

Національна академія педагогічних наук України
Інститут соціальної та політичної психології

Любов Найдьонова

**ДІАГНОСТИКА БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)
І КІБЕРБУЛІНГУ**

Методичні рекомендації

Київ – 2019

Схвалено для використання у закладах загальної середньої освіти
(Лист МОН України ДНУ ІМЗО №22-1/12-Г-114 від 12.03.2019 р.)

Рецензенти:

Горностаї П.П. – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

Чуйко О.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Найдьонова Л.А.

Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації / Любов Антонівна Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2019. – 94 с.

У методичних рекомендаціях представлено загальні і спеціалізовані методи діагностики булінгу (цькування) й кібербулінгу та їх подолання у контексті започаткування програми протидії цькуванню у закладі освіти.

Для психологів, інших працівників психологічної служби закладів освіти, керівників та адміністрації шкіл, батьків і всіх, кого цікавлять питання виявлення і протидії булінгу.

© Інститут соціальної та політичної психології

НАПН України, 2019

© Найдьонова Л.А., 2019

Зміст

Вступ.....	4
ЧАСТИНА I. ЧИ Є БУЛІНГ У НАШІЙ ШКОЛІ І ЩО З НИМ РОБИТИ?	
ВИЗНАЧЕННЯ І ДОВЕДЕННЯ ВИПАДКІВ БУЛІНГУ.....	7
Розділ 1. Шкільна політика і типова шкільна програма протидії булінгу.....	7
П'ять основних стратегій протидії цькуванню (боулінгу) і кібербулінгу.....	7
<i>1.2.Складові типової антибулінгової програми «Протидія шкільному булінгу»</i>	11
<i>1.2.1. Схема мотиваційно-інформаційного блоку</i>	12
<i>1.2.2. Гостра ситуація: що робити?</i>	13
<i>1.2.3. Мінімально необхідні орієнтири для підвищення компетентності в питанні протидії боулінгу</i>	14
<i>1.2.4. Як сформувати програму потрібну саме вашому закладу</i>	15
<i>1.2.5. «Навігатор» – конструктор для практичного підбору модулів програми</i>	16
Розділ 2. Спостереження за ознаками булінгу (індивідуальна діагностика і групи ризику).....	20
Розділ 3. Шкода фізичному і психічному здоров'ю, заподіяна булінгом	27
Розділ 4. Доведення випадку булінгу і поширені помилки діагностики.....	31
4.1. Соціально-психологічна сутність булінгу і критерії доведення випадку	33
4.2. Складність доведення випадку булінгу.....	35
4.3. Поширені помилки в доведенні випадків булінгу.....	37
ЧАСТИНА II. СПЕЦІАЛЬНІ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ БУЛІНГУ.....	
Розділ 5. Ігрові методи діагностики ознак булінгу в класі молодших школярів («10веселинок»).....	42
Розділ 6. Соціальні ігри для діагностики булінгу на різних його етапах	47
Розділ 7. Діагностика ситуації булінгу в школі (напівпроективні методи).....	55
Розділ 8. Загальношкільний моніторинг протидії булінгу.....	60

Розділ 9. Діагностика кібербулінгу та індекс кібервразливості.....	67
Розділ 10. Самодіагностика готовності протистояти кібербулінгу.....	69
Додатки.....	76
Додаток 1. Рівень кібербулінгу серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіа-освіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2018)	76
Додаток 2. Кібервразливість серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіа-освіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2018)	79
Додаток 3. Бланк напівпроективної методики для детального дослідження цькування «Ситуація».....	80
Додаток 4. Текст опитувальника Д.Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел)	84
Додаток 5. Перелік ігор «10 веселинок».....	
Додаток 6. Текст опитувальника Л. Найдьонової для оцінки вітальності	91

Вступ

Булінг (цькування) – складне і багатоаспектне соціально-психологічне явище, яке об'єднує різні форми навмисних агресивних нападів, знущання і психологічного насильства в середовищі однолітків. Як відомо, інклюзія в освіті передбачає наявність відмінностей між дітьми, а відтак може провокувати загострення булінгу.

Діагностика булінгу – доволі складне і надзвичайно актуальне завдання. Це пов'язано з тим, що зазвичай булінг між школярами відбувається за відсутності дорослих, у місцях, де діти залишаються без нагляду, тобто є прихованим. Кібербулінг – знущання з використанням електронних інформаційно-комунікаційних технологій (інтернету, мобільних телефонів) може бути ще більш прихованим від дорослих. Уявлення про те, наскільки діти залучені до булінгу, можуть бути різними як у різних дітей, так і в дітей і дорослих. Тому важливо використовувати спеціальні методи діагностики, здатні забезпечити загальну картину, допомогти сформуванню узгоджених уявлень про складну реальність. Діагностика має бути *індивідуальною*, коли важливо дійти висновку (визначитися) стосовно окремої дитини, щоб саме їй надати необхідну допомогу (профілактичну чи корекційну), та *груповою, загальношкільною*, коли потрібно оцінити ситуацію у певному класі чи в цілому в закладі освіти.

Оскільки булінг – це системне групове явище, то й протидіяти йому слід системно. Звичайно, діагностика може бути і *разовою* (наприклад, початковою мотиваційною), втім для системної протидії має проводитися в режимі *моніторингу*, тобто здійснюватися періодично, наприклад, щопіврічно. Це дає можливість відслідковувати зміни, оцінювати ефективність вжитих заходів із протидії булінгу. Діагностичні методи, зрозуміло, залежатимуть і від віку дітей.

У методичних рекомендаціях представлено набір діагностичних методів, який може бути використаний як необхідний і достатній

інструментарій для побудови шкільної програми протидії булінгу. Дано пояснення щодо використання запропонованих методів, щоб запобігти ефекту вторинного загострення явища внаслідок невдалого діагностичного втручання. Оскільки шкільному психологу ці методи, ймовірно, вже частково відомі, ми пропонуємо їх у новому наборі в контексті реалізації типової шкільної антибулінгової програми.

Цей базовий спеціалізований набір можна за необхідності поповнювати іншими методиками. Однак з огляду на те що кожна діагностика потребує ресурсу (як мінімум часу) для свого здійснення, дуже важливо обирати ті методи, які є конче необхідними. Ми пропонуємо методи максимально придатні для більшості ситуацій протидії цькуванню, які підтвердили свою діагностичну спроможність.

Матеріали методичних рекомендацій ознайомлюють із:

- українським законодавством про булінг та типовою програмою протидії булінгу в закладі освіти;
- критеріями діагностики випадків булінгу, доведення їх саме як булінгу, а також з критеріями згаданого у законах заподіяння «шкоди фізичному та психічному здоров'ю»;
- методами індивідуальної діагностики – оцінювання дитини для прийняття рішення про віднесення її до групи ризику (ймовірних цькувальників-булерів, жертв або булерів-жертв) на основі спостереження з використанням програм спостереження і таблицями-підказками як пам'ятками;
- ігровими методами діагностики ознак булінгу в класі: «10 веселинок», які одночасно розвивають дитячу саморегуляцію і створюють позитивну соціально-психологічну атмосферу (переважно для молодших школярів, але можна використовувати і для старших дітей); модифікованою соціальною грою «Коржик» Г. Горна (переважно для старших, але придатну для використання і в початковій школі);

- засобами початкового загальношкільного дослідження булінгу напівпроективною методикою «Ситуація», що уможлиблює висвітлення прихованого булінгу з поясненням способів подальшого використання отриманих даних для мотивації команди і всієї шкільної спільноти, а також організації розмови з дітьми (переважно середніх і старших класів);
- комплексною методикою моніторингу булінгу і ресурсів його подолання, яка дає можливість виміряти початковий рівень і встановити структуру проблеми, а також оцінити ефективність шкільної програми протидії булінгу, визначити напрями її вдосконалення;
- переліком питань для опитування і бесід з учнями щодо кібербулінгу.

Методичні рекомендації розроблено для шкільних психологів та інших фахівців психологічної служби системи освіти. Оскільки ознайомлення з методами оцінювання булінгу дає змогу краще зрозуміти явище і способи його коригування, методичні рекомендації можуть бути корисними широкому колу освітян: адміністрації закладів освіти, вчителям, членам комісій з протидії булінгу, а також батькам та всім небайдужим до проблем булінгу та кібербулінгу. Методичні рекомендації доповнюють лекції дистанційного курсу «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти»

https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about

ЧАСТИНА I. ЧИ Є БУЛІНГ У НАШІЙ ШКОЛІ І ЩО З НИМ РОБИТИ? ВИЗНАЧЕННЯ І ДОВЕДЕННЯ ВИПАДКІВ БУЛІНГУ

Розділ 1. ШКІЛЬНА ПОЛІТИКА І ТИПОВА ШКІЛЬНА ПРОГРАМА ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

1.1. П'ять основних стратегій протидії цькуванню (булінгу) і кібербулінгу

Щоб бути ефективною, будь-яка системна програма має передбачати певну свободу дій учасників. Проте такі дії потребують скоординованості зусиль, праці задля спільної мети. Все це здатна забезпечити єдина політика навчального закладу, яка реалізується у стратегіях.

Ефективними у зниженні ризику кібербулінгу виявилися п'ять стратегічних напрямів, узагальнених міжнародним колективом науковців (Д. Кросс, К. Лі, Х. Монкс). Ми їх назвали: Розуміння, Відповідальність, Ресурсність, Захищеність, Співпраця. Ці стратегічні напрями шкільної антибулінгової політики спільні для протидії і булінгу, і кібербулінгу, який нерідко значно погіршує ситуацію. Пояснимо ці п'ять стратегій на прикладі протистояння кібербулінгу.

Перший напрям РОЗУМІННЯ – досягнення *розуміння явища булінгу і кібербулінгу* як спільної проблеми усіма суб'єктами освітнього процесу: працівниками школи, учнями, батьками. Особливу увагу потрібно приділити кібербулінгу, оскільки тут ідеться насамперед про психологічну шкоду, яка на відміну від шкоди фізичному здоров'ю, завданої булінгом, може недооцінюватися батьками. Цей напрям передбачає створення умов для усвідомлення реалій швидкого розвитку новітніх технологій, їхніх можливостей і пов'язаних з ними викликів, а також з'ясування умов безпечного використання новацій, зокрема дітьми. Потрібно досягти чіткого спільного розуміння необхідності реагування дорослих на випадки кібербулінгу, з якими стикається дитина. Зосередити зусилля потрібно на *збільшенні ймовірності звернення жертви* по допомогу до дорослих, а для

цього шляхи допомоги такій дитині без погіршення ситуації мають бути відомі всім учасникам взаємодії. Акцентувати увагу варто не на проблемі, а на меті – позитивному використанні технологій. Оскільки уявлення дітей про кіберпростір є важливим чинником їхньої он-лайн поведінки, головним напрямом профілактики буде створення адекватних уявлень. Профілактику забезпечує загальна обізнаність учасників щодо явища булінгу, ключової ролі спостерігачів, цифрової моралі (нетикету) та загального етикету взаємодії. Важливим ресурсом поліпшення ситуації є соціально-психологічні тренінги, спрямовані передусім на розвиток комунікативних навичок (умінь висловлювати свою позицію, просити, відмовляти і т.ін.) та емоційного інтелекту (розпізнавання своїх і партнера емоцій, емоційна саморегуляція, управління гнівом тощо).

Другий напрям **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ** – *розвиток проактивної шкільної політики*, включаючи своєчасне планування та організацію повсякденних практик. Головне в цьому напрямі – здолати уявлення про те, що булінг є приватною справою стосунків між булером і жертвою. Це хибне уявлення, оскільки запобігання булінгу – це справа забезпечення якісного освітнього середовища без загрози насильства, а значить, це відповідальність закладу освіти. Зрозуміла шкільна політика має передбачати також чітке і дієве повідомлення про відповідальність школи за соціально-психологічну безпеку й атмосферу підтримки в школі. Коли школа бере *відповідальність* за подолання і запобігання булінгу й кібербулінгу, то всі учасники взаємодії поступово розуміють, що від них очікується позитивна поведінка, моральні дії – і не тільки в матеріальному світі, а й у он-лайн просторі. Відповідальність школи – це права і відповідальність всього персоналу школи, учнів, а також батьків за протидію булінгу і кібербулінгу. Мають бути засновані ефективні механізми он-лайн повідомлення про кібербулінг, які гарантують учневі адекватну допомогу у разі звернення. Ключовим моментом втручання у ситуацію є *делікатний* розбір окремих випадків кібербулінгу, особливо,

якщо існує імовірність загострення ситуації, посилення знущань як помсти за звернення по допомогу (вторинний булінг). Школа також ініціює консультації зі спеціалістами у сфері інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечення психологічного здоров'я і благополуччя дитини.

Третій напрям РЕСУРСНІСТЬ – створення і підтримка *ресурсного соціального оточення*. Таке оточення складається у школах, що мають свої традиції, де піклуються про забезпечення позакласної активності дітей, спрямовують їх на здійснення спільних учинків, створення умов для спільної творчості. У спільних справах посилюються позитивні міжособистісні зв'язки в школі, які сприяють згуртованості й емоційній підтримці школярів. На всіх рівнях має заохочуватися і схвалюватися *підтримувальна культура*, яка передбачає активне втручання спостерігачів у випадках булінгу і кібербулінгу.

Четвертий напрям ЗАХИЩЕНІСТЬ – *захисний*. Зверніть увагу, що він не перший. Захист середовища передбачає сприяння позитивному використанню інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечення їх доступності для учнів і з навчальною, і з соціальною метою, спрямування зусиль на технічний захист шкільного середовища від зовнішніх втручань і можливість спостереження за дітьми в кіберпросторі з метою модерування спільних інтернет-ресурсів.

П'ятий напрям СПІВПРАЦЯ – останній, але не за значущістю – *організація співпраці школи з позашкільним середовищем*, посилення зв'язків між школою, сім'ями і громадою мешканців міста/села/селища. Розвиток координації та узгодженості дій школи і родини – необхідний компонент для запобігання кібербулінгу. Школа має схвалювати батьківську відповідальність і надавати допомогу в розвитку умінь членів родини відслідковувати дитячу поведінку (в тому числі в інтернет-середовищі), надавати дитині позитивну підтримку. Школа має організаційно сприяти залученню спеціалістів, з якими батьки можуть консультиватися щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових

стосунків з дитиною. Школі значно простіше, ніж окремій родині, системно розбудовувати необхідні зв'язки з фахівцями у галузі інформаційних технологій, правового захисту тощо.

Рухаючись відповідно до означених стратегій, можна створити унікальну і найбільш придатну саме для вашої школи антибулінгову програму.

1.2. Складові типової антибулінгової програми «Протидія шкільному булінгу»

Програма розвитку антибулінгових ініціатив у закладі освіти включає в себе структурований план дій, що дає змогу підвищити безпеку освітнього середовища і запобігти поглибленню булінгу та його негативним наслідкам. Це програма організації самонавчання педагогічного колективу, ініціатором упровадження якої може бути як адміністрація (директор), так і громадськість, зокрема батьківська спільнота. Типова програма описує лише перелік питань, на яких варто зосередити увагу, створюючи шкільну системну антибулінгову програму. Методичні рекомендації з діагностики булінгу не охоплюють усі складові шкільної програми протидії булінгу, проте включення структури програми в цей розділ виправдано, оскільки дає можливість чітко зрозуміти місце діагностики у створенні та організації ефективної протидії булінгу і кібербулінгу.

Загальна структура (зміст) антибулінгової програми

1. Мотиваційно-інформаційний блок.
2. Гостра ситуація: що робити?
3. Мінімально необхідні орієнтири для підвищення компетентності в питанні протидії булінгу.
4. Як сформувати програму потрібну саме вашому закладу.
5. Навігатор: конструктор підбору модулів шкільної антибулінгової програми.
6. Оцінка ефективності програми.

1.2.1. Схема мотиваційно-інформаційного блоку

Цей блок структурує питання, на які має знайти відповідь ініціатор антибулінгової програми. Чітка узгоджена відповідь на кожне з цих питань – основа стабільної роботи антибулінгової комісії і загальної ефективності антибулінгової програми. Тут не наводяться відповіді, лише запитання.

Кому **потрібна** ця програма, чому і навіщо вона потрібна, які проблеми розв'язати допомагає, а які самостійно вирішити не може, бо потрібні інші дії і маршрути, звернення до інших інституцій і ресурсів.

Які ця програма надає **можливості**: орієнтири для ефективних дій (а не пошук навмання), алгоритми прийняття рішень, які скорочують витрати часу, плани заходів, техніки і прийоми їх проведення, перевірені досвідом діагностичні і корекційні методики.

Які можуть бути **результати**: розуміння явища і його системного характеру, визначення конкретних причин явища і відповідних способів запобігання його виникненню; уміння оцінити ризики в своєму навчальному закладі; виявити і розпізнати ознаки, виявити групи ризику; уміння екстренно реагувати на випадок булінгу, не погіршуючи ситуацію; знання ефективних схем впливу на учасників і механізмів розв'язання

проблеми; орієнтація в ефективних стратегіях реагування і запобігання, уміння вибрати найкращу стратегію і тактику з урахуванням власних індивідуальних особливостей та уподобань; опанування власних негативних емоцій безпорадності, страху, гніву і т.ін.; уміння надати першу психологічну допомогу в надзвичайній ситуації; розуміння ризиків і наслідків публічного обговорення випадків булінгу, здатність вибудувати схему публічної взаємодії з різними суб'єктами і зовнішніми інституціями, в тому числі із медіа- і кіберпростором, з приводу виявлених випадків цькування і презентації власних дій і програм.

1.2.2. Гостра ситуація: що робити?

Гостра ситуація – це коли трапився випадок булінгу, наприклад, ви є свідком. Маєте негайно реагувати, перервати цькування. При загрозі залучити на допомогу інших дорослих. Повідомити про випадок керівництво закладу, адже окремий випадок нападу на дитину може свідчити про систематичне цькування, яке потребуватиме систематичної роботи всього закладу.

Надзвичайна ситуація – це коли внаслідок жорстокого булінгу дитина постраждала, має тілесні ушкодження, погіршення здоров'я, суїцидальні спроби. У такій ситуації задіяно більше людей, оскільки інформація поширилася через медіа-повідомлення, скарги тощо.

Що слід робити і чого робити не варто, аби не погіршити ситуацію? Про необхідність надання першої психологічної допомоги жертві, стабілізацію гострого емоційного стану повинен знати кожен, хто працює з дітьми.

Важливо правильно визначити, коли достатньо звернутися до психолога, а коли вже необхідні психіатр, поліція, соціальні служби. Так, суїцидальні спроби потребують обов'язкової консультації з лікарями психіатрами, це допомагає вберегти життя дитині.

Які особливості спілкування з дітьми-учасниками: спостерігачами і кривдниками? Як спілкуватися з батьками жертв і булерів, щоб не погіршити ситуацію? Як опанувати свої емоції, ефективно продемонструвати владу в ситуації, що майже виходить з-під контролю?

Що врахувати у разі надзвичайних випадків під час спілкування з керівництвом, правоохоронцями, медіа?

Завчасна відповідь на ці питання – це спосіб підготовки педагогічного колективу до системної роботи з протидії булінгу.

1.2.3. Мінімально необхідні орієнтири для підвищення компетентності в питаннях протидії булінгу

Пропонується перелік тем, які мають бути включені в програму підвищення компетентності в сфері протидії булінгу.

ЮРИДИЧНО-ПРАВОВІ РАМКИ РОЗУМІННЯ БУЛІНГУ. Права людини і відповідальність. Каральна модель. Виписки з нормативних документів щодо критеріїв заподіяння шкоди здоров'ю (див.розділ 3), відповідальність і способи покарання. Маршрути і часові періоди (розслідування, доведення випадків, розгляд у судах тощо). Як подати заяву, як вимагати розслідування. Що можна очікувати, а що не варто. Недостатність каральної моделі для створення безпечного освітнього середовища.

Неефективні і незаконні спроби врегулювання проблеми (помста дорослих, цькування сімей сусідами тощо), негативні наслідки.

ПСИХОЛОГІЧНІ і КОМУНІКАЦІЙНІ РАМКИ РОЗУМІННЯ БУЛІНГУ. Поведінка. Емоції. Група. «Ми – вони». Соціальний статус. Влада. Конформізм (тиск групи). Схожість і відмінності. Гідність і толерантність. Культура і правила. Експериментування і норми.

УПРАВЛІНСЬКЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ
Формування робочої групи (комісії) для вибору профілактичної програми.
Долучення дітей і батьків до роботи в комісії. Визначення найактуальніших потреб і потреб на тривалу перспективу. Визначення завдань «першого ешелону» (найактуальніших). Формування плану заходів, оцінка можливостей, коригування плану заходів, визначення відповідальних, способів і періодів підзвітності, а також способів заохочення. Як мотивувати учасників. Які дані українських досліджень можна використати для опису масштабу явища булінгу. Які прецеденти висвітлення в медіа можна використати для роз'яснення негативних наслідків булінгу й усвідомлення необхідності діяти. Підготовка анонсів і презентація шкільної програми протидії булінгу. Повідомлення керівництву закладу освіти, батькам і громаді, взаємодія з місцевою владою і медіа. Використання соцмереж та електронних ресурсів (дистанційні он-лайн курси, спеціалізовані сайти).

1.2.4. Як сформувати програму потрібну саме вашому закладу

САМОДІАГНОСТИКА ДЛЯ ВИБОРУ ПРОГРАМИ

Самодіагностика школи. Опитувальники для вчителів, батьків, дітей старшого віку. Методики діагностики дітей молодшого віку. Психодіагностичні методики для груп ризику.

Чек-листи для оцінки ризиків, ознак (для вчителів, батьків).

ЯК ВИБРАТИ ПРОГРАМУ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ ЧИ ПРОФІЛАКТИЧНУ ПРОГРАМУ

Критерії відповідності програми наявній ситуації. Класифікація програм протидії насильству. Існуючі авторські цілісні програми або конструювання власної програми з модулів.

ЯК ВИБРАТИ ПРОФІЛАКТИЧНУ АНТИБУЛІНГОВУ ПРОГРАМУ

Класифікація розвивальних профілактичних програм запобігання булінгу. Існуючі авторські цілісні програми або конструювання власної з модулів. Емоційний інтелект (Не смійся з мене...). Ненасильницька комунікація (Ла-Страда). Розвиток емпатії.

ГРУНТОВНІ ЗНАННЯ «БІБЛІОТЕКА» і «НОВИНИ» ДЛЯ ГЛИБШОГО ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ

СВІТОВИЙ ДОСВІД. Дослідження явища протягом понад 30 років. Різні програми в різних країнах. Оцінки ефективності програм протидії булінгу. Ризик зростання випадків прихованого булінгу.

СИТУАЦІЯ В УКРАЇНІ. Підбірка новин, оновлення.

ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПСИХОЛОГА. Терапевтичні корекційні програми. Взаємодія із психіатром. Поглиблена діагностика.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ на українські і світові ресурси.

Антибулінгова сторінка на офіційному сайті закладу освіти.

1.2.5. «Навігатор» – конструктор для практичного підбору модулів програми

Загальна структура підбору модулів

Вступ. Характеристика явища (особливості періоду, специфіка проблеми).

Головні ризики і наслідки (чому треба щось робити). Наслідки ігнорування. Вікові особливості булінгу, його профілактика і заходи запобігання.

Діагностика. Діагностика для визначення напрямів дій. Діагностика ефективності програми (моніторинг).

План дій. Що саме і кому потрібно робити.

Індивідуальна і групова робота з дітьми.

Загальношкільні ініціативи. Роль керівника (влади). Робота з педколективом. Роль учителя. Роль шкільного психолога. Роль учнівського самоврядування.

Робота з батьками (місцевою громадою).

Робота з батьками дітей – учасників взаємодії.

Media. Роль соцмереж, інтернету і медіа-грамотності. Наслідки замовчування. Комунікація (у тому числі з медіа) з приводу випадків булінгу (як повідомити, щоб не зашкодити собі і дітям, батькам, що вимагати від журналістів, як скаржитися).

ПІДБІР МОДУЛІВ ЗА ВІКОМ ДІТЕЙ

ДОШКІЛЛЯ

Особливості булінгу на початкових стадіях у дошкільному віці (дитячий садочок, дошкільне навчання). На що треба звертати увагу.

Чого потрібно навчити дітей (індивідуальна, групова робота).

Роз'яснювальна робота з батьками.

Що треба робити, щоб знизити ймовірність булінгу в більш старшому віці.

МЕТОДИКИ розробки окремих занять: профілактика в ситуації без ознак булінгу, профілактика в ситуаціях з ризиком булінгу (програма «новачок», програма «дуже різні діти і сім'ї» (наприклад, соціоекономічні виклики), програма «особливі діти» і т.ін.), робота в ситуаціях слабого булінгу, робота в екстремальних ситуаціях.

Діагностичні інструменти (художня творчість, ігрові вправи).

Корекційні інструменти («Світлофор» для саморегуляції, «Кулачок» для самоопанування. Набори правил. Вправи та ігри).

Що можна зробити хорошого для себе (саморегуляція вихователя).

Робота директора з персоналом закладу.

МОЛОДША ШКОЛА

Особливості булінгу в молодшій школі. На що треба звертати увагу.

Різні програми. Профілактика без ознак. Перші ознаки і ризики. Випадки – що робити (короткочасні і тривалі дії); екстремальні випадки (невідкладні дії і різні стратегії профілактики).

Чого потрібно навчити дітей (індивідуальна, групова робота).

Роз'яснювальна робота з батьками.

Що треба робити, щоб знизити ймовірність булінгу в більш старшому віці.

Перший (новосформований) клас. Ризики булінгу на етапі формування структури групи, стосунки між підгрупами. Дитина без групи підтримки, організація дружнього середовища. Профілактична програма «Ми всі новачки» (закладка для програми «новачок», яка може бути активізована, якщо виникне така ситуація в майбутньому).

Різні діти. 6–9-річні діти. Динаміка розвитку і зміни ризиків. Кібербулінг як форма експериментування дітей у соцмережах. Супутні проблеми (діти з проблемами поведінки, концентрації уваги, низькими соціальними вміннями тощо).

Профілактичні програми з урахуванням специфіки обставин: підтримка дітей із сімей з важкими умовами життя. Підтримка особливо обдарованих дітей (велика різниця з іншими в розвитку, значна відмінність інтересів). Підтримка дітей з особливими потребами (вадами розвитку).

Для вчителя: програма стабілізації власного емоційного стану, подолання перевтоми як частина забезпечення антибулінгових програм.

Прийоми роботи з батьками: жертви легкого булінгу, початкові булери, кібербулінг (як разом захистити вашу дитину від негативних наслідків булінгу чи кібербулінгу, як підготуватися до підліткового віку).

ПЕРЕХІД ДО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Особливості булінгу серед дітей 10–12-ти років. Активізація засвоєння широкого соціального світу. Актуалізація осмислення дітьми власних гендерних ролей і переосмислення батьківських. Ключовий період для формування організованості. Початок гормональних перебудов організму і відповідна зміна поведінки. Адаптація до базової школи, кількох учителів. Оновлення складу класів. Як це все впливає на булінг.

Основні обов'язкові елементи профілактики булінгу у період переходу до підліткового віку. Індивідуальна, групова робота з дітьми. Загальношкільні проекти й ініціативи (в т.ч. робота з місцевою громадою).

Профілактика розвитку суїцидальності і практик самоушкодження як наслідків булінгу. Роз'яснення батькам відмінностей і зв'язків між суїцидальністю і самоушкодженням. Кібербулінг і смертельні он-лайн ігри в соцмережах. Маршрути звернень до фахівців у різних ситуаціях (критерії – коли до кого потрібно звертатися, щоб врятувати дитину). Способи допомоги, головні мішені екстремальної і тривалої профілактики.

РАННІЙ ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

13-14 років (адміністративна відповідальність батьків, з 14-ти – кримінальна відповідальність за найтяжчі злочини). Ключовий період формування рефлексивних здібностей, ідентичності, світогляду, сепарації, особистісних уподобань, масштабу мрій і життєвих домагань, першого плану майбутнього. Максимальна вразливість до соціальних впливів і проблем з однолітками. Перший досвід романтичних стосунків. Значне зростання ризику суїцидальних спроб. Підліткова депресія. Зменшення кількості випадків побутового булінгу та зростання ризику екстремально жорстокого булінгу, надзвичайних ситуацій.

СТАРШОКЛАСНИКИ

Період професійного й особистісного самовизначення, переосмислення досвіду дитинства і роду, настання соціальної відповідальності (з 16-ти років кримінальна відповідальність за тяжкі злочини), перебудова когнітивної системи, оформлення когнітивних стилів, розширення емоційної саморегуляції, індивідуалізація, ризик пов'язаного з цим загострення проблем з однолітками.

ВИПУСКНИКИ

Період найвищої мобілізації на результат. Підвищений ризик емоційної нестабільності від перевантажень.

1.2.6. Оцінка ефективності програми

Діагностика в моніторинговому режимі і порівняння результатів. Перевірка достатності обраної програми. Як організувати ефективну групову рефлексію програми, результатів її здійснення і визначення перспектив. Обробка зворотних зв'язків учасників взаємодії. Що варто, а що не варто коригувати в програмі.

«Як представити наші перемоги, разом порадіти і наснажитися». Як поділитися найкращим досвідом. Як забезпечити стабільність досягнень у тривалій перспективі (за умов зміни складу учасників, оновлення команди).

Джерела:

1. *Найдьонова Л.А.* Кібербулінг, або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.
2. *Cyberbullying in the global playground: reseach from international perspectives / Ed. by Qing Li, Donna Cross, and Peter K. Smith.* – Willey-Blackwell, 2012. – 312 p.

Розділ 2. СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ОЗНАКАМИ БУЛІНГУ (ІНДИВІДУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА І ГРУПИ РИЗИКУ)

Для діагностики булінгу потрібно використовувати спеціальні прийоми, що спираються на виокремлені в багатьох ситуаціях ознаки, які можна спостерігати. Ці ознаки представлено як своєрідні чек-листи (списки для перевірки), котрі варто покласти в основу програм спостереження.

Таблиця 1
Загальні психологічні характеристики ймовірного булера-нападника*

Дитина може бути схильною до булінгу, якщо вона:	
<ul style="list-style-type: none">• домінантна особистість, прагне самостверджуватися з використанням сили;• має неврівноважений темперамент, імпульсивний, легко фрустрований;• має більш позитивне ставлення до насильства, ніж більшість дітей з її оточення;• важко підкорюється правилам;• мало співчуває дітям, які зазнають нападок;• часто ставиться агресивно до дорослих;• добре розповідає про себе поза межами складних чи незручних ситуацій;• проявляє активну агресію (наприклад, для досягнення мети) і реактивну агресію (зокрема, як відповідь на провокацію).	

*Для віднесення до групи ризику і розгортання профілактичних дій (адаптація Л. А. Найдъонової за Д.Олвеус, 1993).

Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу*

Дитина може бути жертвою булінгу, якщо вона:
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • зазвичай тиха, обачлива, чутлива дитина, яку можна легко зворушити і фруструвати, • може бути особливо незахищеною через брак упевненості, страждати від низької самооцінки, • часто має мало друзів і соціально ізольована, • може боятися, що їй заподіють шкоду, • може бути тривожною і пригніченою, • фізично слабкіша, ніж більшість однолітків (особливо важливо для хлопчиків), • вважає, що краще проводити час із дорослими (батьками, вчителями, тренерами), ніж з однолітками. |
|--|

*Для віднесення до групи ризику і приділення більшої уваги (адаптація Л. А. Найдьоновой за Д. Олвеус, 1993).

У разі виявлення під час спостереження зазначених ознак, потрібно припустити, що булінг відбувається, хоча ніхто не скаржиться. Корисним буде віднесення учнів з описаними ознаками до групи особливої уваги для ретельнішого спостереження в динаміці. До такої групи підвищеної уваги варто віднести дітей, які значно відрізняються від інших за будь-якою ознакою (це можуть бути: фізична сила/слабкість, особливості зовнішності, рівень матеріальної забезпеченості, інтереси й уподобання дитини); дітей-новачків у класі. Також це можуть бути відмінні цінності, різний соціоекономічний статус, відмінні релігійні або політичні переконання у родині одних учнів, які суперечать переконанням інших родин. Результати досліджень доводять, що існують зовнішні чинники, які провокують булінг. Більшість таких чинників спільні для жертв і булерів

(це сімейні обставини, соціальні характеристики і навіть наявність індивідуальних проблем).

Таблиця 3
Тривожні сигнали – ознаки діагностики булінгу*

Дитина, ймовірно, є мішенню традиційного булінгу, якщо вона:
<ul style="list-style-type: none">• приходить додому з подертими, пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать,• має неочікувані поранення, синці, подряпини,• має мало друзів, або зовсім їх не має,• здається, що боїться збиратися, йти до школи і повертатися, сідати в автобус, брати участь в організованих формах активності однолітків (клуби тощо),• обирає нелогічно довгий шлях, коли йде зі школи додому,• втрачає інтерес до шкільної роботи або починає її робити набагато гірше, ніж зазвичай,• здається пригніченою, сумною, заплаканою, не має позитивного настрою, коли приходить додому,• часто жаліється на головний біль, біль у шлунку, інші фізичні негаразди,• неспокійно спить і часто жаліється на погані сни,• втрачає апетит,• проявляє тривогу і низьку самооцінку

*Адаптація Л. А.Найдьоновой за Д. Олвеус, ?Лімбер, ? Міхалік, 1999.

Чинники ризику булінгу: схожість і відмінності між булерами і жертвами (за М. Васієм та ін.)

Жертва булінгу	Булер
<i>Сімейні чинники</i>	
Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку	Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку
Зловживання (фізичне, психологічне або сексуальне насильство)	Зловживання (фізичне, психологічне або сексуальне насильство)
Свідки домашнього насильства або насильства між батьками	Свідки домашнього насильства або насильства між батьками
<i>Соціальне середовище</i>	
Відсутність близьких однолітків або друзів	Тиск однолітків, участь у делінквентних об'єднаннях однолітків
Вуличне виховання	Вуличне виховання
Соціоекономічні негаразди	Соціоекономічні негаразди
Слабкі зв'язки батьків зі школою	Слабкі зв'язки батьків зі школою
<i>Індивідуальні чинники</i>	
Фізичні риси, особливо ожиріння, значно відмінний зовнішній вигляд	Низька академічна успішність
Хронічні хвороби	Поведінкові або емоційні проблеми
Фізична інвалідність або затримка психічного розвитку	Кримінальна залученість
Сексуальна орієнтація (ЛГБТ]	
Поведінкові або емоційні проблеми	

Особливо важливими діагностичними ознаками є зміни поведінки, які можна помітити тільки за умови постійного відслідковування поведінки та емоційного стану дитини. Корисною може бути стисла пам'ятка для вчителя про тривожні ознаки, які спостерігаються, якщо є приховані випадки булінгу.

Пам'ятка для вчителя.

Ознаки булінгу: на що треба звернути увагу (Ю. Букіна)

- Занадто підвищена емоційна атмосфера в класі
- Відокремлення деяких учнів від решти
- «Перегрупування» дружніх кіл
- Раптове припинення спілкування дітей в разі появи дорослого або вчителя у приміщенні
- Кардинальна зміна поведінки окремої дитини: як сумна, пригнічена, так і піднесена, жвава, агресивна
- Раптове та не характерне зниження шкільної успішності деяких дітей
- Часті хвороби та прогули занять окремої дитини, не притаманні їй раніше

Важливо розширювати можливості спостереження стану дитини спеціальними засобами візуалізації, без яких можна не помітити чи не розпізнати ознаки булінгу. Добре себе зарекомендувала методика «Повітряні кульки», коли діти вставляють у хатку-хмаринку різнокольорові кульки, які відповідають їхньому настрою.

Учитель може запропонувати дітям використовувати з цією метою кольорові картки або відомі зображення смайликів чи персонажів мультфільмів – емоджі. Це також має розвивальний ефект, оскільки візуалізація допомагає дітям молодшого шкільного віку краще зрозуміти свої стани, адже вони тільки навчаються це робити і починають свідомо саморегулюватися.

Крім спостереження для отримання інформації про цькування, ображання дітьми одне одного, використовуємо бесіди, спілкуємося з

дітьми. Прихованість булінгу і побоювання, що розповідь про випадок цькування погіршить ситуацію, інколи роблють метод бесіди неефективним. Проте його треба зберігати в діагностичному інструментарії.

Добрим допоміжним засобом опосередкованого спілкування може слугувати поштова скринька «Стоп-булінг», в яку діти мають можливість покласти написане повідомлення про те, що їх турбує. Зрозуміло, що скринька повинна регулярно переглядатися і бути елементом системи спілкування з приводу протидії булінгу, про що діти мають регулярно отримувати інформацію; знати, хто саме читатиме листи, та вірити, що жоден лист не залишиться без реагування. Ця скринька може бути матеріальною або віртуальною (електронною). Головне, що вона допомагає здолати бар'єри встановлення контакту, допускає анонімність, сприяє відновленню довіри та спрощує процес отримання важливої інформації про булінг.

ПРИМІТКА ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

До додаткових методів, які можуть бути використані психологом для більш ретельного дослідження поведінки дитини, належать методики оцінки емоційних станів (САН), рівня загального психологічного благополуччя та більш специфічні шкали оцінки тривоги, депресії, інших наслідків булінгу для складання програми з надання індивідуальної допомоги.

Друга група методик – це методи оцінювання соціометричної структури групи дітей, їхніх соціометричних статусів, референтометрії, аналіз особливостей комунікації, які можуть доповнити картину і підтвердити склад груп ризику, сприяти кращому формуванню індивідуальних корекційних програм і підбору методів роботи з класом для допомоги дитині в розв'язанні соціальних проблем.

Для індивідуальної роботи можуть також використовуватися опитувальники емоційного інтелекту (MEI, Н. Холл), емпатії (В. Бойко, І. Юсупова), саморегуляції (шкали ДІАСАМ, А. Зверькова – Є. Едмана,

У. Ульєнкова, В. Моросанової), визначення типів реагування у конфлікті (К. Томаса, С. Розенцвейга – Н. Тарабріної), копінг стратегій і механізмів (С. Норман та ін., Е. Хайм) та інші відомі методики, які зазвичай складають професійний арсенал психолога.

Джерела:

1. *Olweus, Dan*. Bullying at schools: What we know and what we can do./ *Dan Olweus*. – New York: Blackwell. – 1993. – 140 p.
2. *Найдьонова Л. А.* Кібербулінг, або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.
3. Assessment and Management of Bullied Children in the Emergency Department / *M. Waseem, M. Ryan, C. B Foster, J. Peterson* [Electronic resource].- Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386573/>.

Розділ 3.

ШКОДА ФІЗИЧНОМУ І ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю, ЗАПОДІЯНА БУЛІНГОМ

Булінг може завдати шкоди фізичному і психічному здоров'ю дитини, особливо, коли досягає екстремального рівня. Протидіяти булінгу потрібно на найбільш ранніх його стадіях, коли ще не заподіяно шкоди здоров'ю дітей, адже саме ця робота є зоною компетентності освітян. Проте для використання каральної моделі протидії булінгу важливо орієнтуватися в діагностичних критеріях визначення завданої булінгом шкоди здоров'ю.

Шкода фізичному і психічному здоров'ю – це доволі широке поняття. У правовій конструкції «спричинення шкоди здоров'ю людей» – позначено мету вчинення відповідного суспільно небезпечного діяння, тобто наявність умислу, навмисність. Словесна конструкція «заподіяння шкоди здоров'ю» охоплює як кримінально карані (побої, умисні легкі, середньої тяжкості, тяжкі тілесні ушкодження), так і не кримінально карані прояви такої шкоди (легке тілесне ушкодження, завдане через необережність).

Для діагностики завданої шкоди використовують правові та психологічні критерії. До правових критеріїв віднесемо ті, що застосовуються у Кримінальному та Цивільному кодексах України і відповідній практиці судових розглядів. До психологічних критеріїв – ширше коло ознак погіршення психічного здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), які можуть бути наслідками булінгу.

Шкода фізичному здоров'ю у Кримінальному кодексі України визначається як нанесення тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості (легкі, середні, тяжкі) та завдання фізичного болю без тілесних ушкоджень (ст.121, 122, 125). Під фізичним болем розуміється такий психічний стан особи, який характеризується стражданнями, спричиненими фізичним впливом на її тіло. Багаторазове спричинення болю розглядається як мордування (ст. 126). Якщо у разі умисного заподіяння сильного фізичного болю або морального страждання (шляхом нанесення побоїв, мордування

або інших насильницьких дій) наявна мета спонукати потерпілого (потерпілу) вчинити дії, що суперечать його (її) волі, то йдеться вже про катування (с. 127).

Характеристики психічного здоров'я включено в ознаки, за якими кваліфікується рівень тяжких тілесних ушкоджень. Зокрема, тяжкими визнаються ушкодження, що спричинили психічне захворювання, яке встановлюється психіатричною експертизою.

Умисне тяжке тілесне ушкодження – це ушкодження, небезпечне для життя в момент заподіяння чи таке, що спричинило втрату будь-якого органу або його функцій, психічну хворобу або інший розлад здоров'я, поєднаний зі стійкою втратою працездатності не менш як на третину, або переривання вагітності чи непоправне знівечення обличчя. Осудність з 14-ти років.

До ушкоджень середньої тяжкості відносять ті, що спричинили тривалий розлад здоров'я строком понад 3 тижні (більш як на 21 день) і втрату більше третини працездатності. Осудність з 14-ти років.

До легких ушкоджень відносять такі, що мають незначні скороминущі наслідки тривалістю не більш як шість днів (синець, подряпина тощо). Також до цього рівня ушкоджень відносять такі, заподіяння яких потерпілому спричиняє короточасний розлад здоров'я або незначну стійку втрату працездатності. Короточасним слід вважати розлад здоров'я тривалістю понад шість днів, але не більш як три тижні (21 день). Під незначною стійкою втратою працездатності слід розуміти втрату загальної працездатності до 10%. Відповідальність настає з 16-ти років.

У встановленні шкоди психічному здоров'ю використовується також поняття моральна шкода, яке визначено в Цивільному кодексі України. «Моральна шкода полягає: 1) у фізичному болю та стражданнях, яких фізична особа зазнала у зв'язку з каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я; 2) у душевних стражданнях, яких фізична особа зазнала у зв'язку з протиправною поведінкою щодо неї самої, членів її сім'ї чи близьких

родичів; 3) у душевних стражданнях, яких фізична особа зазнала у зв'язку із знищенням чи пошкодженням її майна; 4) у приниженні честі та гідності фізичної особи, а також ділової репутації фізичної або юридичної особи».

Психологічна діагностика негативних наслідків для психічного здоров'я, спричинених булінгом, спирається на ширше визначення здоров'я ВООЗ.

Відповідно до статуту ВООЗ, «здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність власне захворювання або фізичних вад». Це загальне визначення передбачає такий стан людини, за якого: 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) наявна висока здатність пристосовуватися до змін у звичному природному і соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя.

ВООЗ характеризує психічне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок у життя спільноти. Критерії психічного здоров'я за визначенням ВООЗ: 1) усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; 2) почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; 4) відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій; 5) здатність керувати власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; 6) спроможність планувати власне життя і реалізовувати плани; 7) здатність змінювати поведінку залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Оскільки всі зазначені критерії мають динамічну природу, для визначення заподіяної шкоди здоров'ю необхідно виявляти зміни за цими показниками.

Одним із методів визначення рівня психологічного благополуччя підлітків є опитувальник К. Ріфф (у модифікації Н. Шишко), який охоплює шість складових психологічного благополуччя: самоприйняття та особистісне зростання (вектор особистості), автономія та позитивні відносини з іншими (вектор стосунків), цілі в житті та управління середовищем (вектор діянь). Для експрес-оцінювання психологічного благополуччя можна використати також шкали соціального оптимізму (Л. Вознесенської) та загальної вітальності (Л. Найдьонової), які мають психометричні показники для вибірки українських старшокласників (за даними 2018 р.), що наводяться в Додатках.

Джерела:

1. Кримінальний кодекс України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
2. Цивільний кодекс України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15>.
3. Медична психологія: державний національний підручник / [*І. Д. Спірина, І. С. Вітенко, О. К. Напрєєнко* та ін.]. – Дніпропетровськ: ЧП «Ліра» ЛТД, 2012.
4. Правила судово-медичного визначення ступеня тяжкості тілесних ушкоджень. Затверджені наказом МОЗ № Н 6 (з0248-95) від 17 січня 1995 р.
5. *Шишко Н. С.* Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників / *Н. С. Шишко* // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2015. – Вип. 35. – С. 258-268.
6. Визначення психічного здоров'я та рівнів адаптації людини https://studopedia.com.ua/1_241410_viznachennya-psihichnogo-zdorovya-ta-rivniv-psihologichnoi-adaptatsii-lyudini-kriterii-zdorovya-vooz.html.

Розділ 4. ДОВЕДЕННЯ ВИПАДКУ БУЛІНГУ І ПОШИРЕНІ ПОМИЛКИ ДІАГНОСТИКИ

Доведення випадку булінгу – важлива складова комплексної протидії, особливо необхідна для застосування каральної моделі. Для розгортання профілактичних заходів доведення, що інцидент між учнями це саме боулінг, а не конфлікт, не є необхідним. Доведення випадку булінгу – це ретельний збір даних про те, що відбувається або відбувалося, а саме: хто є учасниками булінгу (в тому числі організаторами, ініціаторами, підбурювачами, виконавцями), що саме вони роблять (зробили). Дані – це свідчення спостерігачів, жертви, учасників, аудіовідеофіксація, матеріальні факти (наприклад, пошкодження речей, тілесні ушкодження). За допомогою цих матеріалів створюється узагальнений опис факту: того, що відбулося. Далі потрібно підтвердити, що це був саме булінг, а не дуже схожі на нього явища, наприклад, інсценування булінгу, обмовляння, маніпуляція для заподіяння шкоди репутації нібито булера тощо.

Для доведення випадку булінгу та уникнення помилок і маніпуляцій поняттям «булінг» потрібно чітко розуміти сутність булінгу як соціально-психологічного явища, розподіленого між різними учасниками з відмінними поглядами на те, що відбувається. Для освітян у доведенні випадку булінгу важливо не лише підтвердити факт, а й зрозуміти ситуацію так, щоб на неї можна було вплинути. При цьому переважно маємо працювати на запобігання заподіяння шкоди фізичному чи психічному здоров'ю, тобто насамперед з початковим булінгом, з ускладненими дитячими стосунками.

4.1. Соціально-психологічна сутність булінгу і критерії доведення випадку

Соціально-психологічна сутність булінгу – це *боротьба за владу*, популярність, силу впливу на інших, авторитет і визнання. Втім, на запитання про цей бік явища майже ніколи не можна отримати прямої відповіді, бо люди загалом слабо усвідомлюють цей бік життя, хоча й діють згідно з його закономірностями. Сутність булінгу – у викривленні соціально-психологічних стосунків.

Нормальною соціально-психологічною атмосферою є тоді, коли діти дружно спілкуються одне з одним, мають спільні справи, допомагають одне одному впоратися з проблемами, які у них виникають, а також приймають ідею, що всі різняться між собою, і в цьому є додаткові можливості отримувати кращий спільний результат. У такій атмосфері діти відкрито і цивілізовано навчаються змагатися успіхами у справах, результатами досягнень, сприяючи розвитку кожного.

Зрозуміло, що навіть у дуже благополучній атмосфері теж можуть виникати конфлікти інтересів, стани емоційного напруження, агресивні реакції, адже існують не тільки симпатії, а й антипатії. Проте це все не про булінг.

Викривлення стосунків

Булінг – це спільна хвороба колективу, а не тільки дії булера проти жертви. Як же розібратися в лабіринті булінгу з урахуванням різних поглядів на подію?

Коли в школі (класі) складається *хвороблива атмосфера*, то змагання за соціальну прихильність і авторитет у однолітків стає викривленим. Тобто свій авторитет *кривдник* починає здобувати шляхом перебрання на себе визнання іншої дитини через знущання і приниження, послаблення її авторитету. Кривднику, який зазвичай копіює зразки, здається, що це найкоротший, найлегший шлях самоствердження. За жертву обирається, як

правило, дитина, яка має якусь особливість, що видається кривднику слабкістю. Нападаючи на таку жертву, кривдник демонструє оточенню нібито свої силу і «крутість», здатність вивищитися над іншим. З рівним собі для такого вивищення потрібно докласти більше зусиль, тому обирається слабкіша жертва: фізично або психологічно. Мішенню нападів може стати дитина, яка не схожа на інших: не така активна або скромніша, не дуже популярна і відома (наприклад, новенький/ новенька), більш обережна чи невміла, чутлива й емоційна, а тому вразливіша. Ці індивідуальні особливості жертви важливі для непрямого підтвердження випадку булінгу, але ще не є підтвердженням. Те саме і з індивідуальними особливостями булера – важлива інформація, але не є підтвердженням факту.

Найбільш переконливим підтвердженням випадку булінгу є *свідчення про багаторазові напади*. Якими можуть бути ці постійні напади? Дуже різними і навіть зле-винахідливими. Наприклад, висміювання дитини за те, у що вона вдягнена, які в неї шкільні речі, які взуття чи портфель, зачіска, чи вага (худіша чи товстіша за інших), чи музичні, харчові та будь-які інші уподобання, глузування з відповідей на заняттях (хоч би що сказала чи зробила така дитина, обрана за жертву, – все буде «не таке»). Підтвердження таким фактам можуть дати свідки подій, описуючи, що і як відбувалося, бо зазвичай ті, хто здійснює напади, все заперечують. Свідків варто розпитувати індивідуально, а не публічно в класі, щоб уникнути впливу одних розповідей на інші свідчення.

Постійні, повторювані, тривалі і навмисні нападки на дитину – це булінг. Навіть якщо напади здійснює хтось один з класу, це є не питання стосунків тільки двох людей, а спільна соціальна хвороба.

Головні сутнісні ознаки булінгу:

- а) повторювані навмисні напади** з наміром завдати шкоди жертві (якщо один раз шкоду заподіяно в рівній бійці або випадково внаслідок нещасного випадку – це не булінг);
- б) страждання жертви**, відчуття нездатності протистояти нападам, незрозуміння причин поганого ставлення, переживання неможливості змінити ситуацію, виснаження від постійного емоційного напруження;
- г) порушення рівності** у взаємодії, коли жертва не може легко відповісти на напад.

Для підтвердження випадку булінгу мають бути обов'язково поєднані два компоненти: напади і страждання. Двох компонентів достатньо, щоб розгорнути програми протидії булінгу в школі. Важливо, що помітної шкоди здоров'ю (ні фізичному, ні психічному) може бути ще не завдано. Якщо цю шкоду неможливо довести, каральну модель ще не можна застосувати, але виховну програму вже потрібно розгорнути негайно.

4. 2. Складність доведення випадку булінгу

Прихований характер булінгу

Складність доведення випадку булінгу зумовлена насамперед тим, що цькування приховують. Про свої страждання діти-жертви майже в половині випадків не повідомляють нікому, страждають мовчки на самоті. Про нападки теж може не бути об'єктивних свідчень (відеозаписів, підтверджень свідків, зізнань кривдника), оскільки ці напади часто відбуваються в місцях, не доступних контролю дорослих.

Що робити

Про страждання мовчазної жертви непрямі підтвердження можна одержати шляхом використання психодіагностичних методів. Результати

загальношкільної діагностики рівня психологічного благополуччя дітей, задоволеності життям і стосунками можуть слугувати цілком об'єктивними підставами для прийняття рішень про наявність страждань, навіть якщо жертва відмовляється про це говорити.

Про навмисність нападів булера також можна зробити висновок навіть за відсутності зізнання. Про намір заподіяти шкоду можуть свідчити підготовка до певних дій, їх планування, повторення. Наприклад, коли один раз у дитини вибили з рук бутерброд – це може бути випадковою подією, але якщо таке трапляється тільки з цією дитиною неодноразово – це вже не випадкові події, а навмисні дії, адже випадкові події мають бути випадково розподілені.

Змова свідків

Ключовий момент поглиблення булінгу – реакція оточення, спостерігачів. Якщо формується коло булінгу, то до кривдника приєднуються інші своїми діями (теж нападають). Навіть коли свідки не приєднуються, вони сприяють булінгу – мовчанням і невтручанням дозволяють кривдити, підтримують кривдника, схвалюють його дії. Тому можлива змова для приховування випадків булінгу: пряма свідома або непряма стихійна. Можна виявити її ініціатора, організатора, підбурювача.

Не завжди той, хто відкрито нападає, є основним кривдником, він може виявитися посіпакою – тим, хто виконує для когось «брудну роботу». Інші діти приєднуються до цькування з таких основних причин: а) тому що не відчують і не розуміють страждання жертви або їм це байдуже, бо вони роблять «як всі»; б) тому що бояться виступити проти цькувальників, бо відчують ризик також стати жертвою – «цькування і на мене може перекинутися, добре, що не я жертва».

Що робити

Якщо в розмові з дітьми з'являється тема «як всі», то це свідчить про самозахист і глибоко вкорінений булінг. У класі ця поведінка може приховуватися, але під час ігрового моделювання її елементи обов'язково проявлятимуться у вигляді особливих реакцій: переглядання дітей між собою, коли жертва не бачить; затихання, коли жертва з'являється; спільний сміх усіх, крім жертви, якій не смішно тощо.

Організуючи бесіди з метою дослідження умов і доведення випадку булінгу, потрібно враховувати, що сам факт розмови з дорослим, якщо він стає відомим іншим дітям, може змінювати ситуацію. У цьому випадку варто проводити бесіди одночасно з різними учасниками в різних кімнатах (узгоджувати дії команди дорослих), забезпечувати пояснення учасникам того, що відбувається, для безпечного повернення дитини після бесіди в класний колектив.

4.3. Поширені помилки в доведенні випадків булінгу

Помилкова скарга

Уявімо собі, що є скарга: батьки пожалілися, що їхню дитину принижують і ображають однолітки. Треба дякувати батькам і враховувати описані ними обставини. Свідчення батьків – це важливий компонент оцінки соціально-психологічного клімату. Але, зрозуміло, що тільки цієї інформації (скарги) може виявитися недостатньо, щоб призначати штраф (у межах каральної моделі). Проте скарги цілком достатньо, щоб приділити цьому питанню підвищену увагу, почати і розслідування, і профілактичні дії: створити антибулінгову комісію, прийняти рішення щодо проведення загальношкільної діагностики, започаткувати профілактичну програму.

Чи можливо таке, що скарга батьків помилкова? Можливо. Але навіть у разі помилки треба дякувати батькам за небайдужість до соціально-психологічного клімату в школі, за ініціативу, інформацію. І пам'ятати: вартість помилки у разі, якщо ми почали профілактику булінгу без

підтвердження випадку, набагато менша, ніж коли ми не діяли, а вже є такі катастрофічні наслідки булінгу, як, наприклад, спроба суїциду.

Псевдо-напади

Навіть за умови, коли дитина помилково сприймає різні стосунки як нападки і страждає від них, не слід відвертатися від дитячих страждань. До будь-яких страждань дитини варто ставитися як до серйозного приводу діяти. Навіть якщо всім здається узвичаєний спосіб спілкування нормальним, а хтось один від цього справді страждає, треба розібратися і, можливо, вдосконалити норми спілкування так, щоб усім було комфортно. Навіть невеликі зміни, що не потребують значних зусиль, можуть врятувати життя чи зберегти здоров'я дитині, яка страждає. А зусилля задля психологічного комфорту завжди винагороджуються більшим бажанням дітей ходити до школи, кращими навчальними результатами, позитивним ставленням до закладу освіти.

Жертва-булер

Нападки можуть посилюватися у відповідь на спротив жертви. При цьому, схожі дії інших дітей не викликають таких же реакцій у булерів саме тому, що дитина-жертва виокремлюється в особливу безвладну позицію: те, що нормально для інших, їй ніби не дозволено. Часто трапляється, що постійними знущаннями жертву провокують на спонтанні агресивні відповіді, які дуже легко фіксуються, на відміну від прихованих провокацій. Тому, розбираючи випадок булінгу, маємо ретельно розглядати дії усіх сторін не тільки у конкретній ситуації, а й в історії стосунків. Адже нерідко в за давнених випадках роль булера і жертви вже поєднується в одній особі, виникає ланцюжок булінгу. В такому разі покарання жертви-булера і відсутність покарання для організаторів первинного булінгу може значно погіршити ситуацію.

Адаптація жертви

Уявімо собі, що жертва зрозуміла: бути «блазнем», «клоуном» – це теж непогано, можна пристосуватися і навіть навмисно робити дії, які смішать інших, адже ніхто краще розсмішити не може. Чи вважається така форма приниження булінгом? Із погляду соціальної психології – так, адже вона створює тиск на інших дітей, породжує у них страх бути висміяним, змінює поведінку, погіршує умови для розвитку, узвичаює психологічне насильство. Страждання зараз не відчувається, але воно було і може повторитися, якщо така вже в нормовану форму поведінки буде застосована до іншої дитини. Профілактика потрібна.

Звинувачення в булінгу

Використання звинувачень у булінгу може бути формою тиску на людину, яка виконує свою роботу. Одне із завдань учителя – оцінювання учнів за виконання певних завдань. Неочікувана оцінка, як і будь-яка низька оцінка, здатна засмутити учнів та їхніх батьків. За певних обставин такий факт оцінювання може інтерпретуватися як спосіб підкорення учня для досягнення учителем власних інтересів. Батьки можуть звинуватити вчителя у тому, що він принижує і булить учня. Аналогічна ситуація може складатися між керівником і підлеглими. | Потрібно розуміти, що наведені приклади – це ситуації узаконеної різниці владних повноважень. І вчитель, і керівник мають право оцінювати, що є складовою частиною їхньої роботи, спрямованої на досягнення узгодженої мети, надання освітніх послуг. Дискомфорт від оцінки має бути мотивувальним чинником, що спрямовує зусилля учня на виконання дій в інтересах власного розвитку. У разі, якщо оцінка виявляється демотиватором, викликає стрес у певної дитини, надмірне виснаження, варто разом з учителем розібратися в ситуації і спільно пошукати вихід замість того, щоб звинувачувати вчителя, що він «не так» оцінив учня, а отже, булив.

Відмова визнавати можливість булінгу

Освітняни здебільшого впевнені у неможливості булінгу саме в їхній школі, тому що у них «все під контролем», хороші діти, кращі фахові педагоги, докладається чимало зусиль до створення здорової атмосфери тощо. Це призводить до помилки другого типу, коли у відповідь на скаргу людина може почути, що «такого бути не може, тому що такого просто не може бути». Зрозумілим є ситуативне прагнення приховати булінг, бо це, буцімто, може завдати шкоди іміджу школи, погіршити якісь показники і т.ін. До того ж за умов запровадження системи штрафів ризик приховування булінгу нібито зростатиме.

Насправді ж для успішної боротьби з булінгом за безпечне і комфортне шкільне середовище важливо визнати, що легкі форми булінгу – це поширене явище, яке може виникнути будь-де, й у вашому найкращому закладі також. Головне, щоб воно не поглиблювалося, не ставало систематичним і дедалі жорстокішим. Для цього потрібно боротися з початковими проявами. Натомість, не визнаючи наявності булінгу в своїй школі, ми втрачаємо можливість своєчасного реагування. Навіть у тих країнах, де систематична протидія булінгу із застосуванням антибулінгових програм налічує кілька десятків років (Норвегія, Фінляндія), повної ліквідації цього ганебного явища не досягнуто. Припинити образи, подолати відчуття приниження чи напади агресії не вдається. Частота таких випадків, з якими діти стикаються, зменшується лише до 5%. Тому природно визнавати можливість булінгу в будь-якому закладі. Визнання і розгортання дій із профілактики – необхідна відповідь на реальне явище замість того, щоб відкидати скарги і ставитися до випадків булінгу як до чогось неймовірного. А в оцінюванні шкіл має враховуватися позитивна динаміка – зменшення випадків шкільного булінгу.

Підводячи підсумок, наголосимо: для вчителя головним є не доведення випадку булінгу та покарання винних, а розгортання профілактичних і коригувальних виховних дій, спрямованих на поліпшення соціально-психологічного клімату – оздоровлення середовища, створення дружньої розвивальної атмосфери, безпечної спільності.

ЧАСТИНА II. СПЕЦІАЛЬНІ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ БУЛІНГУ

Розділ 5. ІГРОВІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ОЗНАК БУЛІНГУ В КЛАСІ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ («10 веселинок»)

Діагностика в організованій дитячій грі спирається на принцип «два в одному», що означає поєднання в єдиному процесі і розвитку, і діагностики. Перевага цього підходу полягає в тому, що ми маємо можливість спостереження за дітьми в спеціально створених умовах, які забезпечують позитивний вплив на дітей. Наскільки діти відгукуються і включаються у спільну гру, змінюють свою початкову поведінку – це ті показники, які дають цінну інформацію.

«10 веселинок» – набір простих веселих ігор для розвитку в дітей умінь саморегуляції

Головне – все робити разом: сміятися і спільно радіти грі. У цьому полягає сенс гри. Веселощі можемо розглядати як прояв цінності дитинства або як цінність приємного перебування разом. Як каже Ліна Костенко, головне в житті – встигнути *набутися* з рідними людьми. Веселі ігри є водночас способом поліпшити соціально-психологічну атмосферу в групі дітей, розвивати дружні почуття у дитячому середовищі. В ігровій практиці діти тренують уміння саморегулюватися, доволіно керувати своєю поведінкою, припиняти дії, посилювати чи послаблювати їх, підпорядковуватися командам і правилам, уважно слухати слова. Ці уміння є важливим ресурсом протидії булінгу як з боку булерів, так і з боку жертв. Створюючи позитивну дружню атмосферу, ці ігри також здатні знижувати

тривогу, послаблювати страх перед помилками, бо помилки – це зовсім непогано, це може бути весело.

Порядок ігор може змінюватися довільно, можливі улюблені ігри, які дітям особливо подобаються.

Найбільш ефективні ці ігри для дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цей період життя відбувається становлення їхньої поведінки. Такі ігри можуть бути корисними як розминки, вправи для концентрації уваги, створення атмосфери і для дітей дещо старшого віку. Діагностичний компонент зберігається.

Опис ігор

Запропонований перелік ігор можна доповнювати і розширювати, дітям подобається шукати нові ігри і ділитися ними, якщо практика гри узвичаюється. Ігри можна модифікувати, пропонувати свої варіанти вдосконалення, нові назви, нові ігри. Добре, коли в школі є ігрова культура, діти грають, формуються улюблені набори ігор, які передаються молодшим у своєрідний спадок, школа підтримує ці практики.

Умовно в переліку ігор можна виокремити три групи, які мають дещо різне спрямування.

Перша група спрямована на тренування зупинки дій і регуляції темпу рухів. При цьому розвивається увага, поліпшуються гальмівні процеси в центральній нервовій системі дитини. Приклад гри такого типу – «Червоний-зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне. (У Додатку 5 наведено текстовий опис усього рекомендованого набору ігор).

Друга група ігор – це ігри з ведучим. Вони тренують увагу і навчають підпорядкуванню командам. Третя група ігор – ігри на дозволи і вагу слова. Ці ігри тренують увагу, вміння уважно розрізняти сказане, бути чутливим до слів, розуміти, наскільки важливим є слово. У цих іграх діти засвоюють підпорядкування дозволам і легко відмовляються від недозволеної дії,

змінюють свою поведінку залежно від почутого слова, гальмують свої реакції на схожі слова.

Діагностичний потенціал ігор

Організуючи гру, спостерігаємо за тим, як діти взаємодіють між собою. Результатом спостереження за дитячою грою з метою діагностики булінгу має бути виокремлення дітей групи ризику з одночасним наданням підтримки і позитивними змінами атмосфери в групі. За ознаками прихованого булінгу можна виокремити дітей групи ризику для подальшого уважнішого спостереження, індивідуальних бесід і збору інформації.

Елементи булінгової поведінки. У грі булінг може проявлятися безпосередньо: дитину систематично «відтирають», відштовхують, ігнорують, з неї насміхаються. Якщо дитина при цьому продовжує активно долучатися до гри, то це свідчить про перший етап поглиблення булінгового процесу. Якщо ж вона починає самоізолюватися, то це підтверджує подальше поглиблювання булінгу, що викликає зміну поведінкових реакцій у жертви.

Під час гри ситуацію можна м'яко коригувати, не загострюючи на цьому увагу, користуючись правилами, рівними для всіх, закликаючи разом радіти, бо в цьому сенс веселої гри. Переміщення вчителя (організатора гри) у просторі ближче до такої дитини вже надає їй додатковий соціальний ресурс, здатне підтримати і змінити спонтанні реакції інших дітей. Це відбувається несвідомо, автоматично, але вчитель свій вплив може використовувати цілеспрямовано.

Як діти разом веселяться. Чи це спільна емоція, яку всі поділяють, чи хтось із дітей залишається поза спільними хвилями веселоців? Діти, котрі не поділяють спільну емоцію, мають організатором подумки виокремлюватися для подальшого за ними спостереження. Це не обов'язково будуть булери або жертви, такі діти можуть мати індивідуальні відмінності, але потрібно продовжувати спостерігати.

Кого і як обирають ведучим гри. Важливо чергувати ведучих у грі. Спостерігаючи за тим, як саме це відбувається, ми можемо зрозуміти стан внутрішньої структури групи: як розподіляється влада, які статуси мають члени групи, чи обирають діти ведучими весь час тих самих, чи ведучі змінюються за вибором дітей; чи вони чекають, щоб учитель визначив, хто буде далі вести гру; як реагують ті, хто перестає бути ведучим; наскільки вони емоційно поводяться, як змінюють свою поведінку. Якщо діти втрачають цікавість до гри, то це є приводом для подальшого ретельнішого спостереження. Ведучий у грі має тимчасову владу над усіма. Саме момент передачі влади може виявити приховані проблеми початкового її дисбалансу, на основі чого існує імовірність розвитку булінгу, якщо дитячий конфлікт не допомогти врегулювати.

Поведінкові ознаки низькостатусних дітей, які потенційно можуть бути жертвами булінгу:

1. Коли всі включаються в гру одразу, така дитина тримається осторонь або включається значно пізніше. Вона насторожена, відмовляється бути ведучим. Найчастіше помиляється, не сміється разом з усім або вимушено усміхається.
2. Може бути інша відмінність: дитина дуже успішно виконує всі завдання, намагається першою зробити все, що каже вчитель (організатор гри), надто переживає за результат гри (а не насолоджується процесом), прагне повчати інших, як правильно грати, не поділяє спільну емоцію.

Реакції дітей на одного з учасників ігрового кола

3. Діти (чи окремі підгрупи) більше сміються з котроїсь дитини, схоже, переходять до насмішок. Не обирають його/її ведучим (ведучою), не хочуть або з меншою охотою виконують його/її завдання, коли він/вона веде гру, веселощі стихають, мимовільно чи з явним наміром вилучають його/її з гри.

Граймо, бо це розвиває

Оскільки із запровадженням новітніх інформаційно-комунікаційних технологій практики дворових ігор різновікових груп дітей значно скоротилися і вже на межі зникнення, потрібно спрямувати зусилля педагогів на відновлення гри. Включення в програму протидії булінгу ігрових практик, підготовка в середовищі підлітків організаторів гри для молодших на перервах (в тому числі з метою діагностики) – це не тільки важливі аспекти профілактики булінгу, а й способи реабілітації жертв. Починаючи допомагати молодшим у межах загальношкільних ініціатив, вони встановлюють важливі соціальні контакти, зміцнюють самоповагу, поліпшують свій емоційний стан. Цей напрям роботи відновлює природні механізми гри й оздоровлює загальний соціально-психологічний клімат дитячого колективу.

Джерело:

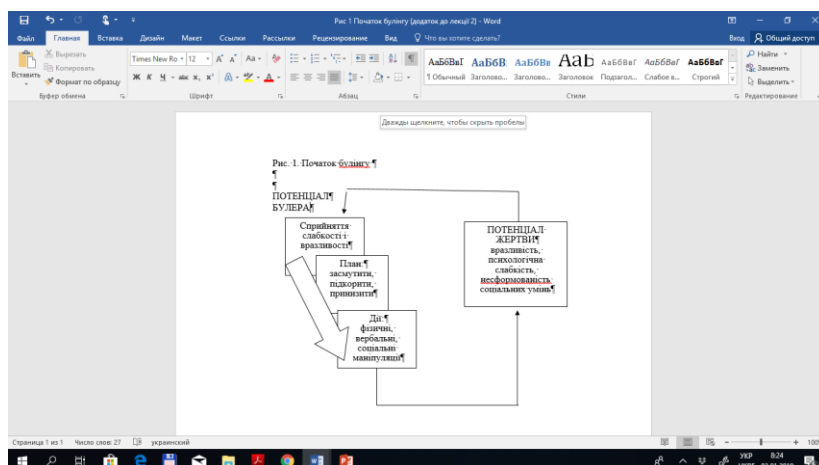
1. Перелік ігор (перекладено й адаптовано). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/05/16/games-practice-self-regulation-skills/>. Додаткову інформацію див. на англomовному ресурсі: Self Regulation Skills Curriculum.

Розділ 6. СОЦІАЛЬНІ ІГРИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ БУЛІНГУ НА РІЗНИХ ЙОГО ЕТАПАХ

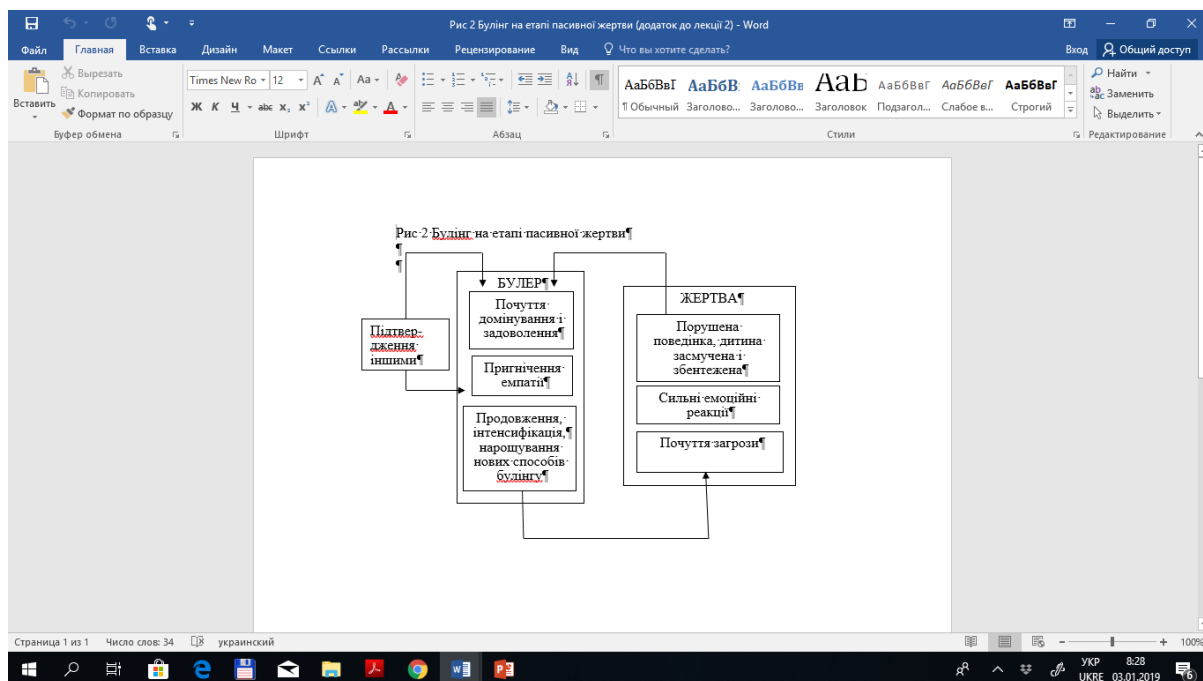
Однією з причин початкового булінгу можуть бути слабкі соціальні уміння і навички дітей, зокрема, невміння домовлятися, просити допомоги, ділитися думками, чи тим, що тривожить, розпізнавати почуття та стани інших дітей через міміку, жести, інтонації.

Три етапи розвитку булінгу представлено на схемах, запропонованих Кен Рігбі. Вони дають змогу визначити «внесок» слабкості соціальних умінь потенційної жертви у процес розвитку і поглиблення булінгу.

На першому малюнку зображено початковий етап булінгу й означено характеристики потенційних булера (сприймання слабкості, план вразити і відповідні дії) та жертви (вразливість, психологічна слабкість, несформованість соціальних умінь).

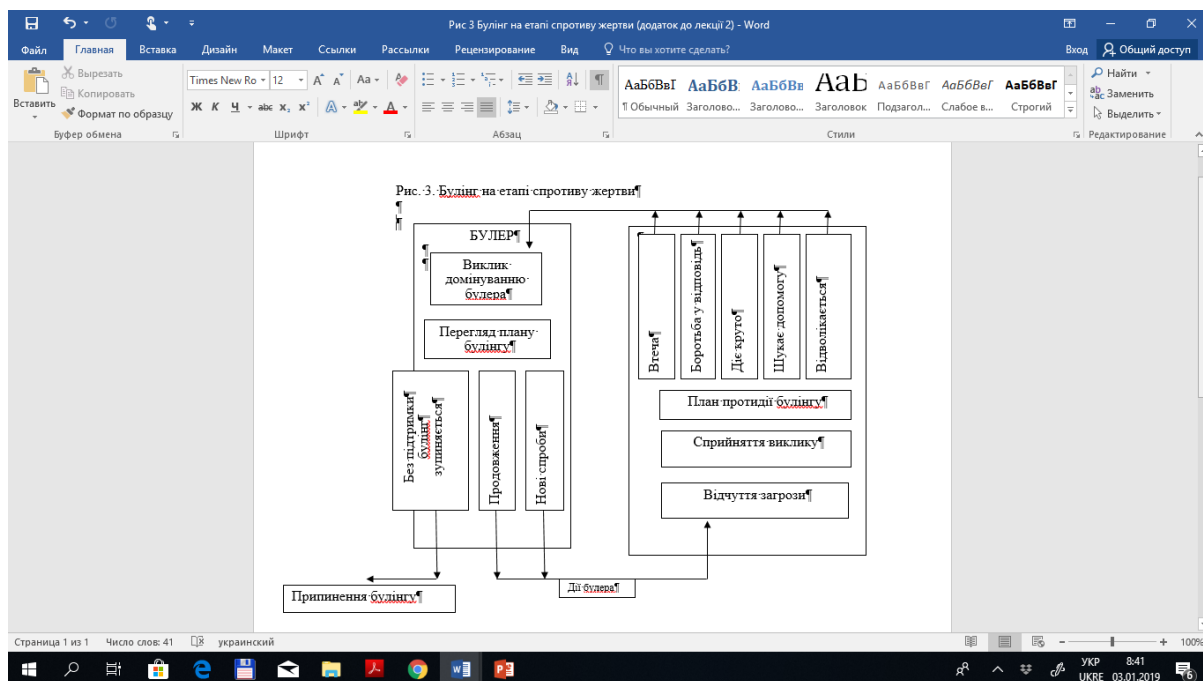


Другий малюнок ілюструє пасивну поведінку жертви, яка не чинить спротиву нападам і знущанням. Саме відсутність спротиву жертви, наприклад унаслідок слабого розвитку соціальних умінь, робить жертву зручною мішенню для нападника: останній реалізує викривлені способи самоствердження через домінування над приниженим.



Важливо, що для булінгу потрібне схвалення або мовчазна підтримка дій булера іншими – спостерігачами. Приєднання спостерігачів до знущань і насмішок формує так зване коло булінгу, яке поглиблює процес, зменшуючи під груповим тиском співпереживання жертві (пригнічення емпатії), і погіршує стан жертви. Кожен із зазначених на малюнку блоків дає можливість впливу на ситуацію булінгу для руйнування його системного механізму.

На третьому малюнку відображено ситуацію, коли жертва підвищує свою стійкість і починає чинити спротив, створює план протидії у відповідь на відчуття загрози. Якщо допомога дорослих (батьків, психолога) спрямована тільки на посилення спротиву жертви, то така поведінка жертви може призводити до загострення булінгу, підвищення рівня небезпеки і жорстокості нападів. Розвиток подій за цим сценарієм зображено на малюнку у формі внутрішнього кола – коли дії жертви булер сприймає як виклик, переглядає план нападів і робить нові спроби. Ключовим компонентом на цьому етапі булінгу (спротив жертви) є підтримка булера іншими – якщо булер втрачає підтримку спостерігачів, булінг припиняється.



Розуміючи важливість емпатії і соціальних умінь у розгортанні процесів булінгу, діагностика саме цих аспектів може дати додаткові можливості для пошуку шляхів впливу на ситуацію.

Перевага ігрових методів над опитувальниками полягає в тому, що гра моделює ситуацію, в якій потрібно діяти, тобто створює в обмеженій, умовній і добре контрольованій ситуації мінімальні виклики для дитини, на які вона має реагувати. Те, які способи дитина обирає, краще відображає ситуацію, ніж самозвіти, в яких дитина може свідомо або несвідомо підкорюватися соціальній бажаності – уявленням про те, які відповіді є очікуваними і заслуговуватимуть на схвалення. Крім того, в грі створюються умови для рефлексії власних дій, а відтак і розвитку соціальних умінь.

Соціальні ігри, розроблені німецьким психотерапевтом, основоположником символдрами Гюнтером Горном, дають можливість у природному для дитини ігровому середовищі виявити ті слабкі місця в соціальних уміннях, які можуть стати чинниками розвитку процесу булінгу. Ці соціальні ігри корисні дітям п'яти років, вони допомагають їм відчути межі себе самого і дітей, які їх оточують, вчать обговорювати власні потреби і потреби інших, спокійно сприймати відмову, домовлятися

з іншими. Ігри дають досвід взаємостосунків у різних нових ігрових ситуаціях взаємодії, який можна використати як привід для роздумів і зміни подальшої поведінки. Соціальні ігри можна практикувати також для дітей старших вікових категорій.

Особливо корисними можуть бути ці ігри для роботи з дітьми, які належать до груп ризику, для долання соціальних страхів, боязкості, соромливості, надмірної поступливості або, навпаки, агресивності, а також для налагодження стосунків між дітьми, серед яких є діти з особливими потребами або новачки, що адаптуються. Із корекційно-діагностичною метою ігри мають застосовуватися психологом, оскільки, викриваючи певні приховані моменти стосунків, вони можуть створювати травматичні ситуації, загострювати конфлікт. Проте виявлений в ігровій ситуації конфлікт може бути легше обговорений і розв'язаний, ніж той, що приховується або не визнається, а отже, задавнюється та ускладнюється.

Тут наводиться приклад широковідомої гри «Коржик» («Лепешка»), спрямованої саме на корекцію агресивної поведінки, бо прояви агресії передбачені правилами гри, але ними ж обмежені (в часі, в рамках ігрової ситуації).

Настільну гру можна придбати з усіма роз'ясненнями та інструкціями. Проте для цілей діагностики чинників булінгу варто розібратися, чому саме соціальні ігри можуть бути корисними.

Гра відбувається на ігровому полі з доріжкою із квадратиків (полів) різних кольорів, по яких відповідно до випадкового випадання кубика рухаються різнокольорові фішки. Мета гри – першим дістатися кінцевого пункту, спочатку перетворивши свою фішку з «тваринки» на «людину».

У грі «Коржик» гравці самі ліплять з кольорового пластиліну свої ігрові фішки у вигляді різних тварин. Тим самим вони дають зрозуміти, як вони ставляться до інших гравців, які у них бажання і наміри. В ході гри між її учасниками постійно виникають найрізноманітніші ситуації взаємодії,

іноді когось перетворюють на «коржик», повністю розчавлюють (прояв агресії).

Дійти до фінішу можна тільки за допомогою неушкодженої, цілої фігурки-фішки «людини», а перетворити фішку з «тварини» на «людину» неможливо без взаємодії з іншими гравцями.

Правила гри регулюють взаємодію і забезпечують початковий паритетний рівень усіх гравців: відповідно до кольору фішки гравець володіє полями такого ж кольору, у всіх однакова кількість полів. Власне поле забезпечує гравцю право **приймати рішення** щодо подальшої долі фігурок інших гравців. Так, якщо на його поле потрапляє фігурка іншого гравця, він може **звинуватити** її у будь-якому вчинку (наприклад, «ти поцупив моє яблуко»). Після звинувачення володар «тваринки» має **вибачитися** за неї, запропонувати спосіб виправити ситуацію. Якщо власник поля задоволений вибаченням або відшкодуванням шкоди, то він може відмовитися від покарання фігурки, яка потрапила до нього. Тоді наступний гравець має можливість кидати кубик. Якщо ж власник поля незадоволений вибаченням, він може **покарати** фігурку, клацнувши по ній, зім'явши її або як завгодно змінивши її форму. Він може також одним ударом перетворити її на «коржик».

На полях свого кольору фігурка перебуває «в себе вдома». Тут вона може залікувати рани, відпочити, змінити і «розвинути себе». Тому всі гравці відновлюють свої фігурки, якщо їм випадає кількість ходів, достатня для того, щоб дістатися власного ігрового поля. У них є можливість перескочити своє поле (якщо фігурка неушкоджена), а якщо ушкоджена, то вона тримається тільки «дому», оскільки лише неушкоджені фігурки мають право переступити поле свого кольору.

Мета гри – стати «людиною» і потрапити на «Небо людей». Але сам гравець не може просто перетворити свою фігурку на «людину». Для цього потрібна допомога іншого гравця. Коли хтось захоче стати «людиною», він повинен вибрати когось із гравців і **попросити** його переліпити фігурку

свої «тваринки» в людську фігурку. Це можна зробити, коли ціла неушкоджена фігурка тварини знаходиться на полі свого кольору. Необхідно також *переконати* іншого гравця, тобто *обґрунтувати*, чому «тваринка» хоче стати «людиною». Якщо фігурка тварини потрапляє на поле свого кольору ушкодженою, то її власник повинен сам виправити її, доліпити. І тільки коли черга кидати кубик наступного разу знову дійде до нього, з'явиться можливість просити іншого гравця перетворити фігурку тварини на фігурку людини.

Якщо наведене обґрунтування здається гравцеві, до якого звернулися з проханням перетворити «тваринку» на «людину», переконливим, то він зіп'є з фігурки тварини фігурку людини. З цього моменту власник фігурки-людини повинен поводити себе в грі по-людськи, гуманно. Це означає, що він в принципі не повинен бити, тиснути або руйнувати інші фігурки, які потрапили на одне з його полів і не принесли достатніх вибачень за завдані збитки. Однак «людина» може, не руйнуючи іншу фігурку, так зігнути її, щоб її поза виражала вибачення, визнання своєї провини. Наприклад, можна схилити голову «тварини», зігнути спину, поставити на коліна, змусити повзти по полю.

Якщо гравець, що має фігурку-людину, все одно – забувшись або навмисно – розчавить кулаком фігурку тварини або людини на коржик, то його фігурку повертають на старт і він починає гру спочатку, але вже знову в формі тварини.

Гравець, чиїм фігуркам-тваринам двічі відмовили в бажанні стати «людиною», може під час свого ходу повернутися назад на найближче поле свого кольору і там самостійно перетворити «тварину» на «людину». Кубик при цьому не кидається.

Таким чином, у грі моделюються ситуації *звинувачення, покарання, вибачення, прохання, переконання, допомоги* та інші ситуації природної взаємодії дітей. У таких ігрових модельних ситуаціях діти реалізують звичні для них способи спілкування і демонструють свої соціальні уміння.

Спостерігаючи за цими поведінковими проявами в грі, можна діагностувати:

труднощі здійснення певних видів взаємодії (наприклад, складно звинуватити, чи просити допомоги, чи вибачити);

спрощені способи реагування на те, що не подобається, складність домовлятися (наприклад, схильність знищувати фігурки, перетворюючи їх на «коржичики»; або тотальне стримування агресії і приховування негативних емоцій за «маскою»);

надмірну змагальність і прагнення домінувати, надмірну емоційність, здатність отримувати більше задоволення від звинувачень і покарань, аніж від вибачення і допомоги;

навмисну змову проти певного гравця (коли йому не допомагають, усі відмовляють у перетворенні на «людину» - це ознака прихованого булінгу);

динаміку поведінкових змін протягом гри.

Виявлення зазначених особливостей поведінки в грі дає змогу діагностувати складові розвитку булінгу, але гра створює також можливості для розвитку соціальних умінь, розширення діапазону поведінкових реакцій. Для корекції булінгу також можна використати модифікацію правил «Тпру, гальмуй», яка моделює скасування підтвердження булінгу спостерігачами. Тобто запроваджується додаткове правило, яке уможлиблює втручання спостерігачів у взаємодію двох гравців, якщо їхня поведінка є для когось неприйнятною. Проте будь-яке нове моделювання має проводитися відповідально, з обережністю, під контролем дорослого, наприклад психолога.

Корисною може бути модифікація, за якої в грі визначаються додаткові поля для компліментів (золоте і срібне). Одне з них (золоте) передбачає, що гравець, фігурка якого потрапила на це поле, мовчить, а всі інші гравці мають сказати про нього щось хороше. Срібне поле – гравець має кожному з інших учасників сказати комплімент.

Найбільш розвивальною може бути рефлексивна розмова про гру, коли дитина дає відповідь на запитання, що нового вона сьогодні зрозуміла про себе, про свої емоції, стосунки. Які були труднощі, який план їх подолання можна скласти, як краще грати наступного разу, що з гри можна використати в реальному житті для залагодження стосунків.



ФОТО: <http://www.ya-roditel.ru/professionals/pedagogika/sotsialnye-igry-gyuntera-khorna/>

Джерело:

1. Хроники школьного психолога. Психологическая игра «Эмоциональная и социальная компетенция» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/games_cake_anarchy_and_fraud/.

Розділ 7. ДІАГНОСТИКА СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ В ШКОЛІ (НАПІВПРОЕКТИВНІ МЕТОДИ)

Для початкової діагностики продуктивним є використання напівпроективної методики. Вона включає бланк опису ситуації цькування і двох груп запитань.

Опис методики. Описи ситуації здійснено так, що вони відтворюють типовий образ цькування. Для дівчат і хлопчиків пропонуються різні ситуації, оскільки дівчата частіше вдаються до вербального булінгу, а хлопчики – до фізичного.

СИТУАЦІЯ (для дівчат) «Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я вдавала, що їх не помічаю, а вони ще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

СИТУАЦІЯ (для хлопчиків) «Мене перестріли хлопці на дорозі, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони били мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався вдавати, що їх не боюся, а вони ще агресивніше нападали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп»,

Перша група запитань методики стосується персонального досвіду дитини: чи стикалася вона з подібними ситуаціями, де вони відбувалися, в якій ролі дитина брала участь, чи присутні були дорослі. Варіанти відповіді пропонуються найбільш прийнятні, вибір здійснюється позначенням галочкою у запропонованих таблицях. Друга група запитань – більш розлога, це письмові відповіді, міркування про описану ситуацію, в яких,

власне, й відбувається проекція, адже діти свої міркування базують насамперед на набутому досвіді.

Отримана інформація використовується для першого дослідження з метою мотивації і створення команди для розробки та реалізації програми. Для моніторингу ця методика не використовується, бо всі запитання стосуються не фактів цькування в школі за певний період часу, а лише наявного персонального досвіду і міркувань дітей.

Ми ознайомимося з методикою і тим, як можна коректно використати отриману за її допомогою інформацію для мотивації дорослих і роботи з дітьми на початковому етапі підготовки школи до прийняття програми боротьби з булінгом.

Особливості застосування. Методика «Ситуація» застосовується анонімно для початкового аналізу ситуації булінгу в школі. Робота за методикою здійснюється шляхом анкетування, бланки діти не підписують, хлопчикам і дівчатам даються різні бланки. (Загалом практика заповнення анкети вчителями і батьками також вітається, але не є обов'язковою).

За необхідності ця методика може використовуватися альтернативно – як основа для бесіди з дитиною після заповнення бланку або навіть без заповнення, як своєрідний план розмови. В останньому випадку розмова не має завершитися тільки діагностикою у разі виявлення проблеми. Потрібно реагувати, надаючи допомогу, стабілізувати емоційний стан, створювати план розв'язання проблеми, разом шукати способи, домовлятися про спільні дії, про наступну зустріч.

Найбільш продуктивною є ця методика для роботи зі старшокласниками, вона придатна і для роботи з молодшими підлітками. Для початкової ж школи вона не підходить.

Обробка першої групи запитань є переважно описовою. Окремо обробляються анкети хлопчиків і дівчаток. Звертається увага на вік дитини

з урахуванням того, до якого саме періоду життя відносить дитина досвід булінгу.

Відповіді на перше запитання **«У моєму власному досвіді я потрапляла (потрапляв) у такі ситуації»** доцільно представити візуально у вигляді стовпчиків частот (скільки дітей поставили галочку в яких стовпчиках). Останній стовпчик – це рівень благополуччя, відсутності булінгу. Можна подати дані останнього стовпчика також у відсотках усіх опитаних, це буде красномовно, адже свідчитиме про те, скільки дітей не почувуються в безпеці.

Друге запитання **«Де це відбувалося?»** конкретизує перше. Тут важлива інформація про те, наскільки часто, порівняно з іншими місцями перебування, діти стикалися зі цькуванням саме в школі.

Відповідь на третє запитання **«Коли я потрапляла (потрапляв) у такі ситуації, то я (осторонь спостерігала / була жертвою / учасником кола / організатором тощо)»** дає можливість оцінити наявність і кількість категорій учасників цькування: 1) жертв, 2) нападників, 3) спостерігачів, 4) організаторів (вони інколи не беруть участь у нападі). Будь-яка з відповідей у перших трьох стовпчиках (завжди, часто, інколи) свідчитиме про належність дитини до певної категорії. Також важливо виявити ще одну категорію дітей: 5) діти, які мають досвід одночасно і жертв і цькувальників. Це показник поглибленого булінгу, який вже набув ознак системного явища, узвичаївся як спосіб поведінки і стосунків: «Якщо цькують мене, то і я починаю цькувати інших». Коли при цьому діти відзначають, що такі ситуації відбуваються в школі, то шкільній спільноті потрібно долати булінг, а не тільки здійснювати профілактику, навіть за відсутності гострих випадків і явних скарг. Шкільна програма має бути довгостроковою і насиченою, спрямованою на запобігання подальшому поглибленню булінгу.

Відповіді на четверте запитання **«Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій, то втручалися і розганяли / з'ясовували причини /**

ставали на захист / не були свідками тощо» є дуже важливими для розуміння, як діти сприймають роль дорослих, та мотивації усіх суб'єктів освітнього процесу. Насамперед треба звернути увагу на те, чи бували дорослі свідками цькування, на думку дітей. Відповіді проллють світло на прихований булінг, який відбувається не на очах дорослих.

У відповідях про різні форми втручання важливим є те, скільки дітей зазначають, що дорослі ніколи не втручаються (останній стовпчик). Це свідчить про рівень ізоляваності дитячого середовища, про те, наскільки діти відчують себе у безпеці, під захистом дорослих людей. Інколи результати несподівані, дуже дивують дорослих, адже вони вважають, що все під контролем, вони завжди втручаються у конфлікт. Ці відповіді засвідчують, наскільки наша доросла реальність відрізняється від образу нашої поведінки, який сформували діти, від того, якими вони нас сприймають, якими ми їм здаємося. Можна за відповідями на це запитання створити портрет типового дорослого, який здатен реагувати на дитяче цькування чотирма різними способами: розганяти, з'ясовувати, захищати, цькувати. Можна представити у відсотках від усіх відповідей, наскільки часто діти обирають той чи інший варіант відповідей (незалежно від того, завжди, часто чи інколи це відбувається). Тоді стане очевидним, наприклад, що їхній сукупний дорослий один раз із десяти приєднується до цькування; два рази з'ясовує, що відбувається; два рази захищає жертву; п'ять разів – просто розганяє дітей, щоб не бачити конфлікту. При цьому про 30 випадків такий сукупний дорослий просто не знає. Приблизно так виглядає структура його портрету, в формі якого можна представити дані, отримані від дітей вашої школи (цифри будуть ваші). Цей портрет дорослого може слугувати наочним інструментом роз'яснення природи і особливостей булінгу саме у вашій школі. Він продемонструє дорослим, наскільки вони потрібні дітям як захисники, який великий дефіцит їхньої уваги та участі. Це дієвий мотиватор об'єднання зусиль батьків і вчителів для протидії булінгу, оскільки може бути неочікуваним (а значить, здатним привертати

увагу і ламати стереотипи), а також дуже красномовним і зручним для презентації на зборах чи інших мотивувальних заходах.

Обробка другої групи запитань дає матеріал для обговорення з дітьми висловлених ними їхніх уявлень зрозумілими їм словами. Якщо зробити список / списки найпопулярніших (які найчастіше трапляються) відповідей на запитання про причини і наслідки булінгу і показати його/їх дітям, то їм стане зрозуміло, які насправді різноманітні ці причини, в чому вони особисто помилялися, наприклад, покладаючи провину тільки на жертву чи на цькувальника (залежності від того, до якої категорії належать самі). Також буде простіше пояснити, що інколи найгірші наслідки цькування діти не усвідомлюють, не думають, що вони можуть бути довготривалими. Коли цькують, не замислюються над тим, як погано це може закінчитися. Такі узагальнені списки відповідей дають можливість поглянути на булінг як на явище з різних позицій, подолати асиметрію сприймання явища. Так, цькувальники зазвичай значно частіше відзначають, що жертва зверталася по допомогу до дорослих, аніж про це повідомляють самі жертви.

Переваги та обмеження методики. Окремі висловлені дітьми думки використовуються для проведення мотивувальних і коригувальних занять, методика дає можливість отримати красномовні відповіді. У цьому перевага методики – можливість отримати унікальну інформацію словами дітей про них самих.

Обмеження методики – розглядається тільки один із можливих варіантів цькування – груповий у вербальній (для дівчат) і фізичній (для хлопчиків) формі. Як уже нам відомо, форми існують різноманітні. Після роботи за цією методикою діти самі можуть називати багато різних форм. Тоді класифікація дорослим різних видів булінгу не викликатиме ефект негативного навчання, який може поглибити боулінг, а стане спільною домовленістю про нову назву того, що вже відомо, хоча називалося інакше.

Недолік методики – психологу (або людині, яка виконує ці функції) потрібен тривалий час для обробки, прочитування та узагальнення відповідей.

Аналіз власних даних сприймається дітьми значно краще, ніж будь-яких інших. Саме тому, що «працює» ефект участі. Дітям цікаво знати результат дослідження. Це може привернути їхню увагу до проблеми, зрушити ситуацію в напрямі об'єднання зусиль для подолання булінгу.

Джерела:

1. *Найдьонова Л. А.* Кібербулінг, або агресія, в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / *Л. А. Найдьонова* // Методичні рекомендації . – К., 2014. – 96 с.

Розділ 8. ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНИЙ МОНІТОРИНГ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Однією з найприйнятніших форм моніторингу протидії булінгу є організація регулярних анонімних опитувань. Відповідаючи на прості запитання, діти дають змогу оцінити рівень булінгу в закладі освіти в цілому. Неанонімні опитування також можуть проводити психологи за умови забезпечення конфіденційності результатів.

Будь-яка програма протидії булінгу має передбачати способи вимірювання ефективності, які роблять очевидними результати роботи для всієї школи. Це вкрай важливо для стабільної підтримки мотивації учасників освітнього процесу продовжувати роботу з протидії цькуванню.

Стандартний діагностичний інструмент оцінювання проблем булінгу, який вже кілька десятиліть застосовується в найдавніших і найбільш розповсюджених програмах профілактики булінгу (програми Д. Ольвеуса), складається з двох частин: 1) оцінка булінгу, 2) оцінка ресурсів протидії.

Оцінка булінгу включає загальну інформацію і характеристику булінгу за видом, частотою (суб'єктивною та об'єктивною), місцем розташування, тривалістю, а також способи повідомлення про булінг.

Оцінка ресурсів протидії булінгу повинна містити характеристики ставлення до булінгу, описи реагування на випадки булінгу, інформацію про соціально-психологічний клімат у школі (наявність у дітей друзів, загальний рівень задоволеності школою).

Перший блок опитувальника – *загальна інформація* – має на меті дати дітям чіткі й детальні уявлення про зміст поставлених запитань. Якщо не буде відповідного їх розуміння, то не вдасться отримати надійні дані для прийняття правильного рішення про шляхи додання проблеми.

Другий блок – *оцінка булінгу* – описує саму проблему цькування і дає можливість визначити особливості його перебігу. Тут, крім загального питання про булінг, вміщено запитання про вісім його форм, найбільш поширених у шкільному середовищі (словесний, бойкот, фізичний, чутки, пошкодження, погрози, сексуальний, кібербулінг). Щоб мати можливість використовувати опитувальник як інструмент моніторингу, у дітей питають про випадки булінгу не загалом, а за певний період часу, який дитина може більш-менш чітко втримати в пам'яті (від тижня до двох місяців).

Важливо, що для оцінювання об'єктивної частоти випадків булінгу дітям пропонують вибрати варіанти відповідей, в яких використано не суб'єктивні оцінки (часто, зрідка), а чіткі об'єктивні характеристики фактів: «раз на тиждень», «один-два рази на місяць». Адже суб'єктивна оцінка частоти різниться: комусь один раз на місяць – зрідка, а комусь – часто. Суб'єктивна оцінка частоти свідчить не про факти. Вона дає дуже важливу інформацію про психологічний стан дитини, її сприймання булінгу, ступені психологічного напруження внаслідок нього: що більша частота, то більше страждання. Для адекватної оцінки і прийняття зваженого рішення потрібна і суб'єктивна, і фактична інформація.

Зверніть увагу, що більшість запитань/тверджень має бути сформульовано в позитивному ключі, це підтримує норму – відсутність булінгу. Наведемо кілька прикладів використання запитань/тверджень для оцінки важливих показників.

1) *Імовірність потрапити в ситуацію жертви булінгу*. Наприклад, запитання/твердження «на мене ніхто не нападав і не знущався у школі протягом останнього тижня». Відповідь (так, не нападав / ні, нападав) дає можливість обчислити відсоток негативних відповідей, що свідчать про ймовірність стати жертвою булінгу. Порівняймо з формулюванням питання «на мене нападали і знущалися у школі протягом останнього тижня». Воно також дає змогу визначити кількість дітей, які зазнали булінгу. Але це питання має так званий індуктивний ефект (спонукальну

- силу): через ствердне формулювання питання начебто містить прихований дозвіл на зазначені дії. А це призводить до формування іншої норми, яка ніби визнає, що булінг – це звичне явище. Така норма, зрозуміло, негативно впливає на учасників опитування. Виявилось, що діти інтуїтивно чутливі до таких тонкощів;
- 2) *Суб'єктивна частота булінгу* вимірюється з допомогою запитань, наприклад, «як часто ти стикався із ситуацією знущань протягом останнього тижня» (за 5-бальною оцінкою: від «жодного разу» до «дуже часто»), дає можливість оцінити інтенсивність процесу й психологічну напруженість (як це сприймається учнями) та порівняти з *об'єктивною частотою* наявності фактів. Об'єктивна частота отримується завдяки відповідям на подібні запитання із зазначенням двомісячного періоду та запропонованими варіантами відповіді «раз або два рази на місяць»; «раз на тиждень», «кілька разів на тиждень»;
 - 3) *Імовірність того, що дитина стане булером*, наприклад, «я не брав участь у нападах і знущаннях над іншими протягом останнього тижня»;
 - 4) *Суб'єктивна інтенсивність булінгу* – частота нападів і кількість булерів у класі. Треба також вирізняти категорію булерів-жертв. Показник інтенсивності має бути оцінений у відсотках і за кількістю осіб, щоб не самозаспокоюватися незначними відсотками, адже за ними – реальні діти, захист кожного з яких є надважливим завданням;
 - 5) *Непрямий булінг* – показником може бути виключення із комунікації в позаурочний час. Пропонується відповісти на запитання «як часто ти буваєш один на перервах?»;
 - 6) *Місця здійснення булінгу*. Відповіді на це запитання дають змогу визначити наявні «гарячі точки», передусім у приміщенні закладу освіти і поблизу, де найчастіше відбуваються випадки булінгу, й необхідні для того, щоб змінити місце проведення певних занять чи шляхи пересування учнів, або спрямувати певним чином спостереження дорослих саме за цими місцями.

Перед проведенням опитування варто попередньо вивчити мовні вирази, слова, за допомогою яких діти різного віку описують явище булінгу саме в цьому закладі освіти, адже з терміном булінг вони можуть бути ще не знайомі. Опитування дасть коректні дані лише тоді, коли формулювання запитань будуть добре зрозумілими дітям. Для контролю в анкету варто додати запитання, чи всі питання були зрозумілими.

Діагностика ресурсів протидії булінгу

Ставлення учасників освітнього процесу до булінгу. Результати опитування дають інформацію про те, як сприймають діти, особливо ті, хто зазнає цькування, ставлення до цього явища однолітків, учителів і батьків. Це дуже важлива інформація. Те, як сприймають діти наше ставлення, може значно відрізнятись від реального нашого ставлення, і в цьому може критися ключ до розв'язання проблеми. Зменшити помилкові уявлення дітей можна ефективно тоді, коли ми маємо про них чіткі дані.

Сприймання реакцій інших на булінг. Ключем до протидії булінгу є думки про реагування людей (однолітків і дорослих), які спостерігають випадки булінгу, на погляд учасників (жертви і кривдники). Їхні бачення можуть бути суттєво різними і, як мінімум, це створює привід екологічно обговорити отримані дані. Тобто варто вести мову не про поведінку чи особисті реакції окремих учнів, а про відмінності сприймання фактів іншими, бо в цьому вбачаємо ключ до виправлення ситуації по суті. Спостерігач – дуже важлива фігура впливу на процес булінгу, якщо він протидіє цькуванню і дає підтримку жертві. Це зменшує її реальну чи уявну ізоляцію, поліпшує психологічний стан і запобігає поглибленню явища загалом.

Загальна психологічна атмосфера в школі. Відчуття задоволеності середовищем – це і показник, і важливий чинник протистояння булінгу, які

мають принципове значення для оцінки ефективності шкільної програми та її складових.

Приклади формулювання окремих запитань стосовно:

- 7) *реакції спостерігачів за випадками булінгу* – «наскільки часто спостерігачі не приєднуються до нападів на інших?»;
- 8) *сприймання ролі дорослих* – «як часто вчитель зупиняв напади і знущання?», «чи розповідав про знущання вчителю або комусь із дорослих?»; важливо звернути увагу на відмінність уявлень жертв і нападників про звернення до дорослого;
- 9) *оцінки дій школи* – «чи має школа докладати більше зусиль, щоб зупинити булінг?», «чи загалом ситуація в школі з булінгом стала кращою чи гіршою?».

Використання результатів. Завдяки діагностиці ми можемо бачити, наскільки дієвими виявилися проведені заходи, на що насамперед слід спрямувати подальші зусилля. Перше опитування дасть можливість виміряти базовий рівень булінгу, що важливо для спостереження за позитивними зрушеннями в закладі освіти у сфері боротьби із цькуванням.

Використовувати результати опитування потрібно насамперед для роботи антибулінгової команди в школі, інформування про стан речей педагогів. Треба з обережністю повідомляти дані батькам, оскільки є висока ймовірність некомпетентної інтерпретації даних, особливо в медіа, коли, наприклад, якась цифра вихоплюється із контексту і може бути неправомірно використана для заподіяння шкоди репутації закладу освіти.

Корисним є обговорення з учнями результатів дій за окремими запитаннями у межах системної роботи. Обговорення має стосуватися узагальнених результатів. Так, якщо в класі (або іншій групі) менше 25 осіб, то не варто повідомляти інформацію про клас, краще говорити про школу в цілому або молодші, середні, старші класи – для збереження анонімності, зниження ризику загострення булінгу і погіршення персональної ситуації.

Слід порівняти дані для хлопчиків і дівчат окремо, оскільки різні форми булінгу можуть бути суттєво відмінними і це важливо для прийняття рішення про подальші заходи.

Складаючи шкільну програму, треба визначитися із частотою проведення моніторингових зрізів (повторних опитувань). Зазвичай достатнім є проведення опитування раз на рік чи раз на півроку, частіше проводити опитування не варто. Булінг – це не той процес, який швидко зникає, потрібна тривала і систематична робота.

ПРИМІТКА. Оптимізація витрат часу для обробки даних загальношкільного опитування. Для проведення загальношкільного опитування можна використовувати не тільки бланковий метод, а й автоматизовані дистанційні захищені системи (наприклад, mediaosvita.org.ua, profprestige.org.ua), куди діти заходять за своїм паролем з будь-яких гаджетів, щоб надати свої відповіді. Такі системи дають можливість автоматично генерувати результати в узагальненому і зручно графічно оформленому вигляді майже відразу після завершення опитування, отримати їх можна тільки за паролем відповідальної особи в закладі освіти. Перевага таких систем полягає в тому, що дані свого закладу можна бачити у порівнянні із загальноукраїнськими (області, міста), які накопичуються в цій самій системі. Користування зазначеними захищеними системами потребує укладання угод і проходження процедур авторизації.

Висловлюємо подяку Григоровській Л.В. і Дятел Н.Л., що сприяли підготовці цього розділу.

Джерела:

1. Olweus bullying questionnaire. Sample school report. Dr. Dan Olweus, Research Center for Health Promotions, University of Bergen, Bergen, Norway. Spring, 2007. – 72 p. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Peterson%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23462401 [Electronic resource].- Retrieved from: www.hazelden.org

Розділ 9. ДІАГНОСТИКА КІБЕРБУЛІНГУ ТА ІНДЕКС КІБЕРВРАЗЛИВОСТІ

Оскільки кібербулінг часто супроводжує шкільний булінг, діагностика рівня інформаційної безпеки може істотно доповнювати загальну інформацію про благополуччя соціального середовища. Рівень інформаційної безпеки дітей є важливим показником їхнього благополуччя, адже кіберпростір стає дедалі важливішим чинником соціалізації і визначення щоденних практик.

Для оцінки кібербулінгу можна запропонувати дітям такі запитання:

- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи твій мобільний телефон?
- Чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?
- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи інтернет?
- Чи використовував ти протягом останніх двох місяців інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?

Детальніше можна дізнатися про мобільну та інтернет-форму кібербулінгу за допомогою таких запитань:

- Чи приходили тобі негативного змісту листи електронною поштою?
- Чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через інтернет?
- Чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?
- Чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, акаунт, е-адресу, пароль) щоб нашкодити тобі?
- Чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото чи відео іншим, що нашкодило твоїй репутації чи дружбі?

- Чи хтось робив нехвалькі коментарі на твої розміщені в інтернеті фото?
- Чи хтось прислав тобі нехвалькі відповіді на твої повідомлення, відправлені іншим людям з твого мобільного?
- Чи відбувалося щодо тебе примусове ігнорування чи видалення в інтернеті?

Корисними у моніторинговому режимі оцінки рівня кібербулінгу серед підлітків можуть бути загальні питання з інформаційної безпеки, наприклад:

З якими небезпеками під час використання інтернету вам доводилося стикатися особисто (протягом останнього місяця)?

- 1) втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами;
- 2) кібербулінг – знущання, образи, приниження, психологічний терор проти вас;
- 3) залякування, погрози завдати вам шкоди;
- 4) нав'язування непотрібної інформації;
- 5) спонування до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших;
- 6) підштовхування до заподіяння собі шкоди;
- 7) розповсюдження про вас неправдивої інформації;
- 8) викрадання ваших персональних даних або використання іншими ваших акаунтів від вашого імені;
- 9) спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальному житті;
- 10) шахрайство – продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей;
- 11) особисто не стикався(лась) з небезпеками під час використання інтернету;
- 12) вважаю використання інтернету абсолютно безпечним для себе.

За цим останнім переліком запитань можна порівняти шкільні дані із загальноукраїнськими. Сукупність відповідей на зазначені запитання дає можливість оцінити загальний рівень кібервіктимності дитини (схильність потрапляти в позицію жертви у кіберпросторі), використовуючи для цього загальноукраїнські норми розподілу індексу кібервіктимності для 8-ми і 10-класників (див. Додаток 2).

У зв'язку із швидким розвитком технологій з'являються нові загрози кібербулінгу, які потребують невідкладного реагування. Буває, що виникають вони в одному місті, але протягом тижня поширюються вже на територію всієї країни, як це сталося з вірусними відео, що передавалися дітьми з мобільного на мобільний. Іноді традиційні медіа необдуманно розпалюють ажіотаж навколо нових небезпек і протягом кількох днів тисячі дітей долучаються до шкідливих ресурсів, потрапляючи під тиск кібербулінгу, як це було зі смертельними квестами і групами «Синій кит» тощо.

Маємо разом працювати і створювати ефективну мережеву взаємодію, яка допоможе обмінюватися інформацією і про нові загрози, і про спеціальні способи протидії. Однією з таких мереж є Українська асоціація медіа-психологів і медіа-педагогів, яка об'єднує учасників всеукраїнського експерименту з упровадження медіа-освіти (наказ МОН України №1199 від 18.08.2017 р.). Дізнатися про діяльність мережі і долучитися до неї можна у групі Facebook «Розвиток медіа-психології та медіа-освіти в Україні».

Попри швидкі зміни в інформаційному просторі залишається ядро знань, яке дає можливість протидіяти кібербулінгу.

Розділ 10. САМОДІАГНОСТИКА ГОТОВНОСТІ ПРОТИСТОЯТИ КІБЕРБУЛІНГУ

Самодіагностику власної готовності долати кібербулінг у співпраці з дітьми та їхніми батьками можна за допомогою таблиць самоконтролю. В них пропонуються набори правил «2-3-4-5», які краще запам'ятовуються, оскільки послідовно нарощується їхня кількість:

- 2 – два головні принципи протистояння кібербулінгу для батьків,
- 3 – три правила для спостерігачів,
- 4 – чотири правила для батьків,
- 5 – п'ять правил для дитини, яка стикається з кібербулінгом.

Критерієм для самодіагностики є здатність пригадати правила. Якщо всі правила з таблиць запам'ятати, то це підвищує готовність до розмови з різними категоріями учасників булінгу, сприяє ефективності протидії булінгу та кібербулінгу.

Два головні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу

Готуючи матеріали для батьків, ми зробили спробу їх узагальнити для зручнішого використання шкільним психологом у його практичній роботі. Настанови батькам нами узагальнено до двох принципів: 1) уважність до дитини, 2) реагування на проблему.

Бути уважними до дитини

Бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Наші дослідження медіа-культури молоді доводять, що підлітки мають окремі, відмінні від дорослих віртуальні практики. Підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа, навіть щодо перегляду телевізійних програм. Он-лайн практики підлітків ще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Як наголошують Ковальські з колегами (хто це??), чомусь

нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом. Натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер, інтернет тощо), залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали руху до віртуального світу потребують регулювання, упровадження чітких правил користування, що запобігають небезпекам і роз'яснюють, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (гостина, кухня), де, займаючись власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких довільна поведінка, а вольові процеси ще на етапі формування).

Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, ознайомлюватись із сайтами і тими кібертехнологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість віктимізації вашої дитини внаслідок кібербулінгу: дитина виглядає засмученою після он-лайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, ймовірно погіршення академічної успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати *он-лайн репутацію* власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад в Гуглі, за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу вашої дитини.

Реагувати на проблему

Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібербулінгу вашої дитини.

По-перше, необхідно *зберегти свідчення* події. Хоча негативні повідомлення можуть не перетворюватися на кібербулінг, корисно зробити копію з таких повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як).

По-друге, як би вас особисто не вразило те, що показала вам дитина, – *зберігайте спокій*, не лякайте дитину додатково своєю бурхливою реакцією. Ваше завдання-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно також применшувати значення виявленого кібербулінгу, але й не треба лякати дитину: дайте їй упевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування інтернетом) за те, що вона вам довірилася: дитина не винна в нападах інших на неї, вона вже постраждала, врешті, якщо ви її не підтримуєте, наступного разу вона до вас просто не звернеться, залишившись, можливо, в складнішій ситуації без вашої допомоги.

По-третє, *проговоріть з дитиною* ситуацію, яка склалася (див. табл.4), уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіа-культури вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування інтернетом (не спілкуватися з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, тримати в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібербулінгу надалі. Якщо ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справу завершено.

Формуйте медіа-імунітет, він як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найпродуктивнішим жанром бесіди з підлітком є не менторське нав'язування хоч якнайкращих правил, а паритетна дискусія: проблематизуйте міркування, створюйте правила разом, домовляйтеся, укладайте конвенції.

Три правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) **виступай проти булера** (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),
- 2) **підтримай жертву** (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим ви надаєте емоційну підтримку, необхідну жертві),
- 3) **повідом дорослим** про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

Чотири правила для батьків

1. *Виявляємо спокій і впевненість.* Важливо, щоб ці профілактичні дії з упровадження правил або дії допомоги у разі нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких ще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – один із чинників, що сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.

2. *Діємо спільно з іншими батьками.* Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).

3. *Шукаємо односторонців у школі.* Варто також поінформувати про наявність проблеми педагогів, адже це дасть їм змогу більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібербулінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

4. *Разом з дитиною.* Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це не так, протидія може потребувати неабияких зусиль. Якщо ви тільки будете казати «це легко», а дитина відчуватиме, що їй дуже важко, наголос на легкості не допоможе. Потрібно переконувати, що *разом* буде легше, адже об'єднання зусиль робитиме це завдання посильним.

П'ять корисних правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно ознайомити дітей

1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Важливо домовитися з дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перш ніж писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтися, вгамувати роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані радники, вони минають, а написане і відправлене в інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім не очікуваних трагічних наслідків, які часом дуже важко виправити, а інколи й неможливо. Тому конфлікти і непорозуміння з найменшими втратами розв'язуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2. Твори свою репутацію

Створи власну он-лайн репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – «мережа» і «етикет»). Хоча кіберпростір надає додаткові можливості відчути свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатися, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія:

все таємне стає відомим. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як ти хотів би, щоб ставилися і діяли щодо тебе. Крім того, інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає он-лайн репутацію – створений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

Зберігай матеріали, що підтверджують факти нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь-що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутися до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитися з батьками в зручний час.

4. Ігноруй з розумом

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

Що ігнорувати? *Доречно ігнорувати поодинокий негатив.* Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто як наслідок кібербулінг на початковій стадії припиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація триватиме.

Коли ігнорувати не варто? Незважаючи на те що відправник вам невідомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку поліції із роботи з неповнолітніми (для цього важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит

адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5. Використовуй можливість тимчасового блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Джерело:

Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л. А. Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.

Додатки

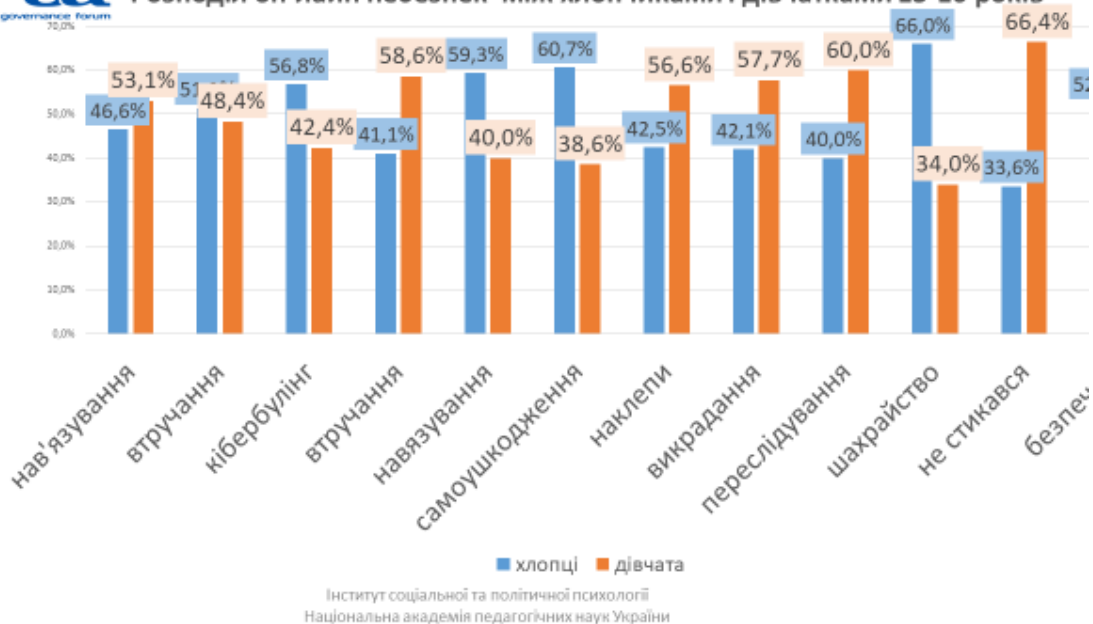
Додаток 1. Рівень кібербулінгу серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіа-освіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2018)



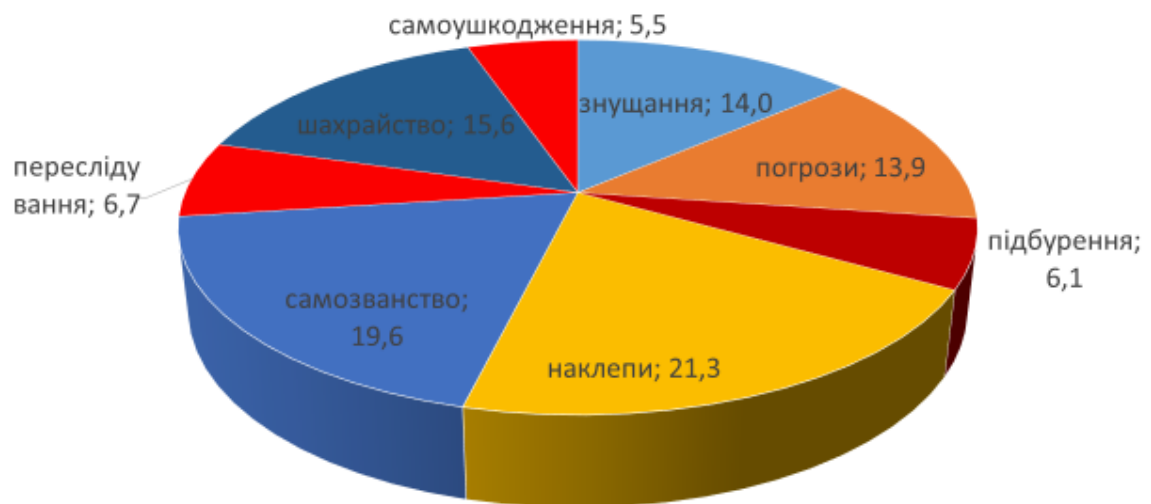
З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто? (у %, N=1113, вік 13-16 р.)



Розподіл он-лайн небезпек між хлопчиками і дівчатками 13-16 років



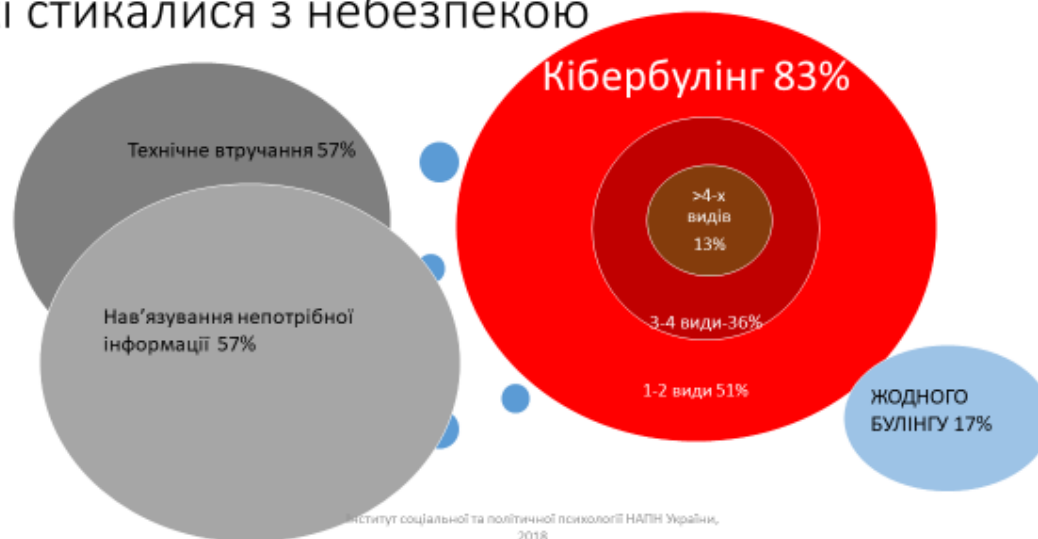
Види кібербулінгу серед старшокласників % N=1437



Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
2018

Додаток 2. Кібервразливість серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіа-освіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2018)

Ризики кіберпростору: частка старшокласників, які стикалися з небезпекою



З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто? Оберіть усе потрібне

1. втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами
2. кібербулінг – знущання, образи, приниження, психологічний терор проти Вас
3. залякування, погрози завдати Вам фізичної/психологічної шкоди
4. нав'язування непотрібної інформації
5. спонукання до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших
6. підштовхування до завдання собі шкоди
7. розповсюдження про Вас неправдивої інформації
8. викрадання Ваших персональних даних або використання іншими Ваших аккаунтів від Вашого імені
9. спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальності
10. шахрайство - продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей
11. інші, що не перелічені тут
12. особисто не стикався з небезпеками під час використання Інтернету
13. вважаю використання Інтернету абсолютно безпечним для себе

Ключ. За кожен вибір (крім 12 і 13) нараховується 1 бал. Сума балів – показник інтернет-вразливості. 1-2 бали – нижче середнього рівня, 3-4 бали – середній рівень, 5 і вище – високий рівень (за даними всеукраїнського опитування 2018 р.).

Додаток 3. Бланк напівпроективної методики для детального дослідження цькування «Ситуація»

СИТУАЦІЯ (для дівчат)

«Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я вдавала, що їх не помічаю, а вони ще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

1. Мій власний досвід потрапляння у такі ситуації (постав позначку в одному із стовпчиків)

Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи

2. Де це відбувалося? (постав позначку в одному із стовпчиків для кожного рядка):

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
У школі						
У дворі (на вулиці, на дорозі)						
На дискотеці						
В інших місцях						

3. Коли я потрапляла у такі ситуації:

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігала таку ситуацію, не втручаючись у неї						
Я потрапляла в таку ситуацію як жертва						
Я потрапляла в таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувалась до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставала тим, за ким всі йшли проти жертви						
Я організовувала ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організовувала ситуацію спільного впливу на тих, кого вважала вартим такого покарання						

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій?

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Вони втручалися, щоб це не відбувалося при них (розганяли)						
Вони втручалися, з'ясовуючи причини						
Вони втручалися, стаючи на захист жертви						
Вони втручалися, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були свідками						
Діти зверталися до дорослих по допомогу						

5. Це траплялося, коли мені було _____ років, тепер мені _____.

(впиши потрібні числа)

СИТУАЦІЯ (для хлопчиків)

«Мене перестріли хлопці на дорозі, оточили колом і почали дразнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони били мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався вдавати, що їх не боюся, а вони ще агресивніше нападали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп».

1. Мій власний досвід потрапляння у такі ситуації (постав позначку в одному із стовпчиків)

Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи

2. Де це відбувалося? (постав позначку в одному із стовпчиків для кожного рядка):

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
У школі						
У дворі (на вулиці, дорогою додому)						
На дискотеці						
В інших місцях						

3. Коли я потрапляв у такі ситуації:

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігав таку ситуацію, не втручаючись у неї						
Я потрапляв у таку ситуацію як жертва						
Я потрапляв у таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувався до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставав тим, за ким всі йшли проти жертви						
Я організовував ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організовував ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання						

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій?

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи

Вони втручалися, щоб це не відбувалося при них (розганяли)						
Вони втручалися, з'ясовуючи причини						
Вони втручалися, стаючи на захист жертви						
Вони втручалися, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були свідками						
Діти зверталися до дорослих по допомогу						

5. Це траплялося, коли мені було _____ років, тепер мені _____.

(впиши потрібні числа)

Дайте, будь ласка, розгорнуту відповідь на запитання:

1. Як ви вважаєте, що може бути причиною подібної ситуації?
2. Як ви вважаєте, що може бути наслідком такої ситуації?
3. Як ви вважаєте, що переживає жертва такої ситуації під час нападу?
4. Що ви можете порадити робити жертві в такій ситуації?
5. Що буде наслідком поведінки жертви, якщо вона діятиме відповідно до вашої поради?
6. Чи існують, на вашу думку, довготривалі наслідки такої ситуації для жертви (які)?
7. Як ви вважаєте, яка підтримка необхідна жертві, котра часто потрапляє в такі ситуації?
8. Як ви гадаєте, хто і яку допомогу може надати жертві?
9. Як ви вважаєте, що переживають учасники кола під час ситуації нападу і після?
10. Як ви думаєте, чи можуть бути для учасників нападу якісь довготривалі наслідки (які)?
11. Якими можуть бути наслідки групових нападів для всього колективу, всередині якого часто відбуваються такі ситуації?
12. Чим можуть допомогти дорослі (батьки, вчителі)?
13. До кого ви звернетесь по допомогу, якщо потрапите у таку ситуацію?

Додаток 4. Текст опитувальника Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонові, Н. Дятел)

1. Наскільки тобі подобається у школі?
 - a) Дуже не подобається
 - b) Не подобається
 - c) Не можу визначитися
 - d) Подобається
 - e) Дуже подобається
2. Ти хлопець чи дівчина?
 - a) Хлопець
 - b) Дівчина
3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?
 - a) Жодного
 - b) Один хороший друг
 - c) 2-3 хороших друзів
 - d) 4-5 хороших друзів
 - e) 6 та більше хороших друзів
4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?
 - a) Наді мною не знущалися
 - b) Один чи два рази
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі

- c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
8. Інші учні оббріхували мене або поширювали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
10. Мене залякували або примушували робити те, чого я робити не хочу.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести із сексуальним підтекстом.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
- 12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та іншої інформації.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
- 12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
 - b) Тільки через інтернет
 - c) Обидва варіанти
13. Наді мною знущалися іншим чином.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?
- a) У моєму класі
 - b) В іншому класі з моєї паралелі
 - c) У старших класах
 - d) У молодших класах
 - e) У різних класах
15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?
- a) В основному одна дівчина
 - b) Кілька дівчат
 - c) В основному один хлопець
 - d) Кілька хлопців
 - e) І хлопці, і дівчата
16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?
- a) Переважно один учень
 - b) 2-3 учні
 - c) 4-9 учнів
 - d) Більш як 9 учнів
 - e) Різні учні з різних класів
17. Як довго тривало знущання?
- a) Один або два тижні
 - b) Приблизно місяць
 - c) Приблизно півроку
 - d) Приблизно рік
 - e) Кілька років
18. Де над тобою знущалися?
- a) На спортивному майданчику
 - b) В коридорах та на сходах у школі
 - c) У класі (в присутності вчителя)
 - d) У класі (за відсутності вчителя)
 - e) У туалеті
 - f) У спортзалі
 - g) У їдальні
 - h) Дорогою до або зі школи
 - i) На зупинці транспорту

- j) У шкільному автобусі
 - k) В іншому місці у школі
19. Чи казав(ла) ти комусь за останні кілька місяців, що над тобою знущаються?
- a) Знущалися, але не казав(ла)
 - b) Знущалися і казав(ла)
- Кому ти казав(ла)?
- a) Шкільному вчителю
 - b) Іншому дорослому зі школи
 - c) Комусь зі своїх батьків/опікунів
 - d) Комусь зі своїх братів/сестер
 - e) Комусь зі своїх друзів
 - f) Комусь іншому
20. Як часто хтось з учителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити конфлікт, якщо над учнем знущаються у школі?
- a) Майже ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
 - e) Майже завжди
21. Як часто інші учні намагаються втрутитися та зупинити конфлікт, якщо над учнем знущаються у школі?
- a) Майже ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
 - e) Майже завжди
22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до працівників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?
- a) Наді мною не знущалися
 - b) Ні, ніхто не звертався до працівників школи
 - c) Так, одного разу зверталися
 - d) Так, зверталися кілька разів
23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?
- a) Напевне, вони того заслуговують
 - b) Не дуже їм співчуваю
 - c) Деякою мірою співчуваю їм
 - d) Дуже співчуваю та прагну допомогти
24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні кілька місяців?
- a) Не знущався(лася) над іншими
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць

- d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
26. Я навмисно не залучав(ла) когось у спільні дії, виключаючи їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
28. Я поширював(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити щось, чого вони не хотіли робити.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над її (його) расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести із сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або вчителі стосовно твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили кілька разів

35. За останні кілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили

- d) Так, говорили кілька разів
36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?
- a) Так
 - b) Так, можливо
 - c) Я не знаю
 - d) Ні, напевно, не буду
 - e) Ні
 - f) Точно ні
37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?
- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
 - b) Я долучаюся до знущань
 - c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
 - d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
 - e) Я хотів би допомогти жертві
 - f) Я намагаюсь допомогти жертві
38. Як часто тебе лякає імовірність знущань над тобою іншими учнями школи?
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Доволі часто
 - e) Часто
 - f) Дуже часто
39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань у класі протягом останніх місяців?
- a) Дуже мало або ніяк
 - b) Мало
 - c) Деякою мірою вплинув
 - d) Добре вплинув
 - e) Дуже добре вплинув
40. Як би ти себе описав (ла)?

Зареєструватися на пробне опитування за опитувальником у межах антибулінгового шкільного моніторингу, подати заявку на отримання подальших інструкцій і коду-паролю для закладу освіти потрібно, надіславши листа за е-адресою: stop.bullying.2019.ua@gmail.com

Файл з есе «Мій власний досвід булінгу і боротьби з ним: як це вплинуло на мою долю», якщо вважаєте, що цим досвідом варто поділитися, можна надіслати на е-адресу: stop.bullying.esse.2019.ua@gmail.com

Додаток 5. Перелік ігор «10 веселинок» за напрямами впливу

Зупинка і регуляція темпу рухів (тренують увагу і процес гальмування)

- 1.«Червоний – зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.
- 2.«Застиглий танець». Коли музика припиняється, діти мають негайно завмерти.
- 3.«Кольорові рухи». Треба пояснити дітям, що вони можуть вільно ходити по кімнаті. Але швидкість руху буде залежати від того, якого кольору листок ви їм показуєте. Зелений колір означає швидкий рух, жовтий – звичайний крок, блакитний – уповільнені кроки, червоний – зупинка. Тренуйте різні рухові навички – біг на місці, марширування, плигання і т.ін.

Ігри з ведучим (тренують увагу і підпорядкування командам)

4. «Галас – тихо». Діти виконують якісь дії або голосно, або тихо. Наприклад, стукають тихенько ногами об підлогу. Ведучий дає команду: «Галас!», і діти негайно починають стукати голосніше (але так, щоб чути наступну команду). Потім ведучий наказує «Тихо!», і діти мають негайно стишити стукіт. Це можуть бути аплодисменти або інші прості дії.
5. «Повторинці». Ведучий виконує різні дії, а діти мають точно повторювати їх у правильній послідовності.
6. «Повторитм» (повтори ритм). Ведучий створює хлопками певний зразок. Діти слухають і повторюють.
7. «Тіломікс» (змішуються частини тіла). Ведучий визначає частину тіла, якої треба торкнутися. Наприклад, називає «лоб» і торкається свого лоба. Всі діти мають теж торкнутися свого лоба. Етап «правило»: ведучий промовляє слово «правило» і створює правило заміни для початку гри в мікс. Це відбувається так: ведучий називає одну частину тіла, а торкається іншої, треба запам'ятати цю заміну назви дії і надалі виконувати саме так. Наприклад, каже «вухо», а торкається носа. Значить, у грі, коли ведучий скаже «вухо», треба торкнутися саме носа, а не вуха. Потім починається основний етап гри. Ведучий дає команди, а всі виконують. Це можуть бути поодинокі команди в різному темпі, а можуть бути ланцюжки для ускладнення гри. Наприклад, ведучий промовляє: «Лоб, вухо, плече». Значить, торкнутися треба «лоба, НОСА, плеча». Продовжуючи практикуватися в таких замінах, можна створювати інші правила змішування частин тіла.

Ігри на дозволи і вагу слова (тренують увагу, підпорядкування і визнання важливості окремого слова)

8. «Мамо, можна...». Одна дитина стає ведучим, а інші питають: «Мамо, можна я візьму ...(щось)»? Або: «Мамо, можна я ...зроблю крок, скакну, оббіжу навколо» та ставлять інші запитання, які діти самі вигадують. Ведучий дозволяє або не дозволяє зробити запитувальну дію.
9. «На старт, готуйся, крутись!». Ведучий каже: «На старт, готуйся, крутись!» і всі мають обернутися навколо себе. Якщо ведучий каже: «На старт, готуйся, скачи!», ніхто не має рухатися. «На старт, готуйся, обернись!» Ніхто не рухається. «На старт, готуйся, крутись!» Всі знову обертаються. Можна змінювати слова, як бажаєте. Мета полягає в тому, що діти чекають команди, щоб рухатися тільки у відповідь на певне слово, коли воно буде сказане.
10. «Симон сказав» – діти мають виконувати команди тільки за умови, якщо ведучий перед командою каже: «Симон сказав (дія)...». Наприклад, якщо ведучий каже: «Симон сказав: торкніться свого носа», то всі діти торкаються свого носа. А якщо ведучий каже: «Торкніться свого носа», то ніхто не торкається, бо не прозвучали слова «Симон сказав».

ПРИМІТКА ДЛЯ ОРГАНІЗАТОРА ГРИ. Інклюзія.

Якщо в колективі є діти, які мають певні обмеження, їм складно брати участь у виконанні завдань гри, то для них завжди можна вигадати окреме «важливе завдання». Наприклад, махнути прапорцем, щоб усе починалося; натиснути кнопку і вимкнути музику, коли учитель пояснює правила гри; тримати листочки різного кольору, щоб їх міг узяти вчитель тощо. Важливо, щоб всі були залучені і раділи самій грі, спільно веселилися, набували досвіду єднання, мали позитивні емоції.

\

Додаток 6. Текст опитувальника для оцінки вітальності (Л. Найдьонової)

Як ви зазвичай почуваете себе? (Оберіть з відповідей одну, яка найбільше відповідає вашим відчуттям)

1. Мені легко концентрувати увагу

- 1) Так, завжди легко концентруюся
- 2) Так, зазвичай легко, але буває інколи важкувато
- 3) Ні, буває важко сконцентруватися
- 4) Ні, майже завжди мені важко сконцентруватися
- 5) Важко відповісти

2. Я песиміст

- 1) Так, завжди звертаю увагу на негативний бік
- 2) Так, скоріше песиміст, ніж оптиміст
- 3) Ні, скоріше оптиміст, ніж песиміст
- 4) Ні, я завжди намагаюся побачити позитивний бік
- 5) Важко відповісти

3. Я відчуваю себе винним

- 1) Так, майже завжди я в чомусь винний (винна)
- 2) Так, інколи я буваю винний (винна)
- 3) Ні, майже ніколи я не буваю винний (винною)
- 4) Ні, я ніколи ні в чому не винний (не винна)
- 5) Важко відповісти

4. Мені сумно

- 1) Так, майже завжди я відчуваю сум і пригніченість
- 2) Так, інколи мені буває сумно
- 3) Ні, майже ніколи мені не буває сумно
- 4) Ні, я ніколи не відчуваю суму і пригнічення
- 5) Важко відповісти

5. Мені цікаво

- 1) Так, майже завжди мені цікаво
- 2) Так, інколи мені буває цікаво
- 3) Ні, майже ніколи мені не буває цікаво
- 4) Ні, я постійно відчуваю, що мене ніщо не цікавить
- 5) Важко відповісти

6. Мені важко

- 1) Так, я відчуваю важкість у всьому тілі, не хочеться рухатися
- 2) Так, інколи в мене буває відчуття важкості
- 3) Ні, майже ніколи в мене не буває відчуття важкості
- 4) Ні, я ніколи не відчуваю важкості, є відчуття легкості
- 5) Важко відповісти

7. Я добре сплю і відпочиваю

- 1) Так, майже завжди я добре сплю і найкраще відчуваю себе вранці
- 2) Так, я добре сплю, але інколи не висипаюся
- 3) Ні, інколи я погано сплю і майже завжди не висипаюся

- 4) Ні, я погано сплю і ніколи не відчуваю себе добре відпочилим/ відпочилою
 - 5) Важко відповісти
8. Якщо в мене проблеми, я можу звернутися по допомогу до когось з моєї родини
- 1) Так, у моєї родини завжди є час для мене, моїх почуттів
 - 2) Так, моя сім'я загалом турбується, але часу інколи не вистачає
 - 3) Ні, в сім'ї часу на мої проблеми немає
 - 4) Ні, мої проблеми нікого з моєї сім'ї не турбують /або/ не звертаюся, бо може стати ще гірше
 - 5) Важко відповісти
9. Я приймаю себе таким, який я є (такою, якою я є)
- 1) Так, я дуже задоволений /задоволена тим, який /якою я є
 - 2) Так, загалом я думаю про себе добре
 - 3) Ні, я дуже критично ставлюся до своїх недоліків
 - 4) Ні, я дуже незадоволений / незадоволена тим, який / якою я є
 - 5) Важко відповісти
10. Мої друзі залишаються зі мною, навіть якщо в мене проблеми
- 1) Так, мої друзі завжди дуже турбуються про мене
 - 2) Так, я можу звернутися по допомогу до друзів у разі потреби
 - 3) Ні, якщо виникають проблеми, не звертаюся по допомогу
 - 4) Ні, ніколи не звертаюся (або не маю друзів)
 - 5) Важко відповісти
11. Мої проблеми можна подолати
- 1) Так, мої проблеми долаються доволі легко
 - 2) Так, мої проблеми численні і важкі, але їх можна здолати
 - 3) Ні, моїх проблем так багато і вони такі великі, що сумніваюся, що їх можна подолати
 - 4) Ні, відчуваю, що мої проблеми точно не можна подолати
 - 5) Важко відповісти
12. Я очікую багато хорошого в майбутньому
- 1) Так, я маю багато цікавих планів на майбутнє
 - 2) Так, загалом я маю надію на майбутнє
 - 3) Ні, намагаюся не думати про майбутнє
 - 4) Ні, думаю, що в майбутньому буде ще гірше
 - 5) Важко відповісти
13. Маю бажання боротися за життя
- 1) Так, я відчуваю, що за своє життя постійно треба боротися
 - 2) Ні, життя таке, що боротися за нього не варто
 - 3) Ні, життя іде само собою, не потребує боротьби
 - 4) Життя прекрасне таке, як є
 - 5) Важко відповісти