональність у стресових умовах (Ткалич, 2022) [4]; визначали чинники, що спонукають підлітків до ризикованої поведінки в умовах воєнного стану, досліджували зв'язок між рівнем обізнаності про небезпеку, власним досвідом та процесом прийняття рішень під впливом стресу (Ткалич та ін., 2025) [6].

Інші дослідження також показують вплив воєнних дій в Україні на психоемоційний стан підлітків, висвітлюючи рівні тривожності та стресу в цей період (Воронова та ін., 2025) [1]. Важливими для обґрунтування результатів нашого дослідження також є праці, які показують вплив хобі на мен-

тальне здоров'я та загальне благополуччя людей у різних вікових групах (Cleary, 2025) [8].

Один з чинників стресу, який був нами вивчений – це булінг в шкільному середовищі. У роботі Г. М. Лялюк розглядаються внутрішні та зовнішні чинники, що провокують виникнення булінгу в підлітковому середовищі. Особлива увага приділяється соціально-психологічним детермінантам, які впливають на формування агресивної поведінки або ролі жертви (Лялюк, 2024) [2]. Важливими є стосунки в середині учнівського колективу, стосунки з вчителями та іншими важливими дорослими у запобіганні агресії (Dietrich et al., 2021) [9].

S. Swearer et al. пропонують соціально-екологічну модель розуміння булінгу, яка враховує взаємодію індивідуальних особливостей дитини та її оточення. Дослідження доводить, що булінг – це не лише проблема окремих осіб, а результат складної взаємодії сім'ї, школи та соціуму (Swearer et al., 2015) [10]. M. Stubbs-Richardson et al. розглядають концепцію «соціального зараження» булінгом у підліткових групах через аналіз мережевих зв'язків. Дослідники вивчають, як різні типи віктимізації поширюються серед однолітків залежно від їхньої соціальної позиції (Stubbs-Richardson et al., 2021) [11]; фокусуються на проблемі замовчування булінгу та тому, як страх перед повідомленням про насильство впливає на шкільний клімат: готовність учнів звертатися за допомогою є посередником між атмосферою в школі та рівнем агресії (Zhang et al., 2021) [12]. Є також дослідження, присвячені змінам у динаміці та характеристиках булінгу серед українських підлітків після початку повномасштабного вторгнення. Дослідники вивчають, як нові соціальні виклики та воєнний контекст трансформували міжособистісні конфлікти в школах (Мельниченко та ін., 2024) [3].

Мета – представити результати комплексного емпіричного дослідження чинників стресу в сучасних українських підлітків, виявити та систематизувати ієрархію факторів, що детермінують рівень стресу (патерни сімейного виховання та соціальні ризики у шкільному середовищі (різні форми булінгу)).

Виклад основного матеріалу. Дослідження виконано в межах проєкту Family 360° Rating Group, який мав на меті дослідити психоемоційний стан дітей в контексті їхнього зв'язку з батьками, різноманітних занять та хобі (Сімейні дослідження: FAMILY 360, 2026) [7]. Крім цього, дослідження включало тематику виховних практик у родині та досвіду булінгу. Проєкт включав у себе опитування дорослих українців, котрі мали дітей віком 10–18 років, та їхніх дітей відповідного віку. Збір даних проводився методом CATI-CAWI (Computer-Assisted Telephone Interview –

телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера, CAWI – онлайн-опитування). На першому (CATI) етапі відбувся випадковий відбір батьків, яким задавали декілька питань демографічного блоку та запитували згоду на онлайн-опитування дітей. Якщо вони погоджувалися, то отримували персоналізоване посилання, яке передавали дітям для участі в опитуванні. На другому етапі діти проходили за персональним посиланням опитування дітей. Якщо дитина заповнювала анкету, після цього батьки отримували ще одне персональне запрошення пройти окреме онлайн-опитування для батьків. Вибірка опитування складається з 2531 респондента, з яких 1572 – діти 10–18 років, 959 – їхні батьки. Опитування проводилося з 3 по 5 жовтня 2025 року.

В статті висвітлено такі питання: 1) дослідження чинників рівня стресу у сучасних підлітків і виявлення їх ієрархії; 2) побудова прогностичної моделі, спираючись на більш впливові чинники; 3) аналіз типології переживання стресу підлітками в Україні, використовуючи не тільки відповіді підлітків, а і результати батьків; 4) аналіз впливу родинних патернів виховання і особливостей побудови довіри на рівень стресу у підлітків.

Кореляційний аналіз. Щоб дослідити чинники, що впливають на переживання стресу дітьми і підлітками, в першу чергу ми скористалися методом кореляційного аналізу. Нормальність розподілу перевіряли за допомогою критерію Колмогорова–Смирнова. Отримане значення $p = 0.001$ свідчить про наявність статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Тому для аналізу ми скористалися кореляцією Спірмена. В результаті аналізу ми отримали велику кількість значущих слабких та помірних кореляційних зв'язків, тож зупинимось тільки на тих, що мають хоча б слабкий-помірний (принаймні 0,2) з огляду на великий обсяг вибірки.

Було виявлено, що рівень стресу у підлітків має помірні позитивні зв'язки з показниками жорсткого та емоційно негативного батьківського поводження, зокрема з підвищенням голосу ($p = .346$), використанням неприємних слів ($p = .342$), ігноруванням дитини ($p = .279$) та погрозами суворого покарання ($p = .279$).

Значущі позитивні кореляції також спостерігалися між рівнем стресу та різними формами булінгу, особливо ігноруванням з боку однолітків ($p = .337$) та насмішками ($p = .293$).

Водночас участь у улюблених заняттях ($p = -.249$) та активне втручання педагогів у ситуації булінгу ($p = -.233$) мали негативний зв'язок із рівнем стресу, що свідчить про їхню потенційну буферну роль. Регулярна залученість у значущу діяльність пов'язана зі зниженням стресу майже на рівні впливу негативних соціальних факторів.

Таблиця 1

Значущі кореляції зі шкалою стресу

Змінна: Як часто?	Сила кореляції
Дитина / підліток питає поради про свій емоційний стан, настрій у штучного інтелекту?	0,261
Дитина / підліток займається своїми улюбленими заняттями, хобі?	-0,249
Батьки застосовують легкі фізичні покарання?	0,244
Батьки підвищують голос, кричать?	0,346
Батьки вживають в розмові неприємні слова?	0,342
Батьки не розмовляють з тобою, ігнорують?	0,279
Батьки погрожують суворим покаранням?	0,279
В навчальному закладі трапляється булінг?	0,247
Вчителі втручаються, якщо відбувається булінг?	-0,233
Дитина / підліток стикалася з фізичним насиллям?	0,219
Дитина / підліток стикалася з насмішками і висміюваннями?	0,293
Дитина / підліток стикалася з погрозами і залякуванням?	0,251
Дитина / підліток стикалася з ігноруванням?	0,337
Дитина / підліток стикалася зі знущанням в інтернеті?	0,220
Чи боїться дитина / підліток потрапити в ситуацію булінгу?	0,258
В навчальному закладі, на думку батьків, з дитиною / підлітком траплялися насмішки і висміювання?	0,246
В навчальному закладі, на думку батьків, з дитиною / підлітком траплялося ігнорування?	0,223

Окремо було проаналізовано зв'язок між рівнем стресу та частотою звернення дитини/підлітка до штучного інтелекту з метою отримання порад щодо власного емоційного стану та настрою. Було виявлено значущий позитивний зв'язок між цими показниками ($r = .261$), що свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем стресу частіше звертаються до штучного інтелекту як до джерела емоційної підтримки або консультації.

З огляду на кореляційний характер дослідження, отриманий результат не дозволяє робити висновки щодо напрямку впливу, однак може вказувати на використання штучного інтелекту як однієї зі стратегій подолання емоційного напруження або як альтернативного каналу звернення у ситуаціях обмеженої доступності підтримки з боку значущих дорослих.

Отриманий зв'язок узгоджується з виявленими кореляціями між рівнем стресу та дефіцитом емоційно безпечної взаємодії з дорослими, що може пояснювати звернення підлітків до альтернативних джерел підтримки.

Страх булінгу корелює з рівнем стресу у підлітків ($r = .258$) майже так само, як і з реальним досвідом різного булінгу. Тобто навіть якщо в соціальному середовищі залишається ймовірність булінгу, це вже сильно впливає на емоційний стан підлітка. Це перекувається з теоретичними напрацюваннями щодо впливу булінгу не тільки на учасників, а й на очевидців процесу.

Серед факторів стресу з різних боків виділяється ігнорування, причому в багатьох культурах воно не вважається чимось серйозним. Тим не

менш, ми бачимо, що холодність, уникання контакту можуть бути причиною серйозного стресу.

Цінність отриманих результатів полягає в емпіричному виявленні системи чинників хронічного стресу у підлітків, де ключову роль відіграють повторювані форми емоційного тиску та соціального ігнорування, а також у визначенні захисних факторів, здатних частково компенсувати негативний вплив сімейного та шкільного середовища.

Композитні шкали і їх надійність. Деякі змінні, які корелюють зі шкалою стресу, ми згрупували в композитні шкали для подальшого аналізу і перевірили їх надійність.

Тобто загалом питання щодо виду різних видів покарання батьками не тільки корелюють зі стресом, а й можуть бути об'єднані в один показник.

Хоча видалення питання «Як часто у твоєму навчальному закладі трапляється булінг?» підвищує надійність шкали, вона не була видалена, оскільки підвищення показника Альфа Кронбаха незначне (0,004). Проте інше питання, що корелює з рівнем стресу і стосується булінгу, все ж було видалено раніше: це питання «Чи боїшся ти потрапити в ситуацію булінгу?», оскільки його присутність в шкалі знижувала показник Альфа Кронбаха на 0,033. Також змістовно воно відрізняється від інших питань, оскільки вимірює не актуальну ситуацію стосовно булінгу, а страхи, що теж є важливим складником для побудови подальшої прогностичної моделі. Тому ми залучатимемо її окремо.

Регресійна модель. Для розуміння специфіки розміру впливу кожної змінної на переживання

Таблиця 2

Показники надійності шкали «Батьківське покарання»

Альфа Кронбаха	Кількість питань
0,770	5

Питання	Альфа Кронбаха якщо видалити це питання
Як часто батьки застосовують легкі фізичні покарання	0,756
Як часто батьки підвищують голос, кричать	0,685
Як часто батьки вживають неприємні слова в розмові	0,704
Як часто батьки не розмовляють з тобою, ігнорують	0,760
Як часто батьки погрожують суворим покаранням	0,719

Таблиця 3

Показники надійності шкали «Досвід булінгу в школі»

Альфа Кронбаха	Кількість питань
0,795	8

Питання	Альфа Кронбаха якщо видалити це питання
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляється булінг?	0,799
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляється фізичне насилля (коли навмисне б'ють, штовхають, щипають, роблять боляче)?	0,770
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляються насмішки, висміювання?	0,744
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляються погрози, залякування?	0,757
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляється ігнорування?	0,785
Як часто у твоєму навчальному закладі трапляється знущання в інтернеті?	0,776
Як часто в навчальному закладі Вашої дитини/підлітка трапляються насмішки, висміювання?	0,770
Як часто в навчальному закладі Вашої дитини/підлітка трапляється ігнорування?	0,780

стресу у підлітків був використаний регресійний аналіз. Показники моделі виявилися задовільними: регресійна модель пояснює 30,4 % дисперсії, чого цілком достатньо для прогностичної моделі факторів, що впливають на стрес.

В результаті ми отримали таку ієрархію впливу:

1. Провідна роль сім'ї: Найсильнішим предиктором стресу серед досліджених факторів є батьківське покарання ($\beta = 0,258$). Це означає, що авторитарні методи виховання найбільше підтримують психологічний добробут підлітка.

2. Булінг та його наслідки: досвід реального булінгу (0,204) та страх перед ним (0,133) створюють постійне напруження. Прямий досвід цькування травмує сильніше, ніж очікування загрози.

3. Хобі: Улюблені заняття (-0,187) виступають потужним антистресовим фактором. Це підтверджує важливість позашкільної активності для емоційного розвантаження.

4. Штучний інтелект: новий феномен. Виявлений позитивний зв'язок із запитами до ШІ (0,162) вказує на те, що підлітки у стані стресу схильні шукати підтримку в цифровому середовищі.

5. Роль вчителів: Втручання педагогів має найменший вплив (-0,043) і знаходиться на межі

статистичної значущості. Це може свідчити про те, що вчителі не завжди вчасно помічають стрес або їхні методи допомоги не є достатньо ефективними для підлітків.

Ієрархічний кластерний аналіз. Для глибшого розуміння змінних, що впливають на рівень стресу у підлітків, був проведений ієрархічний кластерний аналіз. Перед проведенням кластерного аналізу всі змінні були стандартизовані у z-бали.

Для ієрархічної кластеризації було використано метод Варда, оскільки він мінімізує внутрішньокластерну дисперсію та забезпечує формування компактних і інтерпретованих кластерів, що є доцільним для психологічних даних.

Агломераційний аналіз засвідчив різкий стрибок коефіцієнта на останньому етапі об'єднання, що свідчить про доцільність виділення трьох кластерів. Візуальний аналіз дендрограми також підтвердив оптимальність трьохкластерного рішення.

Для перевірки зовнішньої валідності отриманих кластерів було проаналізовано відмінності між ними за рівнем стресу, який не включався до процедури кластеризації.

Припущення однорідності дисперсій було дотримано (Levene = 1,203; $p = 0,301$).

Таблиця 4

Показники регресійної моделі

Залежна змінна	Стандартизований коефіцієнт Бета	Значущість (Sig)
Батьківське покарання	0,258	0
Досвід булінгу в школі	0,204	0
Чи боїшся ти потрапити в ситуацію булінгу?	0,133	0
Якщо у твоєму навчальному закладі трапляється булінг, як часто вчителі, викладачі в це втручаються?	-0,057	0,046
Як часто ти займаєшся своїми улюбленими заняттями, хобі?	-0,187	0
Якщо часто ти питаєш поради про свій емоційний стан, настрої у штучного інтелекту (ШІ)?	0,162	0

Таблиця 5

Останні етапи ієрархічного кластерного аналізу

Етап	Об'єднані кластери	Коефіцієнт
951	73–39	3106,933
952	63–90	3261,595
953	56–72	3417,828
954	73–77	3670,983
955	56–58	4053,509
956	56–63	4475,554
957	65–73	4984,453
958	56–65	5805,883

Таблиця 6

Фінальні центри кластерів (стандартизовані значення)

Змінна	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Батьківське покарання	0,31	0,68	-0,52
Досвід булінгу в школі	0,35	0,72	-0,53
Страх потрапити в ситуацію булінгу	0,17	0,32	-0,31
Втручання вчителів при булінгу	-0,18	-0,62	0,45
Заняття улюбленими справами, хобі	-0,18	-0,30	0,21
Звернення до ШІ щодо емоційного стану	1,96	-0,40	-0,38

Таблиця 7

Відмінності між кластерами за рівнем стресу (однофакторний дисперсійний аналіз)

Кластер	N	M	SD
Кластер 1	167	4,14	0,82
Кластер 2	289	3,99	0,91
Кластер 3	503	3,23	0,82
Загалом	959	3,62	0,94

Таблиця 8

Перевірка однорідності дисперсій для рівня стресу

Змінна	Статистика Левена	df1	df2	p
Рівень стресу	1,203	2	956	0,301

Таблиця 9

Результати однофакторного дисперсійного аналізу рівня стресу залежно від кластера

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p
Між групами	159,257	2	79,628	110,417	< 0,001
Усередині груп	689,431	956	0,721		
Загалом	848,688	958			

 $\eta^2 = 0,188$

Однофакторний дисперсійний аналіз показав наявність статистично значущих відмінностей у рівні стресу між виділеними кластерами ($F(2, 956) = 110,42; p < 0,001$). Розмір ефекту є великим ($\eta^2 = 0,188$), що свідчить про суттєвий внесок типу кластера у варіативність рівня стресу.

Подальший *post hoc* аналіз за критерієм Tukey HSD показав, що рівень стресу у підлітків третього кластера є статистично значущо нижчим порівняно з першим ($M_1 - M_3 = 0,90; p < 0,001$) та другим кластерами ($M_2 - M_3 = 0,76; p < 0,001$). Водночас статистично значущих відмінностей між першим і другим кластерами за рівнем стресу не виявлено ($p = 0,184$). В результаті маємо 3 кластери.

Кластер 1 «Високий стрес із зовнішнім пошуком підтримки (ШП)». Мають найвищий показник стресу серед трьох кластерів, складаються переважно з дівчат (67 %). Підлітки цього кластера мають найменше друзів, менше ніж інші цінують терпимість та увагу до людей і при цьому часто звертаються за підтримкою до ШП. В гіпотетичній ситуації, коли стають свідками булінгу, 36,5 % покличуть дорослого, 29,3 % скажуть, щоб зупинилися, а 25,2 % проявляють пасивні або невизначені реакції («піду», «важко відповісти»). Серед емоцій у цих підлітків, на думку батьків, домінує хвилювання (38,3 %) (домінуючий стан), а найменш представлені сум (6,6 %); страх (4,2 %) і позитивні емоції, радість (6,0 %).

Підлітки першого кластера мають підвищений рівень тривоги та внутрішньої напруги; вони емоційно нестабільні, часто переживають невизначеність та очікують на загрози. Вони мають недостатній доступ до стабілізуючих ресурсів.

Батьки цих підлітків частіше питають поради про емоційний стан у ШП, так само, як діти. Може бути пов'язано з відсутністю навичок обговорювати емоційні стани і проблеми з членами сім'ї. Саме тому батьки рідко помічають у дітей переживання суму та страху, для такої відвертості необхідна сформована довіра в родині.

З батьками підлітків першого кластеру частіше не розмовляли – їхні батьки ігнорували, забирали іграшки, книжки та інші особисті речі. Проте вони менше погрожували суворими покараннями. Перший кластер об'єднує в собі підлітків, в сім'ї яких з покоління в покоління існували складнощі з довірою один до одного.

Кластер 2 «Високий стрес у контексті міжособистісних ризиків». Другий за показником рівня стресу. Мають найбільший досвід булінгу в школі і бояться потрапити в таку ситуацію знову. Саме серед цих підлітків є найбільш поширеним батьківське покарання. При цьому ця група підлітків має більше друзів, ніж перший кластер, хоча і менше, ніж третій кластер. Зазвичай не звертаються до ШП за емоційною підтримкою.

Більше цінують такі якості, як терпимість, увага до людей, ощадливість. В ситуації, де стали б свідками булінгу, в цій групі теж більшість би в першу чергу покликала дорослого (34,3 %), а 22,1 % сказали, щоб зупинитися. В цій групі найбільша серед кластерів кількість відповідей «інше» і «важко відповісти» – 30,4 %. Тобто ці підлітки найменш визначені, схильні до уникання та перекладання відповідальності. На думку батьків, для них характерна широка палітра станів: Хвилювання – 23,5 %, Спокій – 22,8 %, Радість – 11,8 %, Інтерес – 13,8 %, Байдужість – 10,4 %, Розчарування – 5,2 %, Сум – 6,2 %. Цікаво, що їм більше властиво переживати радість і спокій, ніж першій групі, незважаючи на велику кількість стресових факторів в житті.

Підлітки цього кластера емоційно рухливі, швидко перемикаються між станами. Вони не «застрагають» у негативних емоціях, проте не мають і емоційної стабільності. Це перехідний тип між дезадаптивним і ресурсним. Емоційний фон мінливий, без чітко домінуючого стану. Їм важко зрозуміти, коли батькам радісно.

На батьків цих підлітків частіше підвищували голос їхні батьки, вживали неприємні слова в їх бік, погрожували суворими покараннями. Як бачимо, тут теж крізь покоління прослідковується передача патернів побудови стосунків з дітьми, де батьки схильні використовувати суворі покарання і аб'юз як метод виховання.

Кластер 3 «Ресурсний профіль із низьким рівнем стресу». Кластер з найнижчим рівнем стресу, з низьким рівнем досвіду і страху булінгу, мінімальним рівнем батьківських покарань, проте найвищим рівнем втручання батьків в ситуації булінгу. Вони приділяють багато часу улюбленим справам і хобі та не схильні звертатися за емоційною підтримкою до ШП. Цікаво, що це також і найбільший кластер. Він є найменш дисфункційним з трьох.

Вони частіше повідомляють батькам про погані і хороші події, регулярно розповідають батькам про події в школі. Розуміють, коли батькам радісно. Мають найбільше друзів. Менше цінують ощадливість.

Підлітки третього кластеру проявляють найбільшу готовність кликати батьків в ситуації булінгу (47,3 %) і найменшу пасивність – лише 14,3 % «Піду» і 9,5 % «Важко відповісти». Вони проявляють найвищу просоціальну та проактивну позицію.

Мають чітке домінування позитивно-нейтральних станів: Спокій – 35,8 %, Хвилювання – 20,3 % (нормативне, ситуаційне), Інтерес – 14,7 %, Радість – 11,9 %. Негативні емоції представлені мінімально: Сум – 3,6 %, Розчарування – 2,4 %, Страх – 1,8 %, Злість – 1,4 %.

Ці підлітки мають достатній рівень психологічних ресурсів, краще за інших регулюють емоції, демонструють адаптивні стратегії реагування, навіть за наявності стресу зберігають внутрішню рівновагу. Для них властивий стабільний емоційний стан з переважанням спокою та позитивних емоцій.

На їхніх батьків найменше підвищували голос, вживали неприємні слова в розмові. Їх менше карали мовчанням, ігнорували. Рідко забирали їх іграшки, книжки, особисті речі.

Висновки.

1. Дослідження дозволило вибудувати чітку ієрархію чинників, що детермінують рівень стресу. Найбільш руйнівний вплив мають деструктивні сімейні патерни (жорстке поводження, підвищення голосу, ігнорування) та булінг - шкільне цькування (ігнорування однолітками). Особливе місце посідає «ігнорування» як універсальний стресор у обох середовищах. Натомість залученість до улюблених справ (хобі) та активна підтримка вчителів виступають ключовими захисними чинниками, що знижують емоційне напруження.

2. Прогностична модель факторів впливу: побудована регресійна модель пояснює 30,4% дисперсії рівня стресу, що підтверджує її високу прогностичну значущість. Ієрархія предиктора за ступенем впливу виглядає так: 1) батьківське покарання: головний чинник ризику; 2) досвід булінгу: критичний соціальний фактор; 3) хобі: найсильніший ресурс компенсації; 4) запити до ІІІ: новий цифровий маркер стресу; 5) страх булінгу: фактор постійної очікуваної загрози.

3. Кластерний аналіз дозволив на основі відповідей підлітків та оцінок батьків виявити три типи реагування на стрес:

- Кластер 1 «Високий стрес із зовнішнім пошуком підтримки» характеризується емоційною нестабільністю, дефіцитом друзів та високою довірою до ІІІ як до консультанта. Домінує стан хвилювання.

- Кластер 2 «Високий стрес у контексті міжособистісних ризиків»: підлітки з більшим досвідом булінгу та жорсткого виховання. Виявляють емоційну рухливість (швидке перемикавання станів), але мають труднощі з ідентифікацією емоцій оточуючих.

- Кластер 3 «Ресурсний профіль»: Найчисленніша група з низьким рівнем стресу. Відрізняється проактивною позицією, високим рівнем довіри до батьків та стабільним емоційним фоном (спокій, інтерес).

4. Вплив родинних патернів та трансгенераційна передача: аналіз підтвердив гіпотезу про міжпоколінну передачу моделей поведінки. У підлітків з високим рівнем стресу (1 та 2 кластери) батьки в дитинстві самі зазнавали аб'юзу, погроз або ігнорування. Довіра та відкритість у спілкуванні з батьками (характерні для 3-го кластера) виявилися найефективнішим «імунітетом» проти соціальних стресорів, зокрема булінгу.

5. Також нами виявлено зв'язок між дефіцитом довіри в родині та зверненням до ІІІ: підлітки (і часто їхні батьки) використовують ІІІ як сурогат емоційної підтримки через неможливість обговорити проблеми всередині сім'ї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В. І., Ковальчук В. І., Велько К. А. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2025. 3(1), 30–38. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117).
2. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2024. Випуск 58 С. 83–87 DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
3. Мельниченко А., Тілікіна Н. (2024). Характеристики булінгу серед підлітків в Україні після повномасштабного російського вторгнення. *Наукові студії соціальної та політичної психології*, 30(1), 57–70. DOI: <https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.57>.
4. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76 DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-8>.
5. Ткалич М. Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2 (29). С. 70–75. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>.
6. Ткалич М. Г., Губа Н. О. Ризикована поведінка підлітків в умовах війни: знання, досвід, прийняття рішень. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*, 2025. Випуск 79 (2). С. 161–164. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.30>.
7. Сімейні дослідження: FAMILY 360. <https://www.ratinggroup.ua/cases/f360>
8. Cleary, M., Le Lagadec, D., Thapa, D. K., & Kornhaber, R. (2025). Exploring the Impact of Hobbies on Mental Health and Well-Being: A Scoping Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 46(8), 804–814. DOI: <https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2512006>.
9. Dietrich, L., Cohen, J. Understanding Classroom Bullying Climates: the Role of Student Body Composition, Relationships, and Teaching Quality. *Int Journal of Bullying Prevention*. 2021. 3, 34–47 DOI: <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00059-x>.

10. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344–353. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038929>.
11. Stubbs-Richardson, M., May, D.C. Social Contagion in Bullying: an Examination of Strains and Types of Bullying Victimization in Peer Networks. *Am J Crim Just* 46, 748–769 (2021). DOI: <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09572-y>.
12. Zhang, S., Mulhall, P. F., Flowers, N., & Lee, N. Y. (2021). Bullying Reporting Concerns as a Mediator Between School Climate and Bullying Victimization/Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21–22), DOI: <https://doi.org/10.1177/0886260519889926>.

REFERENCES

1. Voronova V.I., Kovalchuk V.I., Velko K. A. Psykhoemotsiyni stan uchniv pidlitkovoho viku v umovakh viiny v ukraini. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2025. 3(1), 30–38. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117) [in Ukrainian].
2. Lialyuk H. M. Sotsialno-psykholohichni chynnyky bulinhu sered pidlitkiv. *Habitus. Naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*. 2024. Vypusk 58 S. 83–87. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [in Ukrainian].
3. Melnychenko A., Tilikina N. (2024). Kharakterystyky bulinhu sered pidlitkiv v Ukraini pislia povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia. *Naukovi studii sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 30(1), 57–70. <https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.57> [in Ukrainian].
4. Tkalych M.H. Zhyttiistiikist ta psykholohichne vysnazhennia pid chas viiny: pokaznyky adaptatsii. *Zhurnal suchasnoi psykholohii: naukovyi zhurnal*. Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. № 4 (27). S. 71-76 <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-8> [in Ukrainian].
5. Tkalych M.H. Emotsii ta rezylitentnist osobystosti u skladnykh zhyttievykh obstavynakh. *Zhurnal suchasnoi psykholohii: naukovyi zhurnal*. Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2023. № 2 (29). S. 70–75 <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8> [in Ukrainian].
6. Tkalych M. H., Huba N. O. Ryzikovana povedinka pidlitkiv v umovakh viiny: znannia, dosvid, pryiniattia rishen. *Habitus. Naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*, 2025. Vypusk 79 (2). C. 161–164. <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.30> [in Ukrainian].
7. Cimeini doslidzhennia: FAMILY 360. <https://www.ratinggroup.ua/cases/f360> [in Ukrainian].
8. Cleary, M., Le Lagadec, D., Thapa, D. K., & Kornhaber, R. (2025). Exploring the Impact of Hobbies on Mental Health and Well-Being: A Scoping Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 46(8), 804–814. <https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2512006>.
9. Dietrich, L., Cohen, J. Understanding Classroom Bullying Climates: the Role of Student Body Composition, Relationships, and Teaching Quality. *Int Journal of Bullying Prevention* 3, 34–47 (2021). <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00059-x>.
10. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344–353. <https://doi.org/10.1037/a0038929>.
11. Stubbs-Richardson, M., May, D.C. Social Contagion in Bullying: an Examination of Strains and Types of Bullying Victimization in Peer Networks. *Am J Crim Just* 46, 748–769 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09572-y>.
12. Zhang, S., Mulhall, P. F., Flowers, N., & Lee, N. Y. (2021). Bullying Reporting Concerns as a Mediator Between School Climate and Bullying Victimization/Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21–22), <https://doi.org/10.1177/0886260519889926>.

Дата першого надходження статті до видання: 13.03.2026
 Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.04.2026
 Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.05.2026