

Міністерство освіти і науки України

**ПРИКАРПАТСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра

на тему

**“Особливості переживання булінгу за кордоном в дітей шкільного віку,  
які постраждали через війну”**

Виконала: студентка IV курсу, групи Дпс-41  
денної форми навчання  
напряму підготовки “ПСИХОЛОГІЯ”  
ОП “Дитяча психологія та психологічна  
практика”

**Дмитрів Мар’яна Михайлівна**

Керівник: кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

**Хабайлюк Валентина Василівна**

Рецензент: доцент кафедри логопедії та  
інноваційних технологій в інклюзії,  
кандидат психологічних наук

**Мицько Володимир Мирославович**

Івано-Франківськ-2025р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічне дослідження проблеми переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну...6	
1.1. Мета-аналіз досліджень булінгу як виду психологічного насильства в дитячому середовищі.....	6
1.2. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема.....	14
1.3. Психологічні аспекти переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну.....	21
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну..	24
2.1. Організація та дизайн емпіричного дослідження.....	24
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	26
2. 3. Дискусія.....	28
Висновки до розділу 2.....	32
ВИСНОВКИ .....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	36
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема взаємин усередині колективу (робочого, навчального) хвилює вчених протягом тривалого часу. У зв'язку з цим проводилася і проводяться в наші дні велика кількість досліджень, присвячених даній тематиці. Особливо важливим питанням є феномен булінгу серед шкільного віку, які постраждали через війну

Актуальність дослідження обумовлена зростаючим інтересом, що зберігається на сьогоднішній час.

Зростаючий інтерес і теоретиків, і практиків до цієї проблеми знаходить свій відбиток у зростанні кількості публікацій, у яких їх автори вирішують ряд завдань, пов'язаних зі спробами чіткого визначення поняття, розмежуванням булінгу та суміжних явищ (наприклад, агресії, насильства, віктимізації), розробкою практичних рекомендацій з профілактики та протистояння булінгу та ін.

На початку ХХ століття вперше заговорили про булінг. Детально феномен шкільного булінгу вивчали такі зарубіжні вчені як Д. Олвеус, Е. Роланд, Д.П. Татум, Л. Хальцер. Д. Олвеус визначає булінг як особливий вид насильства, коли людина фізично нападає або загрожує іншій людині, яка слабка і безсила, щоб людина відчувала себе наляканою, ізольованою, позбавленою волі тривалий час.

Нерівність сил і повторюваність – це дві суттєві ознаки булінгу.

На наш погляд є важливим вивчити не тільки феномен булінгу, який все частіше став діагностуватися різними освітніми установами (особливо школами початкової та середньої ланки), а також причини, що сприяють виникненню цькування в школі, появі агресорів (булерів) та жертв булінгу. Таким чином, актуальність нашого дослідження полягає у виявленні психологічних предикторів шкільного булінгу. Ми припускаємо, що такими

предикторами можуть бути агресія, тривожність, імпульсивність, толерантність та віктимність.

Відповідно до теми дослідження нами була сформульована мета дослідження – виявити та дослідити можливі психологічні предиктори переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну.

Об'єктом нашого дослідження є шкільний булінг.

Предмет дослідження – особливості переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну

Гіпотези дослідження: ми припускаємо що:

- психологічними предикторами шкільного булінгу є віктимність, агресія, імпульсивність, тривожність та толерантність;

- психологічні предиктори шкільного булінгу (віктимність, агресія, імпульсивність, тривожність і толерантність) по-різному проявляються у учнів різних класів;

- ступінь прояву психологічних предикторів шкільного булінгу (агресію, толерантність, імпульсивність, тривожність та віктимність) відрізняється за віком.

Для досягнення поставлених завдань та підтвердження висунутої гіпотези застосовувалися такі методи дослідження:

- Теоретичні (аналіз літератури з проблеми дослідження);

- емпіричні (методи збору інформації за допомогою психодіагностичних методик);

- методи обробки отриманих даних: якісні та кількісні.

Теоретична значимість дослідження полягає в розгляді існуючих психологічних предикторів особливостей переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну, аналіз причин його прояву серед учнів та методів профілактики булінгу в учнівському середовищі.

Практична значимість дослідження обумовлена тим, що педагогічний колектив освітніх організацій дедалі частіше стикається з проявами булінгу всередині шкіл, але не мають можливості виявити його. Також важливо знати та розуміти психологічні особливості учнів, які можуть вплинути на процес виникнення булінгу, появи жертв булінгу та самих булерів. Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечена проведенням дослідження з опорою на теоретичні положення, комплексу психологічних методик виявлення пре дикторів шкільного булінгу, вибором методів дослідження, адекватних цілей та завдань.

## РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічне дослідження проблеми переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну

### 1.1. Мета-аналіз досліджень булінгу як виду психологічного насильства в дитячому середовищі

В останні роки проблема булінгу серед неповнолітніх є однією з самих актуальних, обумовлена тим, що часто цькування стає причиною зниження успішності учнів, їх емоційних і невротичних проблем, а також ескалації агресії та суїцидальних настроїв у дитячому середовищі. Сказане визначає важливість запобігання випадкам прояву жорсткості серед неповнолітніх, і це стає першочерговим завданням педагогічних колективів та педагогів-психологів загальноосвітніх установ. [37, с.17]

Слід зазначити, що випадки агресії у середовищі неповнолітніх мають високу латентність, що ускладнює своєчасну превенцію небажаної поведінки учнів. Часто інформація про випадки булінгу просто не доходить до педагогів, а отже, залишається без належної уваги. Складність своєчасного реагування на агресивну поведінку неповнолітніх полягає в тому, що вона дуже часто нелогічна, невмотивована і аморальна. Як зазначають дослідники, останнім часом характер спілкування між учнями змінився докорінно.

Використання ненормативної лексики, сексуально забарвлені висловлювання, відсутність внутрішніх «табу», бравада аморальними вчинками, відсутність емпатії - це лише незначна частина сучасної учнів субкультури.

У найширшому сенсі булінг (травлення) є різновидом конфлікту.

У психології конфлікт є загостреною ситуацією, яка виникає через непорозуміння між людьми, головною характеристикою якої є протидія сторін; зазвичай такого роду міжособистісний конфлікт супроводжується

негативними емоціями та виходить за рамки загальноприйнятих норм та правил соціальної поведінки.

Вважаємо за необхідне зупинитися докладніше на описі ознак булінгу, акцентуючи при цьому увагу на найбільш суттєвих його особливостях. [36, с.88]

Булінг – це найбільш гострий спосіб вирішення протиріч. Гострота (внутрішня напруженість булінгу в даному випадку заснована як на відкритому протиборстві сторін, так і на прихованому (накопичувальному) ефекті такого конфлікту. [13, с.92]

З боку агресора це протиборство знаходить зовнішній прояв гострих конфліктних відносин (вживання на адресу протилежної сторони конфлікту емоційно грубих, образливих, агресивних, неприємних та інших подібних слів, застосування больових ударів тощо. п.), а з сторони жертви «протиборство» проявляється у внутрішньоособистісній напруженості (тривожність, психологічний дискомфорт, страх нападника, страх перед нею, душевний біль та ін.). Сили протиборчих сторін нерівні, але конфлікт від цього не стає менш гострим.

Булінг виходить за рамки встановлених у соціумі загальноприйнятих і правил. Дії агресора можуть мати протиправний характер і йти врозріз із правилами поведінки, прийнятими у суспільстві. Нерідкі ситуації, коли дії агресора потрапляють під конкретну норму кримінального чи адміністративного законодавства, і лише в силу латентності дії чи віку агресора або формального примирення сторін така дія залишається непокараною.

Булінг - це соціальна взаємодія, де переважають негативні емоції. Агрес-сміття може виправдовувати свої дії наступними хитрощами: «ми просто пожартували... ». [35]

«Він просто жартів не розуміє... », «це був розіграш». Однак завдання будь-якого дорослого, а особливо педагога, психолога, шкільного

соціального працівника – донести до дитини прості істини: «жарт – це там, де смішно і весело всім», «ситуації, коли один сміється, а інший страждає від цього, неприйнятні», «жарти та розіграші агресивного характеру ніколи до добра не доводять» .

Булінг можна віднести до деструктивних, нереалістичних, міжособистісних, насильницьких, відкритих конфліктів. Деструкція виявляється у тому, що булінг завжди веде до руйнації відносин між його учасниками, що негативно відбивається на психічному та фізичному здоров'ї сторін. Нереалістичність конфлікту свідчить, що часто булінг – це конфлікт заради конфлікту. [38]

Метою такої взаємодії є демонстрація негативу, причому будь-які реальні проблеми та причини конфлікту часто відсутні або мають надуманий характер (Наприклад, «мені він не подобається», «він відрізняється від нас», «він інший»).

Булінг - це міжособистісний (між особистістю та групою) та відкритий конфлікт. [14, с.28]

Невдоволення відкрито конфліктуючої сторони виражається експліцитно (явно, прямо), за допомогою активних дій або демонстративної бездіяльності. Метою такого конфлікту часто є відкрита демонстрація негативу та сили. Відкритість конфлікту виявляється у громадському характері булінгу. Агресор часто демонструє силу при свідках чи згодом розповідає про це іншим учасникам групи.

Можна сказати, що булінг носить публічний характер.

Таким чином, булінг можна визначити як найбільш гострий і відкритий спосіб взаємодії між як мінімум двома особами чи групою та особистістю, що супроводжується виплеском негативних емоцій, що виходить за рамки встановлених у соціумі норм і правил, що має деструктивний характер. Таке визначення відбиває сутність булінгу в конфліктології, проте воно не розкриває всіх особливостей самого процесу взаємодії конфліктуючих

сторін. Тому звернемося до аналізу сутності даного поняття з позицій психологічної науки. [35, с.90]

Саме явище стало предметом пильної уваги дослідників понад півстоліття тому і вивчалось як агресивна поведінка людей, цькування когось із членів групи чи колективу, знущання одних з інших.

Одним із перших дослідників, хто детально вивчив даний феномен і отримав широке визнання як піонер його досліджень, вважається шведсько-норвезький психолог Ден Олвеус. Зауважимо, що у вивчених нами джерелах зустрічається й інша орфографія особистого імені та прізвища вченого – Дан Ольвеус;. У роботі використовується варіант, найчастіше вживаний у спеціальній літературі і вже застосований нами вище.

У 1970-х роках Ден Олвеус провів систематичне дослідження знущань над дітьми, що вилилося в працю під назвою «Агресія у школах: хулігани та хлопчики для биття». Ця робота була опублікована в Скандинавії в 1973 році, а в 1978 року – у США і вважається першим науковим дослідженням знущань у світі.

Крім того, у 1993 році була випущена книга психолога «Знущання у школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити», яку згодом було переведено на 20 мов світу. А 1996 року вчений опублікував перше систематичне дослідження знущань, що здійснюються вчителями по по відношенню до учнів. [15, с.120]

Через десять років після першого свого масштабного дослідження з проблем цькування дітей у школах Д. Олвеус почав займатися над програмою боротьби з знущаннями та її використанням у школи. Успіх цієї програми призвів до того, що уряд Норвегії впровадило її у всіх норвезьких початкових і середніх шкіл. Незабаром вона стане відома як Програма запобігання знущанням Olweus [ОВРР]). ОВРР спрямована на скорочення знущань шляхом реструктуризації шкільного класу та заохочення позитивної поведінки школярів. [34, с.115]

Початок вивчення проблеми був закладений дослідниками із Скандинавії: першим був шведський шкільний лікар Петер-Пауль Хайнеманн, також варто згадати норвезького психолога-дослідника Ден Ольвеуса, педагога та соціолога Ерлінг Георг Руланн, естонсько-шведського психолога Анатоль Пікас.

Упродовж останніх років значний внесок у дослідження та розробку системи профілактики булінгу у сфері освіти зроблений фінським психологом Крістіною Салміваллі. Безсумнівна роль у розробці і самої проблеми, і впровадження в практику програми запобігання булінгу Дена Ольвеуса: саме завдяки йому феномен булінгу став у психологічній науці актуальним на багато років і надовго визначив вектор досліджень у світовій психології – насамперед зарубіжної.

Активність українських дослідників до проблеми булінгу та різних його аспектам підтверджується широким обговоренням даного соціального явища на різних за характером заходах (дискусійних засіданнях) клубів, семінарів, науково-практичних конференціях), висвітленням різних сторін булінгу в наукових науково-практичних виданнях, створенням та реалізацією програм профілактики явищ булінгу та ін.. [12, с.76]

Зважаючи на те, що булінг досить часто проявляється у соціумі, інакше у колективі (шкільному, студентському, вуличному підлітковому та іншому середовищі), зупинимося на ознаках булінгу як особливого групового процесу взаємодії членів певного колективу. [16]

– Булінг – це груповий процес, який зачіпає не тільки кривдника та постраждалого, але й усіх, хто є свідком насильства), весь шкільний клас чи студентську групу, де відбувається цькування слабкого.

– Булінг – це агресивна негативна поведінка вороже настроєної сторони щодо по відношенню до обраної нею жертви. [33]

Агресорами можуть застосовуватись різні варіанти соціального ізолювання жертви: активні фізичні дії (поштовхи, больові удари,

потиличники тощо); вербальні засоби відповідного характеру (насмішки, жарти, обзивання, образливі слова, неприємні характеристики та інші подібні словесні засоби); пасивні, явно не виражені дії (бойкоти, навмисне ігнорування жертви, «страх» випадково її торкнутися і т.д. п.); поєднання активних та пасивних заходів впливу на жертву булінгу.

Тому при аналізі агресивної поведінки учнів слід брати до уваги інші фактори, як-то: мета, мотив, умисел поведінки сторін конфлікту.

Агресивну дію, що вчиняється три і більше разів, вже слід розглядати як систематичне. У в цьому випадку акт булінгу стає більш очевидним (природно – за наявності інших ознак булінгу). Опускаючи термінологічні тонкощі, відзначимо, що оперативна реакція педагогічного колективу на інцидент не повинна залежати від одноразовості, повторності чи систематичності агресії.

– Важливою ознакою булінгу є його асиметричність, що полягає в тому, що сили сторін нерівні та агресія проявляється стосовно слабшого учасника навмисних ворожих дій. [39, с.120]

У цьому полягає основна відмінність булінгу від звичайного конфлікту. Сторони звичайного конфлікту приблизно рівні, тоді як при булінгу одна зі сторін слабша (фізично, інтелектуально, в силу віку чи особливостей характеру) і не в змозі захистити себе від агресії. Сили у суб'єктів такого конфлікту неоднакові.

Більш слабкий учасник конфлікту – це той, який не готовий до симетричної адекватної відповіді на агресію, та, що важливо, агресор це розуміє. Причому зовсім не обов'язково, що йдеться про вік, фізичну силу, зростання, м'язову масу або статеву приналежність жертви конфлікту. Слабкість адекватної відповіді на агресію може залежати від особливостей нервової системи, темпераменту, стану фізичного та психічного здоров'я та інших факторів страждаючої сторони.

– Ознакою булінгу є також навмисність, намір скоєного дії. Акт агресії стосовно слабшого учасника конфлікту завжди відбувається з прямим наміром агресора, охочим завдати фізичних та душевних страждань тому, хто обраний метою насильства. [17, с.73]

Особливу увагу слід звернути на те, що ситуація, коли два суб'єкти конфлікту не зішлися у поглядах і почали з'ясовувати стосунки із застосуванням фізичної сили, – це ще не булінг. Дуже важливо те, що в результаті булінгу у потерпілого підринається впевненість у собі, руйнується його здоров'я, жертва булінгу втрачає самоповагу, людську гідність. Тому, щоб визначити характер конфлікту, необхідна комплексна оцінка негативної ситуації. [11, с.63]

Зазначимо, що в широкому розумінні булінг – це груповий процес, який носить громадський характер. Тому в нього є свідки – якась група людей, яка може не схвалювати поведінку агресора. Однак наявність свідків дозволяє агресору ще більше самоствердитися у групі, а мета булінга як приниження(заякування) жертви досягається ще швидше. Навіть якщо акт агресії відбувається віч-на-віч («агресор – жертва»), то в більшості випадків агресор згодом ділиться подробицями своїх дій із свідками.

Виділимо ролі, які негласно розподіляються у цьому груповому процесі.

Крім дитини або підлітка-агресора, дитини або підлітка-жертви, можна позначити такі позиції: діти чи підлітки послідовники, діти чи підлітки спостерігачі, діти чи підлітки захисники. Нерідко такі позиції закріплюються за дітьми надовго, аж до розпаду групи (наприклад, закінчення навчання). Так чи інакше, свою роль у цьому груповому процесі отримує кожен учасник такої спільноти (дитячого/підліткового колективу).

Зупинимося докладніше на кожній із п'яти ролей.

1. Агресор (булер). Його характеризує впевненість у собі, схильність до домінування, часто він має хорошу фізичну форму, морально стійкий, проте

легко впадає у гнів, імпульсивний. Булер має низький рівень емпатії. Булінг дозволяє йому утвердитися ще більше у своєму статусі, довести собі та іншим свою домінуючу позицію. [18]

2. Жертва булінгу. Йому характерні високий рівень тривожності, низька самооцінка,

3. Послідовники. учасники, що входять до ближнього кола агресора. Метою такої позиції може бути бажання заслужити схвалення лідера, страх опинитися на місці жертви, самоствердження чи бажання розважитися.

4. Спостерігачі. не лише ті, хто спостерігає безпосередньо за агресивною дією лідера та його послідовників, а й ті, хто включений до складу закритої групи (класу), хто знає про булінг і не втручається у цькування обраної жертви. Однак навіть позиція невторчання небезпечна для спостерігачів психологічними травмами, бо розуміння власної безпорадності перед насильством, страх самому стати жертвою, почуття провини за мовчання – все це може серйозно травмувати дитячу та підліткову психіку. Нерідко ця категорія. булінга також потребує психологічної допомоги. [10, с.34]

5. Захисники. Часто такі особи володіють якостями, схожими з особистісними характеристиками агресора. схильні до лідерства, але мають високий рівень емпатії, загострене почуття справедливості, бажання захистити слабкого.

Отже, проблема булінгу актуальна і, безсумнівно, вимагає подальшого теоретичного осмислення.

## 1.2. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема

Хоча термін булінг є новим, він позначає давно відоме явище, як дитячу жорстокість, що існує вже досить багато часу. У наш час ця проблема набула нових масштабів, і викликає занепокоєння серед педагогів у багатьох країнах світу. [19, с.72]

Проблема булінгу існує і в нашій країні, причому наростає за своїми з кожним роком. Все більше фільмів, книг, телепередач різного формату відображають це складне соціальне явище.

Якщо 20 - 30 років тому психологи та соціологи відзначали поодинокі випадки дитячої та/або підліткової агресивності, то зі зміною структури та соціально-правової складової нашого суспільства явище булінга стало зустрічатися повсюдно і в масовому порядку. Рідкісний навчальний заклад обходиться без таких конфліктів. [9, с.34]

Про агресію можна говорити тоді, коли результатом дій є негативні наслідки. Отже, крім образ дією, такі прояви, як виставлення когось у негативному світлі, поширення принизливої інформації, публічне висміювання, позбавлення чогось необхідного за певних обставин можуть бути названі агресивними.

Агресія у дітей, які зараз знаходяться за кордоном у зв'язку з війною – найчастіше наслідок загальної озлобленості та зниженої самоповаги внаслідок пережитих життєвих невдач і бід .

Жорстокість та агресивність, за твердженням І.С. Кона, завжди були характерними рисами групового поведінки підлітків. Це і жорстоке внутрішньогрупове суперництво, і боротьба за владу, за сфери впливу між різними групами підлітків, і так звана «невмотивована агресія», спрямована часто на абсолютно безневинних, сторонніх людей. [40]

Тривожно є те, що вік учасників булінгу – агресорів та жертв – постійно стає меншим. Випадки агресивної поведінки вже можна побачити навіть серед молодших школярів.

Особливу увагу, варто звернути на те, що психологічну травму, яка точно більшою чи меншою мірою позначиться на майбутньому дитини, одержують два учасники булінгу.

Окрім того, дуже часто прояви булінгу можуть закінчуватися фізичними травмами, що можуть призвести навіть до загибелі учасників конфлікту.

Не можна стверджувати, що проблему булінгу в наш час усі залишають поза увагою. Дискусії про те, в якій мірі школа повинна виконувати виховні функції, ведуться протягом століть. Серед феноменів шкільного життя, що викликають яскраву суспільну реакцію (в останні роки в нашій країні все більше однозначно негативну), виступає булінг, або шкільне цькування. Сьогодні багато говориться про те, що саме освітня організація повинна взяти на себе функції по боротьбі з цим явищем і по його профілактиці. Цькування - феномен, який охоплює не тільки сферу освіти; булінг можливий в будь-яких організаціях, де існує ієрархія і можливість встановлення відносин підпорядкування. [41]

До сьогоднішнього дня широко відомих комплексних програм протистояння цькування, що реалізуються на різних рівнях шкільного життя і залучення різних членів шкільної спільноти, в нашій країні немає. Потреба в постачанні шкіл алгоритмами роботи в цій сфері очевидна. [20, с.34]

Для того, щоб це завдання могло бути реалізовано ефективно, необхідно детально ознайомитися з досвідом країн, в яких такі програми функціонують протягом останніх 30 років. Справжня робота пропонує докладний їх аналіз з точки зору як змісту, так і впливу соціально-економічних чинників, а також оцінки їх ефективності. Проведений аналіз не має україномовних аналогів. [8, с.99]

На думку багатьох авторів, він може бути цікавий як дослідникам, так і практикам, які працюють в освітніх організаціях, а також представникам сфери управління освітою.

Цькування дітей однолітками ( «булінг») - одна з найбільш поширених проблем в школах, яка значно збільшує ризик суїцидальних тенденцій серед дітей, призводить до зростання рівня агресії і насильства в шкільному середовищі, також впливає на зниження успішності, емоційний стан і може призвести до розвитку невротичних розладів.

В даний час проблемі дослідження і профілактики булінгу приділяється велика увага. За даними Організації об'єднаних націй насильства в школі піддається кожен десятий школяр в світі, і цей показник щороку зростає.

В сучасних умовах освітньої діяльності виникла необхідність розробки психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на запобігання булінгу в класі або його профілактика. [21, с.66]

Подібні програми повинні знайти своє застосування на початкових етапах формування колективу і ґрунтуватися на системному підході, а саме включати в себе роботу не тільки з дітьми безпосередньо, а й з педагогічним, адміністративним складом школи, а також з батьками. Програми, які спираються на чинники виникнення булінгу, сприятимуть якісному та довгостроковому результату. [42]

Що стосується поняття кібербулінгу, з'ясовано, що науковці пропонують різні підходи до його визначення, отже розберемо варіанти розуміння цього терміну. П. Сміт кібербулінг розглядає як цілеспрямовані агресивні дії, які здійснюються окремою особою чи групою за допомогою електронних засобів комунікації, та повторюються протягом певного часу щодо жертви, яка не може себе захистити.

С. Монкс характеризує кібербулінг, як насильницькі, принизливі або загрозливі дії однієї дитини проти іншої з використанням сучасних засобів зв'язку: мобільні телефони, соціальні мережі, інтернет-сайти, онлайн-групи.

У суспільстві у зв'язку з розвитком інформаційних технологій багато явищ набувають нових рис. Це повною мірою стосується феноменів соціалізації та повсякденного спілкування.

Проте зануреність в онлайн середовище змінює характер міжособистісної взаємодії. Комунікація у віртуальному світі значно відрізняється від реального спілкування анонімністю, посередництвом, слабким контролем, зниженням меж моральних та соціальних кордонів, що сприяє до випадків булінгу в онлайн-середовищі. [22, с.34]

Кібербулінг - це навмисне, повторювана ворожа поведінка окремих осіб або груп з метою заподіяння шкоди іншим шляхом інформаційних та комунікаційних технологій (Інтернет та мобільні телефони). Він переслідує погіршення емоційної сфери жертви та/ чи руйнування її соціальних відносин. Віртуальний психологічний терор має травматичні наслідки (депресія, суїцид тощо), що призводять до стійких особистісних змін, які викликають труднощі соціалізації підлітка та девіантна поведінка, а також перешкоджають його здатності реалізувати себе у майбутньому.

На думку М. Фадєєвої, явище кібербулінг являє собою агресивну форму поведінки певної особи, найчастіше це підлітки, спрямована проти іншої дитини (жертви) засобами електронної комунікації, такі як мобільні телефони, інтернет, соціальні мережі .

Отже можна зробити висновок, що кібербулінг – це навмисні дії , спрямовані завдати психологічної шкоди, що виконуються через електронні засоби комунікації: чати, електронну пошту, веб-сайти, соціальні мережі; а також через повідомлення або фотографії ,чи відеозаписи. До кібербулінгу також зараховують переслідування за допомогою мобільного зв'язку.

Узагальнюючи наукові підходи можна дійти висновку, що кібербулінг – це умисні дії, які вчиняються однією особою або групою щодо іншої особи, з використанням цифрових технологій, основна мета якого спричинити

шкоду. Такі дії можуть бути відкритими, або анонімними і призводять до серйозних наслідків: психологічного тиску, емоційного напруження залякування чи переслідування. Так само, як традиційний булінг, кібербулінг характеризується нерівністю в силі жертви та агресора. [23, с.19]

Проте є свої особливості влади в кіберпросторі: переслідувач часто залишається анонімним, може приховуватися за неправдивими профілями, що дає змогу звертатися до широкої аудиторії. Окрім цього агресор має можливість постійно взаємодіяти з жертвою через електронні засоби зв'язку. А. Найдьонова стверджує, що результати булінгу у шкільному чи вуличному середовищі свідчать про його соціально-психологічну природу, а не індивідуально-психологічну. [43, с.18]

Зазвичай агресивна поведінка булерів спрямована на більшу частину певної групи, однак жертвами булінгу стають не всі. Виявляється тісний зв'язок між особистісними та поведінковими особливостями жертви і насильницькими діями, які до неї здійснені. Якщо порівняти риси поведінки осіб які є жертвами булінгу та кібербулінгу, то дійдемо висновку, що у обох випадках існує чіткий «портрет жертви». Варто зазначити, що будь-яка дитина може стати жертвою булінгу. Аналізуючи психологічний образ жертви булінгу можна виокремити особливості жертв кібербулінгу, згідно висновків Д. Ольвеуса. [7, с.62]

На думку даного науковця найчастіше від булінгу страждають діти, які мають високий рівень тривожності, занижену самооцінку; відчують себе самотньо, не мають близьких друзів, часто спілкуються із старшими дітьми або з дорослими; також їм характерна сором'язливість, та емоційна вразливість; схильність до страху; У деяких випадках такі діти мають фізичну слабкість порівняно з ровесниками.

Також до групи ризику жертв булінгу можна віднести дітей, які: – проявляють пасивну поведінку і навіть очікують на насильство; – самотні, живуть в умовах соціальної ізоляції; – зазнають фізичного або емоційного

насильства вдома; – мають негативний життєвий досвід; – виховуються у неблагополучних сім'ях; – не вважають себе значущими; – не відчують підтримки від дорослих; – не розповідають про насильство яке є в їхню сторону; – приймають насильство як нормальну поведінку по відношенню до себе.

Підлітки, які виступають у ролі булерів зазвичай мають такі риси характеристики: надмірно висока самооцінка, або навпаки занижена; впевненість у тому, що домінування над іншими допомагає досягнути бажаного; фізично сильні; відсутність співчуття до своїх жертв; підвищена емоційна збудливість; схильність до агресії та імпульсивність.

Ініціаторами булінгу також можуть бути підлітки, які прагнуть стати лідерами у навчальній групі, бути у центрі уваги, вважають себе кращими за інших, або намагаються самоствердитись за рахунок інших. [24]

Дані характеристики також частково можуть стосуватися кібер-булеру та жертві кібернасильства, але вони не є обов'язковими для всіх випадків. Наприклад. фізично слабка дитина, у якої занижена самооцінка може переслідувати у кібер-просторі того, хто завдає їй шкоди у реальному житті. [6, с.98]

В даний час кібербулінг являє собою гостру соціальну проблему. Її об'єктивне обґрунтування базується на світовому розповсюдженні феномену як загального способу самовираження у сучасному суспільстві. Цей спосіб поширюється завдяки особливостям віртуальної комунікації, яку описує американський дослідник А. Купер через концепцію трьох А (triple-A engine) — Anonymity, Accessibility and Affordability): анонімність, доступність та низька ціна. Анонімність передбачає, що жертві надзвичайно складно ідентифікувати кривдника за його діями в мережі.

Водночас, через анонімність виконавець швидше вирішується на булінг, а те, що це відбувається дистанційно дозволяє робити набагато жорстокіші речі, ніж при комунікації в реальному житті. Мобільні пристрої

дозволяють комунікувати віртуально 24 години на добу, попри це вартість доступу до Інтернету достатньо низька.

Наслідки кібербулінгу мають негативний, травматичний характер, внаслідок чого даний спосіб самоствердження завдає шкоди всім, хто в нього залучений: не лише жертвам, а й агресорам, а також тим, хто спостерігає за ситуацією, не втручаючись у неї.

У жертв кібербулінгу спостерігається цілий ряд травматичних наслідків психологічного, педагогічного, фізіологічного (медичного) та соціального характеру: депресія, самоушкодження, суїцидальні нахили, навіть самогубство. Це впливає на особистісні зміни, що ускладнюють подальшу самореалізацію підлітка в дорослому житті.

Між становищем жертви та негативними наслідками кібербулінгу виявлено однозначний стійкий зв'язок, та психологи та педагоги висловлюють занепокоєння щодо цього зв'язку. [25, с.109]

Однак соціальні наслідки кібернасильства не менш травматичні, як проявляються в багатьох аспектах: шкода для жертви і агресора, шкода для суспільства загалом. [5, с.73]

Можна припустити, що кібербулінг як форма девіантної поведінки та зростання правопорушень певним чином пов'язані, проте даний аспект проблеми поки залишається поза увагою правознавців та експертів у галузі соціології права, оскільки їх робіт у відкритій пресі не виявлено.

Формування позитивної атмосфери у школі також є одним з ключових факторів у запобіганні кібер-насильству. Значною мірою це залежить від професійної діяльності соціального педагога, вчителів, шкільного психолога. Їхня спільна мета це побудувати здоровий колектив, та вирішувати конфлікти, які можуть виникнути у шкільному середовищі. Особливу увагу слід приділяти вчасному виявленню проявів булінгу та кібербулінгу.

Для цього спеціалісти мають володіти знаннями щодо основних ознак і наслідків кібернасильства. Це дозволить їм вчасно попередити батьків та

вплинути на підлітка, допомогти розібратися у ситуації та запобігти негативним наслідкам, що можуть загостритися у випадку неувважності цих спеціалістів. Ігнорування таких проблем або несвоєчасна реакція з боку працівників школи може призвести до негативних наслідків .

### 1.3. Психологічні аспекти переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну

Булінг сприймається як варіант агресії. Аналізуються взаємозв'язки між змістом підліткових страхів та тривог та агресивністю. [26]

Психологи звертають увагу на збільшення кількості випадків булінгу (bullying) серед дітей та підлітків. На відміну від випадкової бійки або сварки булінг – умисна агресивна поведінка, яку здійснюють регулярно. Проблема агресивної поведінки вивчається в психології та соціології, біології та психіатрії. Чи то емоційна чи фізична агресія з боку групи чи однієї людини, суттєво, що жертва безпорадна і не здатна себе захистити, чинити опір.

На сьогоднішній день постала проблема булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну..Сім'ї з дітьми, які вимушені були переїхати до іншої країни, стикаються з необхідністю пройти адаптацію, побудувати соціальні зв'язки та своє життя з нуля. На цьому етапі виникає багато труднощів. Якщо говорити про процес інтеграції загалом, то особливу увагу слід приділити саме адаптації дітей до нових умов, де основною проблемою є комунікація. Багато дітей через незнання мови бояться спілкуватися з іншими дітьми, та не можуть знайти собі друзів.

Навіть діти, які вже перебувають тут більше року, і досить добре розуміють все, що кажуть між собою інші діти, всеодно мають присутній страх зробити перший крок, розпочати розмову. Також велику роль у складнощах адаптації відіграє незнання місцевих традицій, звичаїв і культурних особливостей, які є дуже важливими і актуальними, це може ускладнювати соціалізацію.

Важливим фактором є допомога з боку дорослих — учителів, психологів, батьків. При правильній допомозі адаптація проходить набагато

краще і легше. Також варто враховувати, з яких регіонів приїхали діти. Якщо мова йде про території, де не велись активні бойові дії — ситуація одна, а якщо діти приїхали зі східних регіонів, південних регіонів, центральних — це зовсім інше. А ми не знаємо історію дітей і дуже часто буває, що саме нестача цієї інформації є проблемою інтеграції, оскільки діти в класі також цього не знають. [27, с.87]

Ще одним із викликів навчального року стало питання налагодження комунікації в учнівському середовищі після повернення дітей до шкіл. Однією з ключових проблем стало прийняття чи неприйняття реакції дорослих на дітей. Це значно впливало на психологічний стан учнів. Багато було запитів які стосуються відносин між батьками і дітьми, тому що багато дітей проявляли емоційну злість чи образи на батьків, які були пов'язані з переїздом: чому переїхали, чому забрали мого улюбленця, мою кімнату, а зараз, наприклад, ми мусимо тіснитися по декілька людей в одній кімнаті? І таких питань досить багато виникає у дітей...

На сьогодні велика кількість звернень пов'язана з пережитим травматичним досвідом. Незважаючи на те, що багато дітей виїхали ще 1-2 роки тому, саме зараз у деяких із них починають проявлятися симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Коли вже людина знаходиться в безпечному місці від трьох до чотирьох місяців. І тут більш глибокі якісь моменти, травми з'являються. Особливої уваги потребують діти з розладами аутистичного спектра (РАС). Їхня адаптація у новому середовищі є ще складнішою, адже вони потребують більшої уваги, необхідної реабілітації, корекційної роботи. [4, с.54]

На сьогодні важливою залишається й проблема дітей, які в школах стикаються з випадками булінгу. Це може відбуватися і серед самих українських учнів. Наприклад, між тими, хто приїхав до країни кілька років тому — п'ять чи вісім років тому — та дітьми, які були змушені виїхати через воєнні дії в Україні.

Якщо виникає конфлікт, то в ньому завжди є причина. Це може бути певна подія, ситуація чи порушення стосунків, через що діти починають обмінюватися образами. Після з'ясування ситуації часто відбувається певний прогрес: відносини змінюються — хтось починає дружити, а хтось, навпаки, вирішує тримати дистанцію, поважаючи особисті межі одне одного. [28, с.12]

Але якщо відбувається булінг, то повторюване явище, воно має циклічність. І тут багато чого залежить від реакції самої дитини та поведінки

Якщо дитина зростала в родині, де панує взаємоповага, вона здатна відстоювати себе, правильно реагувати на неприємні моменти, розпізнавати порушення особистих меж і давати цьому відсіч: “Я не хочу брати в цьому участь, припини, ти поводишся недоречно, мені це не подобається”.

Але, на жаль, є діти, які не мали такого прикладу вдома. Вони часто мовчки терплять образи та знуцання і не наважуються розповісти про це навіть батькам, вони бояться цього зробити. [3, с.109]

Від початку війни 2022 року багато шкіл зіткнулися з проблемами, оскільки не були готові прийняти таку кількість українських дітей. Потрібно було оперативно забезпечити місця, знайти асистентів та вирішити низку організаційних питань на початку навчального року. Вже у 2023 році в багатьох школах з'явилися асистенти, які стали важливою ланкою між учителями, адміністрацією та батьками. Тому батькам краще було би знайти школу, де є саме такий асистент. У багатьох закордонних школах часто діє чітка політика запобігання булінгу. У більшості випадків, вчителі та адміністрація одразу та оперативно реагують на прояви булінгу і намагаються попередити його. Водночас траплялися ситуації, коли скарги залишались без належної уваги або не доводилися до логічного вирішення. За час повномасштабної війни цькування зазнало нових форм.

Зокрема, деякі діти, що були змушені залишити домівку, соромляться вмикати камеру під час онлайн-занять через скромні умови проживання, які

можуть стати об'єктом глузування. Таким чином, у період воєнного стану проблема булінгу лише загострилася. Це пов'язано з тим, що більшість дітей були змушені залишити свої домівки та переїхати до інших міст, а деякі – до інших країн та адаптуватися до чужих правил, законів та традицій.

### Висновок до I розділу

Булінг — це форма агресивної поведінки, спрямована на приниження, домінування або психологічне та фізичне утвердження над окремою особою чи групою. Це явище широко розповсюджене в усьому світі.

Прояви булінгу охоплюють як емоційний тиск, так і фізичне насильство, а також вербальні напади, які викликають страх, тривогу або підкорення. Йдеться про систематичні дії, що мають цілеспрямований характер і часто реалізуються тими, хто має вищу силу чи перевагу над жертвою.

Цькування — це не одноразовий конфлікт, а повторювана агресія, яка не є актом самозахисту. Вчені визначають булінг як свідоме, довготривале насильство, що здійснюється окремою особою або групою. Його наслідки можуть бути надзвичайно серйозними: діти, які стають жертвами такого насильства в школі, часто переживають емоційні розлади, мають занижену самооцінку, схильні до депресивних станів, тривожності та емоційної нестабільності.

Наслідків булінгу зазнають дві сторони. Ні агресор, ні жертва булінгу не зможуть у майбутньому побудувати ефективні стосунки з людьми, які мають труднощі психоемоційного розвитку.

## РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну

### 2.1. Організація та дизайн емпіричного дослідження

У теоретичному розділі нами було проаналізовано низку джерел, присвячених питанню переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну та факторам, які сприяють його формуванню.

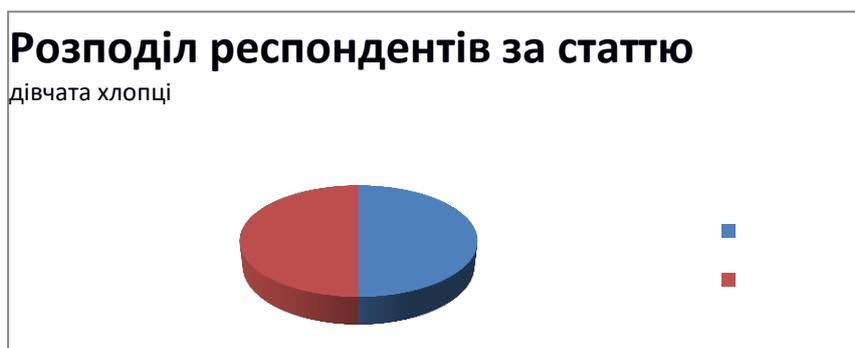


Рисунок 1. – Розподіл респондентів за статтю

Відповідно до теми дослідження нами була сформульована мета дослідження – виявлення можливих психологічних предикторів булінгу.

Емпіричні завдання дослідження: [29]

- Виявити взаємозв'язок психологічних предикторів і шкал булінга;
- порівняти психологічні предиктори у різних класів, що навчаються;
- Провести статистичний аналіз результатів проведених методик. Етапи

емпіричного дослідження:

- розробка програми та процедури проведення дослідження;
- Підбір методик та методів дослідження;

- Діагностика наявності булінгу на базі дослідження, виявлення типів агресивної поведінки, рівня імпульсивності, тривожності, типу та ступеня толерантності, типу та ступеня віктимізації.

У дослідженні взяли участь 80 осіб, які є учнями 8 та 9 класу. Дані учні знаходяться за кордоном, так як постраждали через війну.

Відповідно до отриманих даних, ми отримали вирівняну за гендером вибірку (40 дівчат, 40 юнаків) 15-16 років.

Середній вік респондентів становив 15,5 років.

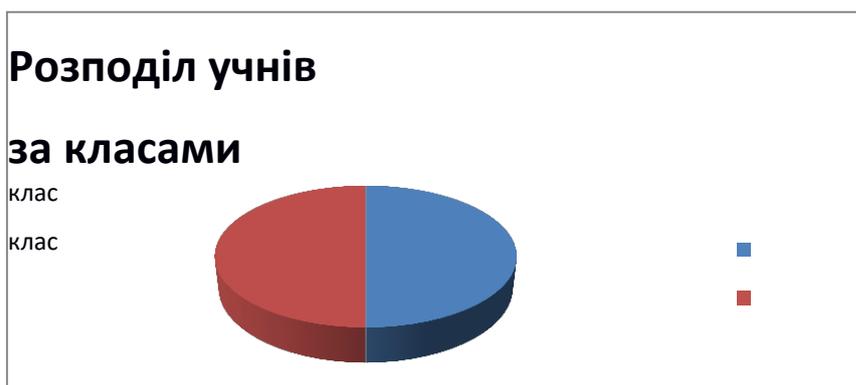


Рисунок 2. – Розподіл респондентів за класами

## 2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Також було виявлено, що у нашому дослідженні взяли участь 40 учнів з 8-х класів, 40 – з 9-х класів

Дослідження було проведено на класному годиннику обраних класів (8 «А», 8 «Б», 9 «А», 9 «Б»). Були отримано письмові згоди від кожного учасника на участь у тестування. (Усі учні досягли 14-го віку).

Методи дослідження:

– методи збирання емпіричної інформації: психодіагностичні методи (тести);

– методи обробки отриманих даних: якісні та кількісні (критерій рангової кореляції  $\rho$  Спірмена, критерій  $U$  Манна-Уїтні, критерій  $H$  Краскела-Уолліса). [2, с.93]

Методики визначаються завданнями та умовами проведення дослідження:

- Опитувальник "Булінг" Д. Олвеуса;
- опитувальник тривоги Ч.Д. Спілбергера "Шкала тривоги" (в адаптації Ю.Л. Ханіна).

Вважаємо за необхідне коротко розповісти про кожен з обраних для дослідження методик.

Опитувальник «Булінг» Д. Олвеус призначений для діагностики булінгу в освітній організації. Він вимірює два окремі аспекти: прояви булінгу і схильність до нього.

Містить 4 шкали, за якими визначається наявність або відсутність цькування у школі.

- прямий активний булінг – прояви фізичної (навмисні поштовхи, удари, стусани, побої, завдання інших тілесних ушкоджень, крадіжка або

псування речей, образливі жести) та вербальної (образи, загрози, залякування) агресії;

- Непрямий активний булінг - прояви ізоляції (соціальної депривації): плітки, змови, бойкоти, ігнорування прохань;

- Прямий пасивний булінг (віктимізація) – схильність фізичної та вербальної агресії;

- Непряма віктимізація (непрямий пасивний булінг) - схильність до соціальної депривації.

Опитувач тривоги Ч.Д. Спілбергера "Шкала тривоги" (в адаптації Ю.Л. Ханіна) є ефективним інструментом для оцінки рівня тривожності в конкретний момент (тобто реактивної тривожності, як емоційного стану) так і стабільної індивідуальної риси - особистісної тривожності . [30]

Розроблено Ч.Д. Спілбергером та адаптовано Ю.Л. Ханіним.

### 2. 3. Дискусія

Нами було проведено дослідження з 7 тестів. Основною методикою виступив опитувальник «Булінг» Д. Олвеуса, оскільки саме він міг дозволити нам визначити наявність булінгу у вибраних для проведення дослідження класів. [31, с.34]

За проведеними методиками ми отримали такі результати.

За методикою Д. Олвеуса «Булінг» ми отримали, що прямий булінг яскраво виражений у 2 респондентів, спостерігають епізодичний прояв прямого цькування 49 осіб, слабо виражений прямий булінг спостерігають у 29 учнів.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що відкритий прояв фізичної та вербальної агресії спостерігаються більшістю опитаних

респондентів (51 особа). Фізична агресія може бути виражена навмисними поштовхами, ударами, стусанами, побоями, можливою крадіжкою або псуванням особистих речей. Вербальна агресія може виявлятися через образи, загрози та залякування потенційної жертви.

Непрямий булінг, тобто цькування, що виявляється в соціальній ізоляції (у деяких випадках може доходити і до соціальної депривації) жертви, плітках, бойкотах, змовах, ігноруванням, яскраво відчувається 3 опитаними. Епізодично цей вид булінгу спостерігають 38 респондентів.

Виходячи з цих отриманих даних, ми бачимо, що опосередкований булінг спостерігає більше половини респондентів (41 особа).

Прямий пасивний булінг, або віктимізація, тобто схильність учня булінгу, слабо виражений у 26 респондентів,

Епізодично віктимізацію у себе відзначають 50 респондентів. Яскраво виражена віктимізація у 4 опитаних.

Таблиця 2.1. Рівні вираженості булінгу (опитувальник Д. Олвеуса)

Тип булінгу	Слабо виражений	Епізодичний	Яскраво виражений
Прямий активний булінг	29	49	2
Непрямий активний булінг	0	38	3
Прямий пасивний булінг (віктимізація)	26	50	4
Непряма пасивна віктимізація	35	43	2

Таким чином, ми змогли виявити 4 потенційні жертви шкільного цькування. Якщо говорити про спільну тенденції до віктимізації, можна помітити, що потенційними жертвами булінгу серед наших респондентів можуть виявитися 54 особи, що становить 67,5% від загальної кількості опитаних.

Непряма віктимізація, або опосередкований пасивний булінг. – це схильність до соціальної депривації. За отриманими даними, даний компонент слабо виражений у 35 осіб, періодично проявляється у 43 респондентів, яскраво виражений у 2 людей. Ми бачимо, що цей компонент потенційно може проявитися у більшості респондентів – 45 осіб, що становить 56,25% від загальної кількості опитаних.

Далі нами було проведено дослідження щодо виявлення ступеня прояви вибраних психологічних предикаторів.

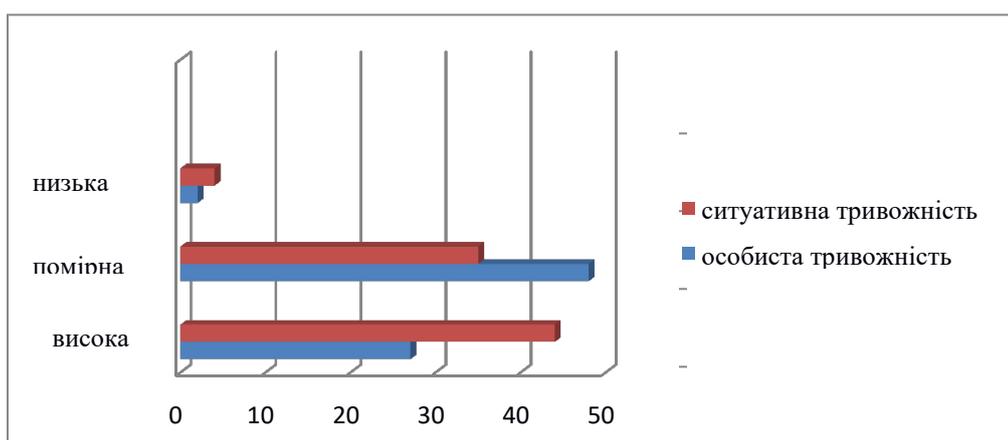


Рисунок 3.–Рівень ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів

За наслідками методики «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна було виявлено, що в жодного з респондентів немає низьких показників як ситуативної тривожності, і особистісної тривожності.

Помірний показник ситуативної тривожності спостерігається у 36 респондентів, а по особистісній тривожності цей показник характерний для 50 опитаних.

Відповідно, високий показник ситуативної тривожності властивий 44 респондентам, високий показник особистісної тривожності характерний 30 опитаним. Особи, з високим рівнем тривожності, схильні сприймати загрозу для власної самооцінки та життєвої стабільності, реагуючи проявами тривожного стану.

У темі дослідження заявлено, що ми досліджуємо психологічні предиктори шкільного булінгу, тому ми вважаємо за доцільне провести кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між факторами булінгу та заявленими нами його можливими психологічними предикторами.

Для проведення кореляційного аналізу нами було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт ранговий кореляції Спірмена – це кількісна оцінка статистичного вивчення зв'язку між явищами, що використовується в непараметричних методах. Він належить до показників оцінки тісноти зв'язку. [1, с.34]

Як корелювані змінні нами були обрані всі досліджені нами шкали із методик Д. Олвеуса, Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханіна, а також стать, вік та клас. Зі шкалою «Прямий активний булінг» мають значні прямі зв'язки при рівні значимості  $p = 0,01$  шкали «Особистісна тривожність», Імпульсивність, Соціальна бажаність відповідей, Агресивна віктимна поведінка», «Схильність до саморуйнівної та самоушкоджуючої поведінки», «Схильність до гіперсоціальної поведінки», «Схильність до залежної та безпорадної поведінки», «Схильність до некритичної поведінки», «Реалізована віктимність», «Непряма агресія» та «Образа».

Значні прямі зв'язки за рівня значимості  $p=0,05$  шкала «Прямий активний булінг» має зі шкалами «Загальний індекс толерантності», «Соціальна толерантність», «Вербальна агресія» та «Ворожність». Шкала «Непрямий активний булінг» має позитивні зв'язки при рівні значимості  $p = 0,01$  з наступними шкалами: «Особистісна тривожність», «Агресивна віктимна поведінка», «Схильність до саморуйнівної та самоушкоджуючої

поведінки», «Схильність до гіперсоціальної поведінки, «Схильність до залежної та безпорадної поведінки», «Схильність до некритичної поведінки», «Реалізована віктимність», «Образа» та «Вербальна агресія».

При рівні значимості  $p = 0,05$  дана шкала має прямі зв'язки із шкалами "Імпульсивність", "Загальний індекс толерантності", "Соціальна толерантність», «Соціальна бажаність відповідей», «Почуття провини» та "Агресивність". Шкала «Прямий пасивний булінг (віктимізація)» має позитивні кореляції за рівня значимості  $p=0,01$  зі шкалою «Схильність до залежної та безпорадної поведінки». При рівні значення  $p=0,05$  дана шкала прямо корелює зі шкалами «Особистісна тривожність», «Соціальна бажаність відповідей», «Схильність до саморуйнівної та самоушкоджуючої поведінки», «Схильність до гіперсоціальної поведінки» та «Реалізована віктимність».

Шкала «Непряма пасивна віктимізація» має значні прямі зв'язки при рівні значимості  $p = 0,01$  зі шкалами «Імпульсивність», «Соціальна бажаність відповідей» та «Схильність до саморуйнівної та самоушкоджуючої поведінки». За рівня значимості  $p=0,05$  дана шкала прямо корелює зі шкалами «Агресивна віктимна поведінка», «Схильність до гіперсоціальної поведінки», «Схильність до залежної та безпорадної поведінки» та «Схильність до некритичної поведінки».

Шкали «Непрямий активний булінг», «Прямий пасивний булінг (віктимність)», «Непряма пасивна віктимізація» не мають жодного значного негативного зв'язку з якими-небудь шкалами. [32, с.109]

Ми отримали, що на виникнення булінгу можуть вплинути такі предиктори як особистісна тривожність, імпульсивність, загальний індекс толерантності, соціальна толерантність, соціальна бажаність, агресивна віктимна поведінка, схильність до саморуйнівної та самоушкоджуючої поведінки, схильність до гіперсоціальної поведінки, схильність до залежної та безпорадної поведінки, схильність до некритичної поведінки, реалізована

віктимність, непряма та вербальна агресії, образа, почуття провини, агресивність та ворожість.

Таблиця 2.2 Результати факторного аналізу шкал опитувальників

Шкали	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Вербальна агресія	0,787	–	–
Дратівливість	0,736	–	–
Негативізм	0,681	–	–
Образа	–	0,861	–
Відчуття провини	–	0,796	–
Схильність до підозр	–	0,691	–
Потреба у схваленні	–	–	0,632
Фізична агресія	–	–	0,611
Непряма агресія	–	–	-0,580
<b>Відсоток дисперсії</b>	<b>29,1%</b>	<b>19,6%</b>	<b>15,2%</b>

Узагальнюючи особливості булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну необхідно підкреслити, що майже всі учні, як і хлопці, так і дівчата дотримуються думки про недоречність терпіти цькування, третина групи досліджуваних учні вважають нормою відповідати насиллям на насилля і навіть 6% учнів, як дівчата, так хлопці, відкрито заявили про своє позитивне відношення до насилля. Подібна ситуація має слугувати сигналом як для батьків, так і для педагогічного колективу та забезпечити своєчасне втручання з метою зниження рівня проявів насильства серед школярів.

Водночас, слід звернути увагу на те, що не всі учні, які вважають нормою поведінки відповідати насиллям на насилля фактично реалізують таку поведінку. Найчастішими мотивами застосування насилля є негативне ставлення до осіб, які на думку підлітків не відповідають власним очікуванням або не задовольняють їхні внутрішні потреби.

## Висновок до II розділу

Причинами булінгу серед учнів, які постраждали через війну охоплюють як зовнішні чинники, так і вікові особливості та індивідуальні психологічні характеристики самих учнів, включених у ситуацію цькування. Прояви булінгу серед учнів можуть мати як безпосередній, так і не прямий характер, проявляючись через фізичну агресію та словесні образи. Найбільш яскраво дратівливість спостерігається серед учнів, які переконані, що булери мають бути покарані. Це може свідчити про те, що їхня дратівливість частково зумовлена почуттям помсти. Проведене нами емпіричне дослідження дало змогу визначити низку соціально-психологічних чинників, які сприяють розвитку булінгу серед школярів. До таких чинників належать: словесна агресія, негативне або упереджене ставлення до інших, прояви ворожості, пов'язані з почуттям провини, спроби самоствердитися у колективі однолітків, а також фізична агресія, зумовлена браком уваги та потребою в соціальному схваленні. На сьогодні залишається актуальною проблема подолання проявів булінгу в шкільному середовищі. Важливим завданням є розробка та впровадження в практику роботи освітніх психологічних служб програм психопрофілактики та психокорекції, які б сприяли: інформуванню про специфіку булінгу у шкільних колективах; формуванню стійкого негативного ставлення до цькування; пошуку соціально прийнятних способів вираження агресії; розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції; налагодженню ефективної соціальної взаємодії між учнями.

## ВИСНОВКИ

Мета даної роботи полягала у виявленні та вивченні переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну

У ході дослідження було вирішено такі завдання:

Було проведено теоретичний аналіз літератури з питань булінгу та шкільного булінгу у дітей, які знаходяться за кордоном, порушені питання досліджених нами психологічних предикторів шкільного булінгу.

Було виявлено взаємозв'язок психологічних предикторів та шкал булінгу. Було зроблено порівняння психологічних предикторів у учнів різних класів (8 "А", 8 "Б", 9 "А", 9 "Б").

Таким чином, мету роботи досягнуто.

Здійснене дослідження дозволило нам зробити наступні висновки.

Існує велика кількість підходів, що визначають феномен булінгу. Всі дослідники сходяться на тому, що булінг представляє собою деструктивну форму взаємодії, яка включає в себе безліч специфічних типів та підтипів агресивної поведінки.

Булінг характеризується невідповідністю позиції кривдника та жертви, навмисністю завдання шкоди та страждань жертві; наміром позбавити жертву впевненості у собі, здатності до опору; спрямованістю на приниження та позбавлення людської переваги жертви; спрямованістю на підриг психологічного та/або фізичного благополуччя та здоров'я, неодноразовістю/періодичністю.

Існує безліч причин, через які виникає булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну. До них відноситься успішність, фізіологічні особливості, психічні особливості, зовнішність, стиль дитини, особливості мови, слабка фізична сила, самооцінка дитини, страх і тривожність дитини, популярність дитини.

Важливими психологічними предикторами шкільного булінгу є агресія, імпульсивність, тривожність, толерантність та віктимність. Кожен із цих предикторів породжує або булера, або жертву, отже, є причиною виникнення булінга.

В результаті нашого дослідження підтвердилася гіпотеза № 1 про те, що агресія, толерантність, імпульсивність, віктимізація та тривожність є предикторами шкільного булінгу як для всієї вибірки, так і для виділених груп респондентів.

На підставі проведеного статистичного аналізу було виявлено відмінності у прояві психологічних особливостей переживання булінгу за кордоном, в дітей шкільного віку, які постраждали через війну у учнів різних класів за такими показниками: ситуативна тривожність, агресивна віктимна поведінка, фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, підозрілість, почуття провини, агресивність, ворожість.

Таким чином, була частково підтверджена гіпотеза №2.

Також було виявлено, що вік має значення у прояві деяких психологічних предикторів шкільного булінгу (роздратування, почуття провини, ситуативна тривожність).

Таким чином, у ході нашого дослідження було підтверджено всі наші гіпотези.

Виходячи з результатів, отриманих у ході соціально-психологічного тестування для проведення профілактичних заходів можна рекомендувати наступні напрямки роботи:

1) Заходи для учнів щодо зниження імпульсивності, тривожності та фрустрації (частина цих завдань входить у метапредметні результати і може бути посилена, частина відноситься до роботи класного керівника, соціального педагога та педагога-психолога):

- Постановка адекватних цілей;
- Планування своїх дій;

- Продумування наслідків;
- Вміння справлятися з емоціями;
- володіння технологіями зниження тривожності та стресу;
- володіння прийомами раціональної переоцінки ситуації;
- пошук та застосування адаптивних стратегій вирішення важких ситуацій.

2) Заходи для учнів (тренінги, ігри та ін.) з формування навички ефективної комунікації (цьому можуть бути присвячений класний годинник, заходи педагога-психолога або соціального педагога, факультативні заняття чи заняття позаурочною діяльністю):

- розпізнавання ознак маніпуляції у мовленні та вчинках;
- Формування прийомів протистояння маніпуляції з боку однолітків;
- способи відмов та уникнення потенційно небезпечних ситуацій;
- поведінка у ситуаціях булінгу та кібербулінга;
- розвиток навичок звернення за допомогою, активізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів

3) Заходи для батьків (пам'ятки, батьківські збори, тренінги, рольові ігри), присвячені вибудовуванню дитячо-батьківських відносин, роз'яснення батьківських стратегій виховання, ресурсів

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекешкіна І., Т.Печончик Т., Яворський В. Що українці знають і думають про права людини: загальнонаціональне дослідження / [та ін.]; під заг. ред. Т. Печончик. Київ, 2017. 308 с.
2. Белкіна-Ковальчук О. В. Особливості реєстрації випадків насильства в закладах загальної середньої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Випуск 150. С. 11-14.
3. Богуславська А. Насильство у школі. URL: <http://www.umoloda.kiev.ua/number/904/171/32933/>
4. Бугайчук А. Група підтримки. Як борються зі шкідливим булінгом у США та Канаді. Початкова освіта. 2019. № 8. С. 34–41.
5. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К. 2018. 140 с.
6. Дроздов О. Феномен третирування в школі: шляхи вирішення проблеми. Соціальна психологія. 2007. №5.С.23-30. 65
7. Запобігання та протидія домашньому насильству: діяльність закладів освіти : навч-метод посіб. / авт. кол: Андрєєнкова В.Л, Байдик В.В, ВойцяхТ.В, Калашник О. К. та ін. Київ : ФОП Нічога С. О., 2020. 196 с.
8. Карпенко О. Мобінг – булінг по дорослому. Завуч. 2019. № 5. С. 50– 57.
9. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 154–158.
10. Купріянова О.О. Запобігання та протидія домашньому насильству над дітьми та молоддю. Пам'ятка-довідник. К. 2018.

11. Кацалап В.В., Савкова І.О. Програма тренінгових занять «СТОП-Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі..
12. Легар Ю. Зупинимо булінг разом. Небезпека в смартфоні. Соціальний педагог. 2021. № 5/6. С. 12–25.
13. Полянничко А. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: сутність, причини поширення, наслідки. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2013. Вип. 35. С. 48–53.
14. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2017. С. 58–61.
15. Програма тренінгових занять «СТОП- Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі
16. Соболев Є. Ю., Корнійченко А. О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право, 2020. № 8. С. 4–9.
17. Болюк З. А. (2018) Булінг, або Шкільне цькування: виклики та протидія. Безпека життєдіяльності. 2018. № 11. 29–30.
18. Васильченко В. (2021) Тролімо булінг – булімо тролінг – мова. Український інтерес. Режим доступу: <https://uain.press/blogs/trolymo-buling-bulymo-troling-11348273>)
19. Веленко А. (2019) Протидія булінгу. Цикл практичних занять для підлітків . Психолог. 2019. № 1. 60–73.
20. Зеленський Є. С., Карпенко О. М. (2020) Відмежування поняття «булінг» від схожих за змістом понять. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. 3. Режим доступу: [http://lsej.org.ua/3\\_2020/56.pdf](http://lsej.org.ua/3_2020/56.pdf) 9)
21. Кваша Р. С. (2019) Поширення насильства та булінгу серед неповнолітніх: роль електронних засобів комунікації. Держава і право. Серія:

Юридичні науки. 2019. Вип. 83. 331- 342. Режим доступу:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/jurnaukdir\\_2019\\_83\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/jurnaukdir_2019_83_29).

22. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Школа. 2018. № 6. 8–16.
23. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. (2019) Удосконалення заходів протидії булінгу в Україні. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. 2019. № 3. 21-28. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvknuvs\\_2019\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvknuvs_2019_3_5).
24. Фразер Д., Халстед Е., Курвін Р. (2015) Булінг: звичайне явище, що руйнує психіку. Педагогічна майстерня. 2015. № 11. 18–24.
25. Шулікін Д. (2019) Зупинити насильство. Освіта України. 2019. 28 січ. (№ 3/4). 9.
26. Алексеєнко Т. Ф. Булінг і мобінг: причини розвитку і шляхи профілактики. Особистість у просторі виховних інновацій : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Івано-Франківськ, 19 жовт. 2018 р.). Івано-Франківськ : НАІР, 2018. С. 19–25.
27. Андреєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : метод. посіб. Київ : Україна, 2019. 132 с.
28. Андросюк В. Г., Суденко Ю. А. Проблема булінгу в сучасному юридико-психологічному просторі України. Часопис Київського університету права. 2019. № 1. С. 216–220.
29. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. Вип. 114. С. 46–50. (Серія «Психологічні науки»).
30. Іваній О. М. Соціальна та кримінально-правова характеристика булінгу. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 3. Т. 2. С. 107–110. (Серія «Юридичні науки»).

31. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. Проблеми гуманітарних наук. 2015. Вип. 35. С. 174–187. (Серія «Психологія»). [
32. Мельничук О. Ф. Правові засоби протидії булінгу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2019. Вип. 55. Т. 2. С. 44–47. (Серія «Право»).
33. Миронюк Т., Запорожець А. Удосконалення заходів протидії булінгу в Україні. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. 2019. № 3 (112). С. 21–28. doi: 10.33270/01191123.21
34. Опанасенко Л. А., Саковська В. В. Формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу: тренінгова програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!» : метод. рек. Миколаїв : Іліон, 2019. 100 с.
35. Ожйлова О. Шкільне насильство: сутність, види, профілактика : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04. Харків, 2011. 229 с.
36. Підвальна Ю. В. Соціально-психологічні чинники як основа для формування поведінки жертви та булера. Збірник наукових праць Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. 2020. Вип. 185. С. 143–146.
37. Серія «Педагогічні науки»). doi: 10.36550/2415-7988-2019-1-185-143-146
38. Погорільська Н. І., Головіна А. О., Столяр А. О. Особливості особистісних рис часників шкільного булінгу в підлітковому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Вип. 1 (1). С. 90–94.
39. Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в 30 Україні в контексті правової інтеграції : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові (Суми, 20–21 трав. 2017 р.). Суми, 2017. С. 211–213.

40. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: тези доп. VI Міжнар. наук. -практ. конф. (Харків, 1 груд. 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. С. 58–61.
41. Проць О. Є., Романків Р. В. Протидія булінгу: правові аспекти захисту дітей від насильства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2020. Вип. 60. С. 127–130. (Серія «Право»). doi: 10.32782/2307-3322/2020.60.27
42. Стельмах С. С. Вікові аспекти виникнення булінгу серед дітей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. Вип. 133. С. 204–207. (Серія «Педагогічні науки»)
43. Шатирко Л.О., Мойзріст О.М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

## ДОДАТОК 1

## Опитувальник "Булінг" Д. Олвеуса

Мета: Виявлення поширеності та специфіки булінгу в освітньому середовищі.

Опис: Вимірює два окремі аспекти: прояви булінгу та схильність до нього.

Прямий активний булінг - прояви фізичної (навмисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень, крадіжка або псування речей, образливі жести) і вербальної (образи, погрози, залякування) агресії;

Непрямий активний булінг - прояви ізоляції (соціальної депривації): плітки, змови, бойкоти, ігнорування прохань;

Прямий пасивний булінг (віктимізація) - схильність до фізичної та вербальної агресії;

Непряма віктимізація (непрямий пасивний булінг) - схильність до соціальної депривації.

Пропонували варіанти відповіді, за які потім присвоювали бали:

- ніколи не було - 0 балів;
- було раз або два - 1 бал;
- буває іноді - 2 бали;
- буває раз на тиждень - 3 бали;
- буває кілька разів на тиждень - 4 бали.

Ключ до опитувальника:

- активний булінг (прояв агресії):

1, 3, 5, 6 - прямий булінг, а 2 і 4 - непрямий булінг;

- для виявлення віктимізації (пасивний булінг, тобто схильність до агресії): 7, 10, 11, 13 - пряма віктимізація, а 8, 9, 12 - непряма віктимізація

Обробка результату:

Отримані бали групуються відповідно до ключа і підраховується кількість балів за кожною шкалою. Суму балів ділять на кількість запитань у даній шкалі.

Показник вираженості проявів активного і пасивного булінгу коливається в діапазоні від 0 до 4:

0 - 1 бал - показник слабо виражений;

понад 1 бал - менше 3 балів - помірно виражений (епізодично);

3 - 4 бали - яскраво виражений (регулярно, систематично).

Інструкція: Уважно прочитайте твердження, оберіть варіант відповіді та позначте його будь-яким знаком

Ніколи не було	Було раз чи два	Буває іноді	Буває раз на тиждень	Буває кілька разів на тиждень	
1. я когось обізвав					
2. я з кимось спеціально не розмовляв					
3. я завдав комусь фізичну шкоду, наприклад, штовхнув чи дарував					
4. я поширював про когось плітки.					
5. я погрожував					
6. я вкрав чи зіпсував чийсь речі					
7. мене обзивали					
8. про мене					

розповсюджували плітки					
9. ніхто не хоче сидіти зі мною або проводити вільний час					
10. у мене вкрали речі					
11. мені завдали фізичної шкоди (вдарили, штовхнули)					
12. ніхто не говорить зі мною					
13. мені загрожували					

## ДОДАТОК 2

## Шкала тривоги Спілбергера

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

## STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

## Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

**Друга, шкала особистої тривожності**, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо

корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

#### Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

#### Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

#### Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

### Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

#### 1. Шкала ситуативної тривожності

---

Я спокійний

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

#### 2. Мені ніщо не загрожує

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

3. Я перебуваю в напруженні

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

4. Я внутрішньо скутий

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

5. Я відчуваю себе вільно

---

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто

- Майже завжди
- 

6. Я засмучений

---

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 

7. Мене хвилюють можливі невдачі

---

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 

8. Я відчуваю душевний спокій

---

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди
- 

9. Я стривожений

---

- Ніколи

- Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

11. Я впевнений в собі

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

12. Я нервуюсь

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
-

13. Я не знаходжу собі місця

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

14. Я напружений

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

15. Я не відчуваю скутості, напруження

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

16. Я задоволений

---

- Ніколи
- Майже ніколи

- Часто
  - Майже завжди
- 

17. Я стурбований

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

19. Мені радісно

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

20. Мені приємно

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

### 21. Шкала особистої тривожності

---

У мене буває піднесений настрій

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

### 22. Я буваю дратівливим

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

### 23. Я легко впадаю в розпач

---

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто

- Майже завжди
- 

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

---

- Ніколи

- Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

28. Мене турбують можливі труднощі

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

29. Я дуже переживаю через дрібниці

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

30. Я буваю цілком щасливий

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
-

31. Я все приймаю близько до серця

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

32. Мені не вистачає впевненості в собі

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

33. Я відчуваю себе беззахисним

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

---

- Ніколи
- Майже ніколи

- Часто
  - Майже завжди
- 

35. У мене буває хандра

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

36. Я буваю задоволений

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

39. Я врівноважена людина

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
- 

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

---

- Ніколи
  - Майже ніколи
  - Часто
  - Майже завжди
-