

DOI 10.36074/grail-of-science.17.04.2026.087

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВІКТИМБЛЕЙМІНГУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНСТИТУЦІЙНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ НА ПСИХІКУ ДИТИНИ, ЩО Є ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Краснокутська Наталія Павлівна

здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

Акімова Наталія Володимирівна

Доктор психологічних наук

Професор кафедри соціальних та поведінкових наук

Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна

Анотація У статті досліджується вплив масових інституційних рекомендацій з протидії булінгу на психологічний стан дитини-жертви через призму нейробіології стресу (полівагальної теорії) та психодинамічного підходу. Здійснено критичний аналіз поширених порад щодо «самостійного вирішення», «ігнорування» кривдників, примусової саморегуляції («рахувати до десяти») та просторового уникання агресії. Доведено, що такі настанови є формою інституційного віктимблеймінгу, який суперечить принципам травмоінформованого підходу, стимулює патологічні захисні механізми (дисоціацію, інтерналізацію агресії) та зумовлює нейроанатомічні зміни мозку, що стають підґрунтям для формування КПТСР та деструктивного «Внутрішнього критика».

Ключові слова: булінг, віктимблеймінг, нейробіологія травми, Внутрішній критик, полівагальна теорія, комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР), травмоінформований підхід.

Постановка проблеми. Проблема шкільного булінгу залишається однією з найгостріших криз у сучасній системі освіти. За офіційними даними ЮНІСЕФ Україна, 24% дітей ставали безпосередніми жертвами цування, а близько 67% були залучені до цього процесу в різних ролях. [1]. Незважаючи на законодавче регулювання, в інформаційному просторі продовжують тиражуватися методичні рекомендації, які замість захисту дитини-жертви пропонують їй стратегії «ігнорування», «самостійного вирішення», «стримування емоцій» та

«уникання певних локацій» [7, 8, 9]. Така дисонансна політика створює ситуацію інституційного віктимблеймінгу, де відповідальність за безпеку перекладається на дитину, чії когнітивні та біологічні ресурси дефіцитарні внаслідок вікового фактору, гострої стресової реакції та специфічної динаміки булінгу як системного явища. Це не лише гальмує подолання насилля, а й закладає фундамент для розвитку КПТСР та деструктивної фігури «Внутрішнього критика».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний базис дослідження спирається на фундаментальні праці з нейробіології та психотерапії травми. Важливе значення мають роботи Б. ван дер Колка, який довів нейротоксичний вплив хронічного стресу на гіпокамп та амігдалу. Полівагальна теорія С. Порджеса дає наукове обґрунтування неспроможності технік саморегуляції в стані «завмирання», який є типовим для жертв системного аб'юзу. Дж. Герман класифікує досвід дитини в умовах булінгу як стан хронічної каптивізації (заручника), що вимагає специфічного підходу до відновлення. Водночас феномен "інституційної зради" – ситуації, коли офіційні методичні настанови виступають каталізатором вторинної віктимізації та ретравматизації дитини, – залишається недостатньо висвітленим у вітчизняному науковому дискурсі.

Мета дослідження. Науково-психологічний аналіз поширених рекомендацій щодо подолання булінгу та обґрунтування їхньої патогенності для структур головного мозку та психічної цілісності особистості дитини.

Методологія та методи дослідження. Дослідження спирається на базові положення глибинної психології щодо механізмів психологічного захисту (З. Фрейд, Н. Мак-Вільямс), зокрема механізми інтерналізації агресії та формування деструктивних внутрішніх об'єктів. Теоретичний фундамент роботи також складають сучасні нейробіологічні концепції соматизації травми, полівагальна теорія С. Порджеса та дослідження нейропластичності мозку в умовах хронічного стресу (Б. ван дер Колк).

Для теоретичного дослідження було використано методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення наукових джерел для зіставлення поведінкових рекомендацій із об'єктивними даними нейрофізіології. Методи абстрагування та класифікації дозволили виокремити основні типи віктимблеймінгових настанов у поширених методичних матеріалах.

На емпіричному етапі було застосовано методи спостереження за дискурсом офіційних інституційних ресурсів для збору фактичного матеріалу (Рис. 1-4). Також використано методи контент-аналізу текстових та візуальних наративів (офіційних порад, пам'яток, веб-ресурсів) та метод феноменологічної інтерпретації для якісного аналізу та розкриття латентного психологічного змісту аналізованих рекомендацій. Це дозволило виявити прихований механізм перекидання відповідальності на дитину та проаналізувати його потенційний деструктивний вплив на формування «Внутрішнього критика».

Виклад основного матеріалу. Булінг – це системне насильство, в основі якого лежить тотальна нерівність сил та збій групової динаміки. Перекидання відповідальності за зупинку насилля на жертву суперечить законам соціальної психології. Проаналізуємо деякі інституційні рекомендації з протидії булінгу [7, 8, 9].

1. Деструктивність настанови на «самостійне вирішення» та просторову ізоляцію

Інструкція «спробуй впоратися самостійно» (Рис.1), яка адресується старшим підліткам, стигматизує звернення по допомогу [8]. Для підлітка з крихким самосприйняттям звернення до дорослого після такої поради стає не нормальним кроком для захисту прав, а визнанням власної слабкості, маркером особистісної неспроможності. Примітки щодо можливості звернення до дорослих, розміщені після закликів до самостійності, часто виконують роль формального інституційного дисклеймера для зняття відповідальності з адміністрації за наслідки насилля [2].

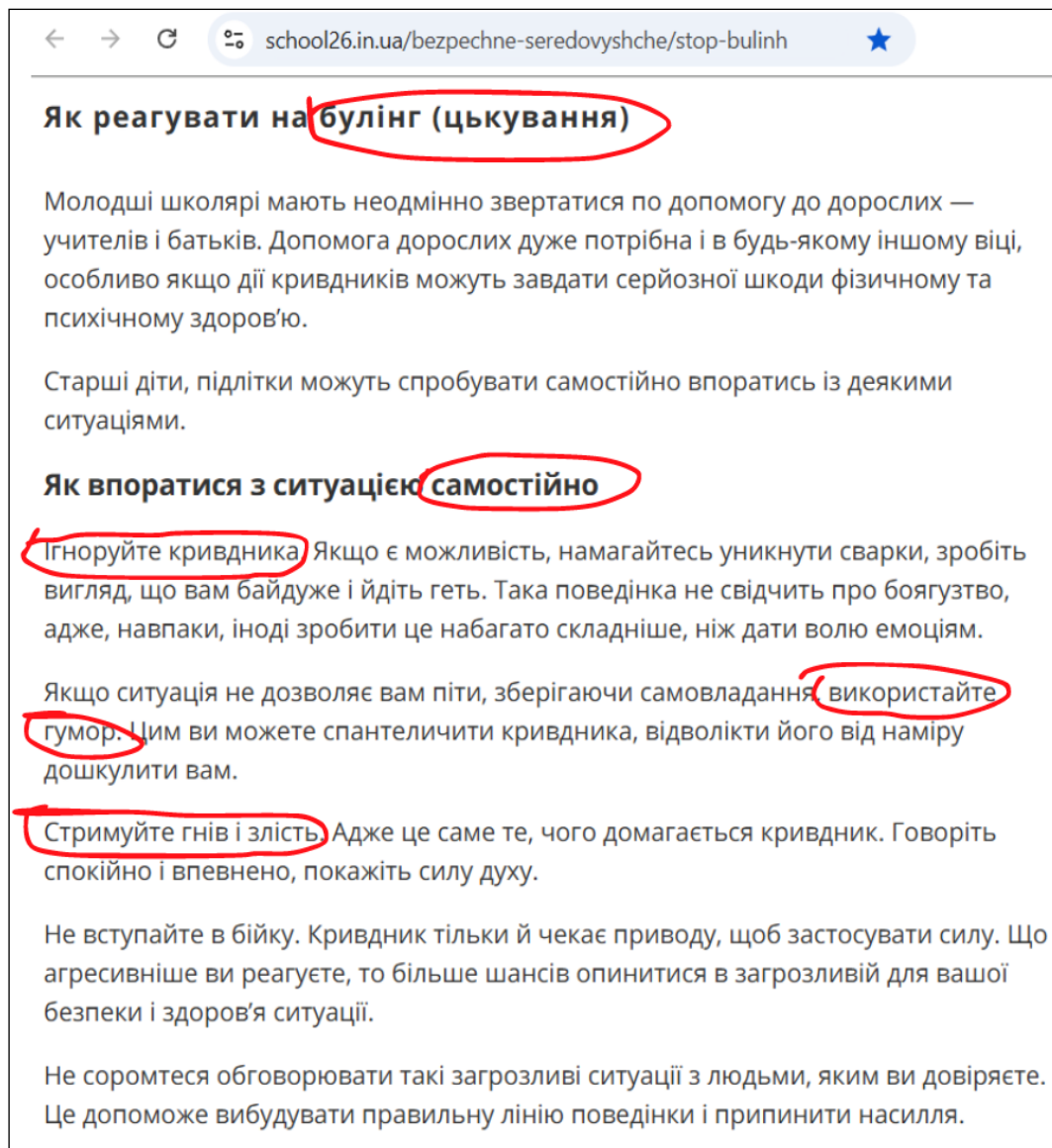


Рис. 1. Приклад віктимблеймінгових настанов щодо самостійного подолання булінгу на ресурсах освітніх закладів

Окремої уваги заслуговує порада «уникати відлюдних кутків та роздягалень, намагатися бути серед людей» (Рис.2) [7, с. 63]. Подібні інструкції зміщують фокус із заборони насильницької поведінки на обов'язок жертви

уникати небезпеки. Це легалізує токсичне середовище, створюючи у дитини враження, що інституція не збирається розв'язувати проблему, а жертву залишено напризволяще. Фокус зміщується на те, щоб дитина формувала виснажливий патерн гіперпильності та повсякчасне очікування нападу, замість того, щоб дорослі гарантували безпеку.

ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД

Додаток 4

Рекомендації, як протистояти булінгу

Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, шкільний психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.
- Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.
- Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо почуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.
- Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або вписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.
- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.
- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.

Рис. 2. Рекомендації щодо просторового уникання агресорів (фрагмент методичного посібника «Протидія булінгу в закладі освіти», схваленого МОН України та розробленого за підтримки ЮНІСЕФ, с. 63).

Як зазначає Дж. Герман, за рівнем руйнівного впливу ситуація хронічного булінгу прирівнюється до стану утримання в заручниках (каптивізації) [2]. Дитина опиняється в умовах екстремального стресу, оскільки щодня змушена перебувати в просторі, де над нею знущаються, без можливості втекти. Перекладання відповідальності в таких умовах неминуче формує складний травматичний синдром та тотальну ізоляцію.

Масштаб цієї інституційної проблеми підтверджується тим, що подібні деструктивні настанови не є локальними помилками окремих авторів, а масово тиражуються методом копіювання на сотнях офіційних сторінок навчальних закладів, психологічних та медичних центрів, а також сайтів місцевих громад та державних відомств (Рис. 3).

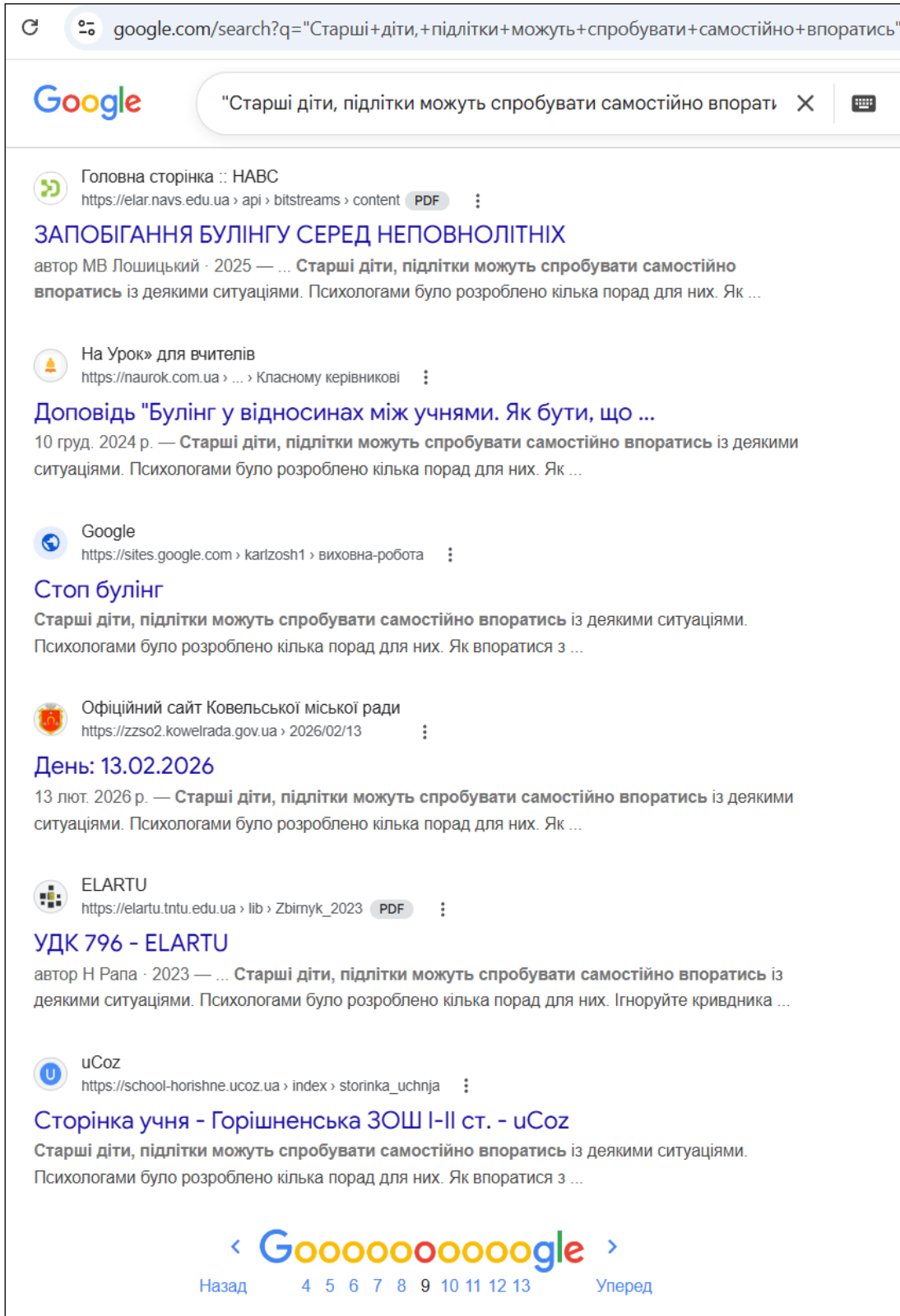


Рис. 3. Тиражування віктімблеймінгових методичних вказівок на офіційних ресурсах державних та освітніх установ (результати пошукової видачі).

Більше того, цей віктімблеймінговий наратив не лише пасивно існує в інформаційному просторі, але й цілеспрямовано інтегрується в офіційні програми підвищення кваліфікації педагогів (Рис. 4).

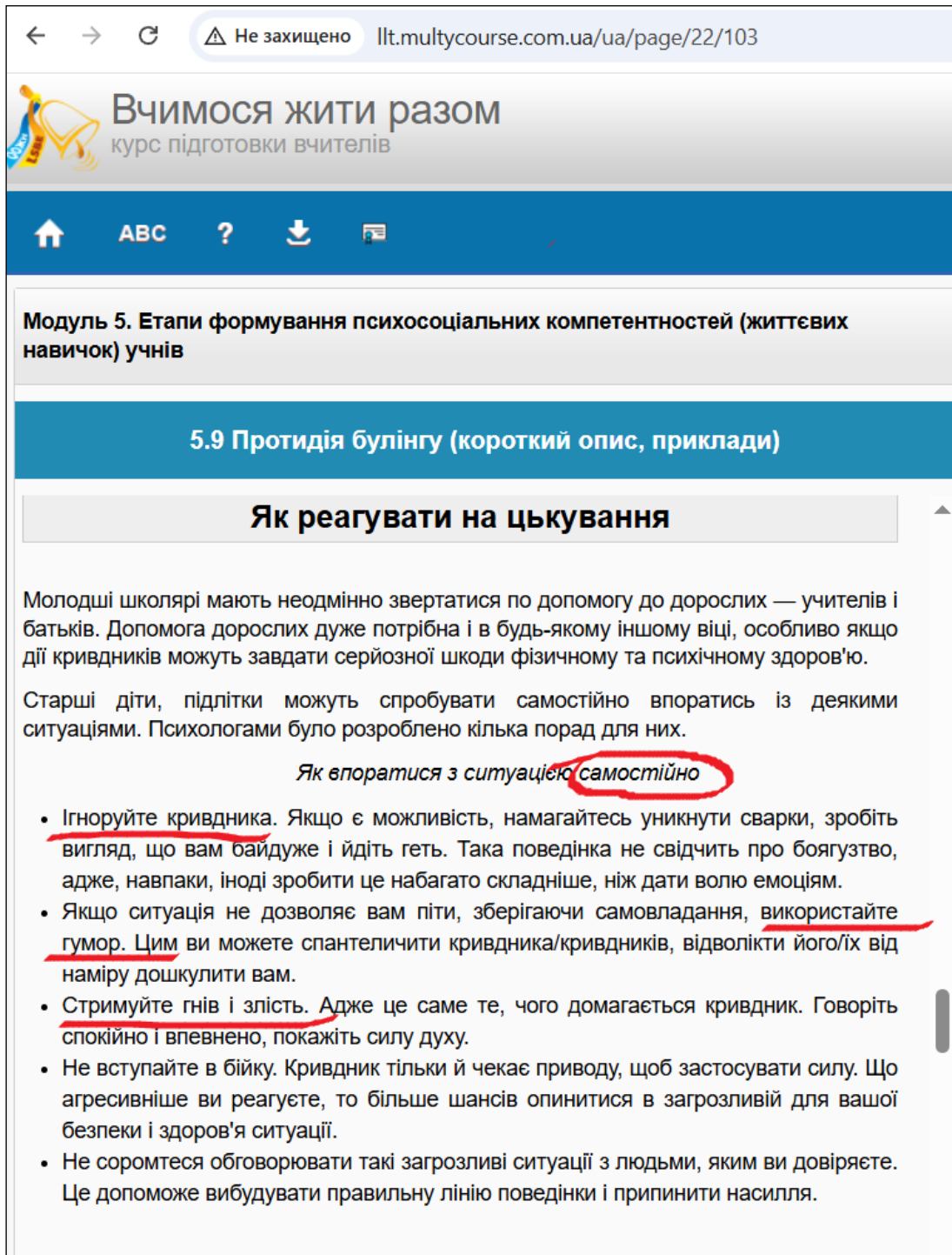


Рис. 4. Інтеграція деструктивних настанов щодо самостійного подолання булінгу в навчальні модулі курсів підготовки вчителів

2. Нейробиологічна деструкція при психологічному насильстві: структурні зміни головного мозку.

Необхідно підкреслити, що психологічне насильство спричиняє реальні нейроанатомічні пошкодження. Дослідження підтверджують, що у дітей, які перебувають у середовищі тривалого емоційного аб'юзу, амігдала демонструє структурну гіпертрофію – мозок прискорено збільшує її розміри для виживання у ворожому середовищі [3]. У майбутньому це призводить до хронічної

гіперактивності симпатичної нервової системи навіть за відсутності прямої загрози.

Постійне очікування пониження активує безперервну секрецію кортизолу. Його нейротоксичний ефект призводить до зменшення об'єму гіпокампа – ділянки, відповідальної за диференціацію минулої небезпеки від безпечного сьогодення. Саме цей нейробіологічний збій лежить в основі КПТСР [3].

3. Нейробіологія реакції «Ігноруй» та психофізіологічна некоректність технік «самоконтролю»

Рекомендація «зробити вигляд, що вам байдуже» (Рис. 2) суперечить природним нейробіологічним реакціям організму на загрозу. Згідно з полівагальною теорією С. Порджеса [4] та дослідженнями Б. ван дер Колка [3], коли на людину нападають, її амігдала миттєво фіксує небезпеку, активуючи симпатичний відділ ВНС. Вимагати від дитини пригнічувати природну захисну фізіологію, коли зашкалює адреналін, – це грубе когнітивне знецінення її досвіду. Штучне заганняння психіки в стан дорсального вагального гальмування («завмирання») провокує дисоціацію.

Поради на кшталт «дій сміливо, тримай голову високо, керуй своїми емоціями» (Рис. 2) ігнорують нейробіологію дитячого мозку. Здатність до вольового емоційного контролю забезпечується префронтальною корою, яка у дітей та підлітків перебуває на стадії структурного формування. Крім того, в момент гострої небезпеки префронтальна кора буквально паралізується стресом [3].

Рекомендація «використати гумор» (Рис.1) в умовах активного насилля також є клінічно некоректною. Гумор – дійсно є одним із найзріліших психологічних захистів, але він потребує сильного Его, внутрішньої опори та відчуття базової безпеки (чого, як правило, немає у дитини-жертви, яка знаходиться у стані постійного стресу та нищівних нападів на її самооцінку, особливо в момент нападу на неї). Спроби такої дитини «віджартуватися» трансформуються у деструктивну самоіронію, що лише підкреслює її вразливість.

На додаток, коли дитина біологічно не може виконати ці поради, вона починає відчувати вторинний сором та провину за власну «нездатність до самоконтролю».

Тому рекомендації «використати гумор» або техніки експресивного письма – «виписування гнівних слів на папір» (рис. 2) – є доречними лише як допоміжні засоби для інтеграції травматичного досвіду в безпечних умовах психотерапії, і тільки коли травматизація вже в минулому, а не коли дитина знаходиться безпосередньо в епіцентрі загрози.

4. Наслідки «стримування гніву»: інтерналізація агресії та караючий «Внутрішній критик».

Окремої уваги потребує інструкція «Стримуйте гнів і злість» (Рис.1). З еволюційної точки зору, гнів є базовою захисною емоцією, необхідною для відстоювання особистих кордонів. Відсутність екологічного виходу для захисної агресії (гніву) призводить до її інтерналізації. Енергія емоції, заблокована такими інструкціями, розвертається на саму дитину.

Психологічне насилля перепрограмує переконання людини про саму себе: голоси людей, які систематично принижують жертву, інтегруються у внутрішню структуру особистості, формуючи жорстокого «Внутрішнього критика» (що є ознакою КПТСР) [2, 3]. Навіть після припинення зовнішнього булінгу цей інтерналізований агресор продовжує руйнувати психіку через механізми аутоагресії, селфхарму та депресивних епізодів. У психодинамічному дискурсі вважається, що неможливість екологічно виразити гнів і отримати зовнішній захист має пряму кореляцію з виникненням суїцидальних ідеацій.

Цей процес поглиблюється рекомендацією звертатися до поліції лише якщо ситуація дійшла до фізичної розправи або пошкодження речей (Рис.2). Такий підхід створює хибну ієрархію травми, транслюючи посл, що словесні приниження, емоційний терор або навіть плювки в обличчя не є чимось значущим. Це грубо знецінює базове право дитини на гідність.

Висновки та альтернативний підхід. Аналіз офіційних інституційних рекомендацій виявив їхню глибоку невідповідність сучасній клінічній психології та нейробиології. Поради «впоратися самостійно», «ігнорувати», «стримувати гнів», «використовувати гумор» та інші техніки пригнічення реакцій є інструментами формування поведінково «зручної» жертви, що вигідно для збереження статусу-кво в освітньому закладі, але руйнівні для психіки дитини.

Головна нейробиологічна аксіома полягає в тому, що зцілення та терапевтична робота можливі лише за умови базової безпеки. Тому нульовим кроком будь-якого втручання має бути негайне припинення насилля та виведення дитини з-під удару. Відновлення неможливе в умовах перманентної ретравматизації.

Згідно з протоколами Американської психологічної асоціації (APA) [5] та принципами травмоінформованого підходу (Trauma-Informed Care) [6], стратегія подолання булінгу має базуватися на таких засадах:

1. **Нульова толерантність до перекидання відповідальності.** Зупинка булінгу є виключною відповідальністю дорослих (адміністрації, вчителів, батьків), а не дитини, яка є жертвою булінгу.

2. **Легалізація реакцій на стрес.** Визнання права дитини на захист своїх кордонів, емоційне відреагування гніву та страху без звинувачень у «відсутності самоконтролю».

3. **Фокус на системі, а не на жертві.** Робота з груповою динамікою та активна протидія мовчазній згоді свідків замість навчання жертви просторовому униканню чи пригніченню природних реакцій на насилля.

4. **Важливість психологічної безпеки.** Емоційне насилля має визнаватися рівноцінно тяжким за наслідками, як і фізичне, із відповідними юридичними та адміністративними протоколами реагування.

Список використаних джерел:

- [1] Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі в Україні : результати дослідження / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Київ, 2017. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine>
- [2] Герман Дж. Травма та відновлення. Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
- [3] ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Харків : Vivat, 2022. 576 с.

- [4] Porges S. W. The Polyvagal Theory. New York : W. W. Norton & Company, 2011.
- [5] American Psychological Association (APA). Bullying Prevention. URL: <https://www.apa.org/topics/bullying>
- [6] SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. URL: https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
- [7] Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/2886/file/Bulling_system.pdf
- [8] Як реагувати на булінг (цькування). Безпечне освітнє середовище. *Спеціалізована школа №26*. URL: <http://school26.in.ua/bezpechne-seredovyshche/stop-bulinh>
- [9] Модуль 5. Етапи формування психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнів. 5.9 Протидія булінгу. *Курс підготовки вчителів «Вчимося жити разом»*. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/103>

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF VICTIM-BLAMING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS: ANALYSIS OF INSTITUTIONAL RECOMMENDATIONS' IMPACT ON THE CHILD VICTIM'S PSYCHE

Nataliia Krasnokutska

Master's Degree Candidate in Psychology
Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine

Nataliia Akimova

Doctor in Psychology
Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences
Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine

Summary. *The article investigates the impact of widespread institutional recommendations for countering bullying on the psychological state of a child victim through the prism of neurobiology of stress (polyvagal theory) and the psychodynamic approach. A critical analysis of common advice regarding "independent resolution," "ignoring" abusers, forced self-regulation, and spatial avoidance of aggression is carried out. It is proven that such guidelines are a form of institutional victim-blaming that contradicts the principles of the trauma-informed approach. These recommendations stimulate pathological defense mechanisms (dissociation, internalization of aggression) and cause neuroanatomical changes in the brain (amygdala hypertrophy, hippocampal volume reduction), which form the basis for Complex PTSD and the development of a destructive "Inner Critic."*

Keywords: *bullying, victim blaming, neurobiology of trauma, Inner Critic, polyvagal theory, complex posttraumatic stress disorder (CPTSD), trauma-informed approach.*

Дата публікації: 17.04.2026

Дата першого надходження до видання: 00.03.2026
Дата прийняття до друку після рецензування: 00.04.2026