

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ГОДОВИЧ Олександра Іванівна

**ПРОФІЛАКТИЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У СФЕРІ БУЛІНГУ СЕРЕД
ПІДЛІТКІВ**

спеціальність 031 Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи
СРЗ-41
О. І. Годович

Науковий керівник:
к.е.н., доцент
МиколукС.М.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А. Н. Гірняк**

підпис

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Годович О.І. «Профілактичні інтервенції у сфері булінгу серед підлітків» – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 231 – «Соціальна робота» – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

У кваліфікаційній роботі з теоретико-методологічних позицій досліджено передумови виникнення булінгу серед підлітків; проаналізовано найбільш ефективні методи протидії булінгу у навчальних закладах; визначено найбільш оптимальні стратегії з протидії булінгу у закладах освіти.

ABSTRACT

Hodovych Olexandra Ivanivna

“Preventive interventions in the field of bullying among adolescents” – Manuscript.

Research for the degree of “bachelor” in the specialty 231 – “Social work” – West Ukrainian National University, Ternopil, 2025.

The qualification work from theoretical and methodological positions investigates preconditions for the emergence of bullying among adolescents; analyzes the most effective methods of combating bullying in educational institutions; identifies the most appropriate strategies to counteract bullying in educational institutions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.	8
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1. Сутність поняття «булінг»: визначення, види та особливості прояву.....	8
1.2. Соціально-психологічні фактори виникнення булінгу	13
РОЗДІЛ 2	23
ПРОФІЛАКТИЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У СФЕРІ БУЛІНГУ	23
2.1. Методи профілактичних інтервенцій у випадках булінгу та їх ефективність	23
РОЗДІЛ 3	43
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ У ВИПАДКАХ БУЛІНГУ	43
3.1. Дослідження рівня обізнаності підлітків щодо булінгу, його наслідків та шляхів отримання захисту.....	43
3.2. Рекомендації щодо покращення профілактичної роботи в закладах освіти	55
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Незважаючи на те, що слово «булінг» звучить сучасно, складність проблеми та критичність наслідків від її шкоди відома нам не з вузькоспеціалізованої наукової літератури чи далеких зарубіжних досліджень – на жаль, спостерігати, протистояти чи потерпати від такої кризи поведінки нам доводиться у реальному житті. Згідно із статистичними даними ООН в Україні 67% дітей віком від 11 до 17 років стикаються із цькуванням. Вказана інформація висвітлює поточну ситуацію в країні станом на 2024 рік, що не дозволяє поставити під сумнів той факт, що цькування, нетерпимість, жорстокість серед підлітків досі залишається тривожним викликом для усього суспільства та для нас, як української громади зокрема.

На актуальність проблеми також вказує рішення Верховної Ради у 2019 році доповнити Кодекс України про адміністративні правопорушення статтею 173-4, яка розкриває поняття «булінг», а також зазначає покарання, передбачені за порушення цієї статті.

Тим не менше вже у 2024 році U-Report у співпраці з Національною гарячою лінією для дітей на молоді поділилися результатами проведеного опитування на тему булінгу серед молоді, у яких зазначено, що 72% респондентів досі вважають булінг актуальною проблемою у закладах вищої освіти.

Одними з перших спроб подивитись на проблеми булінгу серед підлітків під іншим кутом припадають на 1983 рік. Це рік, коли у Норвегії троє школярів покінчили із життям самогубством через цькування у школі. Саме тоді уряд Норвегії розпочинає кампанію проти булінгу у школах.

Надалі булінг продовжує розглядатися в працях і інших закордонних та вітчизняних вчених та науковців: П. Хайнеманна, Т. Лях, Н. Гевчук, Л. Найдьонова, Д. Таттума, К. Лоренца, Т. Фалда та в працях багатьох інших. Варто у цьому переліку дослідників окремо виділити напрацювання шведсько-норвезького психолога Д. Олвеуса. Саме за його методикою – Метод Олвеуса –

сьогодні навчальні заклади по цілому світу успішно культивують превентивні засоби подолання булінгу.

Те, що українське суспільство приймає наявність булінгу серед підлітків як стримуючий фактор для розвитку цивілізованої общини, доводить, що світові досягнення у сферах самопізнання, самовиховання та саморозвитку є помітно активними і результативними в Україні. Маючи за спиною досвід тиску та неприйняття «інакшості» однак тим не менше все ж за досить короткий час розвернути свою свідомість на 180 – це значна перемога на шляху до процвітання держави. Основний Закон України говорить: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави».

Мета бакалаврської роботи – дослідження способів протидії булінгу в закладах освіти, емпіричне з'ясування основних шляхів отримання допомоги, а також формулювання системи прикладних рекомендацій щодо підвищення ефективності профілактики цього явища у середніх ЗОШ.

Успішна реалізація мети дослідження допоможе у вирішенні наступних **завдань**:

1. Дослідити види та особливості прояву булінгу серед підлітків.
2. Визначити соціально-психологічні фактори виникнення булінгу.
3. Розкрити зміст провідних методів профілактичних інтервенції та проаналізувати їх діяльність на предмет ефективності.
4. Сформувати та провести опитування для цільової аудиторії респондентів з метою дослідження рівня обізнаності підлітків щодо булінгу та його наслідків, а також рівня обізнаності у шляхах отримання допомоги постраждалими чи свідками булінгу.
5. Забезпечити усіх респондентів опитування актуальною інформацією щодо шляхів отримання допомоги у випадку булінгу.
6. На основі проведених досліджень сформувати перелік рекомендацій щодо покращення профілактичної роботи в закладах освіти.

Об'єкт дослідження – процеспрофілактичних інтервенцій у сфері булінгу серед підлітків.

Предметом дослідження є особливості профілактичних інтервенцій, спрямованих на виявлення, попередження та подолання булінгу серед підлітків у рамках соціально-психологічної роботи.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукової літератури — для вивчення концепцій булінгу, профілактики, інтервенцій, особливостей підліткового віку; систематизація та класифікація — для визначення типів інтервенцій та підходів до їх впровадження.

Емпіричні методи: анкетування підлітків — для виявлення рівня поширеності булінгу, його форм, емоційного стану учасників; інтерв'ю з фахівцями (психологами, соціальними педагогами) — для аналізу їхнього досвіду профілактичної роботи; статистичні методи: кількісний аналіз отриманих результатів — для узагальнення даних анкетування, соціометрії; графічна інтерпретація результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження. Результатом проведення цього дослідження стало формування чіткого розуміння про ключові елементи передумов булінгу, вказані його види, вага та роль усіх учасників цього явища, визначена причина складності його подолання. Оперування такими даними дозволяє якнайбільш предметно та ефективно формувати план заходів із профілактичних інтервенцій.

Практична значимість роботи. Практична вага цієї роботи полягає у виокремленні тих вітчизняних методів профілактичних інтервенцій, які доступні для невідкладного застосування їх у роботі освітніх закладів, що дозволяє негайно впроваджувати зміни, без необхідності пошуку додаткових експертиз. Чималої ваги цій роботі також додає проведене опитування, на основі якого усі респонденти отримали змогу ознайомитися із існуючими в Україні способами повідомлення про булінг, а також центрами отримання безкоштовних юридичних консультацій, що несе в собі потенціал зацікавити респондентів у підвищенні своєї правової обізнаності. Сформований

опитувальних може продовжувати слугувати як способом збору інформації, так і інформативним каналом для його респондентів.

Структура та обсяг кваліфікаційного дослідження: робота складається з вступу, трьох розділів, списку літератури, що включає 25 джерел (з них 7 - іноземною мовою). Загальний обсяг - 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «булінг»: визначення, види та особливості прояву

Термін булінг походить від англійського слово «bullying» (цькування, знущання) і набув широкого використання у науковій царині та повсякденному житті. Популярність терміну не є випадковою. Явище поведінкової кризи у підлітків, яке стоїть за цим терміном, залишається гострим предметом обговорень, адже руйнівні наслідки, які спричиняє наявність булінгу серед підлітків як деструктивної форми взаємодії, не локалізуються місцем і часом факту свого здійснення, а продовжують діяти у вигляді пост-травм чи/та впливають на формування психологічного здоров'я наступного покоління. Тож булінг – систематична агресивна поведінка індивідуума чи групи індивідуумів, спрямована на нанесення фізичної та/чи психологічної шкоди іншому [10, с. 34].

Цікаво, що конотація цього слова не завжди була негативно. Так, згідно з інформацією, доступною на Merriam-Webster, слово «bully», яке вірогідно походить від середньовічного нідерландського слова boele – «lover», було запозичене англійською мовою і використовувалось у якості пестливого звернення на подоби сучасного англійського «sweetheart», яке за емоційною складовою близьке до українського звернення «сонечко» [19].

Булінг має чіткі прояви через що його неможливо сплутати з конфліктом. Необхідність розрізняти ці два прецеденти лежить безпосередньо в змісті нашого законодавства, яке пояснює, що: «булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або

фізичному здоров'ю потерпілого» [3]. Для того, щоб притягнути кривдника до відповідальності за статтею 173-4, потрібно надати докази саме про повторюваність та систематичність жорстокого поводження кривдника щодо постраждалого. Таким чином основою відмінністю булінгу від конфлікту є неодмінна повторюваність цькування, спрямованого на дитину/підлітка.

В свою чергу В. Бондар, Т. Лях, І. Нохріна подають поняття «булінгу» так: «він визначається агресивною поведінкою, яка повторюється з часом і в контексті дисбалансу сил. Це свідома та умисна дія, яка вчиняється систематично по відношенню до іншої особи або групи осіб та носить в собі негативний характер» [2].

Крім цього яскравою ознакою булінгу є наявність найчастіше саме трьох сторін інциденту: кривдника, постраждалого та свідків, і якраз на плечах свідків лежить значна частка відповідальності за те, як розгортатиметься і з яким результатом вирішиться спір на предмет булінгу. Також цькування описують як шкоду, наслідком якої завжди є психологічна шкода потерпілому. Жорстокість, якою наділена така поведінка кривдника, може набувати різних форм.

Види: стереотипно вважається, що саме фізичний вид булінгу найбільш поширений серед цільової аудиторії. Однак нещодавні дослідження групи професорів зі сфери соціальних та поведінкових наук з університету штату Міссурі, проведені у 2022 році [23] виявили, що найбільш розповсюдженим видом булінгу стала соціальна ізоляція. У ході дослідження було здійснено аналіз опитування, проведеного на предмет оцінки емоційного клімату школи, який охопив 26 шкіл. Понад 14000 учнів були опитані на теми, які відображали аспекти підтримування булінгу, ставлення до популярності та реляційної агресії, більше відомої як прихована агресія. Науковці вказали приблизний перелік тверджень, згідно яких висловлювали свої думки школярі [23]:

- незначне кепкування ще нікому не шкодило;
- мені байдуже, які жорстокі речі говорять інші діти, якщо це не стосується мене;

- в моєму колі друзів, зазвичай, я є тим/тією, хто приймає рішення;
- коли я сердитий/сердита на когось, я можу відімістити їм тим, що не дозволю їм більше знаходитись у колі мого спілкування.

Коментар до висновків цього дослідження дає Ч. Роуз, керівник лабораторії превенції булінгу. Він спостерігав, що опитувані, які позиціонують себе соціальними домінантами чи популярними особистостями схвалювали булінг, при цьому однак вони не вважали, що їхні дії стосуються реляційної агресії.

Друга група, яку виокремив Роуз, стала числом тих студентів, які не вважали себе популярними чи соціальними домінантами, однак підтримували булінг і брали участь у реляційній агресії, таким чином змагаючись за місце на вищому соціальному щаблі чи здобуття соціальної домінантності. Була й третя група, так звана група спостерігачів. Роуз повідомляє, що саме ця група найчастіше і є тією силою, яка закріплює прийнятність цькувань, слугуючи соціальним підсилювачем, і пояснює думку: «Ми навчаємо згідно відомого гасла «Бачиш щось – скажи щось»», але на практиці дітям складно втрутитися або швидко оцінити конфлікт – це складає труднощі навіть для дорослих. Якщо ми бачимо двох дітей у фізичній сутичці, ми відчуваємо обов'язок підійти і розтягнути їх. Але коли ми бачимо соціально ізольованих дітей, дорослі часто не вважають таку шкоду рівноцінною фізичній, і це найстрашніша частина» [23].

Ч. Роуз закликає зважити на потреби дітей та підлітків навчитися висловлювати свої думки, потреби та бажання, така навичка несе у собі перспективу зменшити рівень агресії у їхній поведінці. Як влучно підмічає науковець – не всі діти повинні бути друзями, але ставитися з повагою один до одного – це основа [23]. Його особистий погляд на проблему є дуже змістовним, завершує свій аналіз він висновком у якому ділиться, що булінг не починається та закінчується у школах, це проблема суспільства. Потрібно зважати на те, чого саме ми навчаємо дітей у питаннях соціальних взаємодій, оскільки шкільне середовище є моделлю нашого суспільства.

Окрім фізичної агресії та соціальної ізоляції згідно Всеукраїнського професійного юридичного видання виділяють наступні види булінгу[3]: економічний, психологічний, сексуальний та кібербулінг. Кожен з них, а також вище описаний вид, який стосується соціальної ізоляції, має свої особливості прояву.

Так, фізичному булінгу притаманні бійки або спроби нанести фізичну шкоду, погрози фізичними предметами, жбурляння в дитину/підлітка будь-яких речей з навмисним мотивом спричинити фізичне страждання.

Економічний булінг – вимагання, крадіжка грошей чи будь-яких особистих речей, пошкодження чи знищення одягу чи будь-яких інших особистих речей.

До сексуального булінгу відносять порушення особистого простору дитини/підлітка під час переодягання чи будь-яких інших інтимних періодів, непристойні жести, прізвиська, поширення образливих чуток сексуального характеру, сексуальні погрози та жарти з образливим сексуальним підтекстом.

Кібербулінг – відносно новий вид булінгу, який набирав розмаху поширення негативної дії в міру розвитку і росту популярності технологій та соціальних мереж. Кібербулінг класифікують як навмисні жорстокі дії, здійсненні за допомогою електронних носіїв через всесвітню мережу Інтернет. Такими діями є поширення особистих, неоднозначних, фото, відео, аудіо матеріалів без згоди та/чи відома власника, залякування, погрози через телефонні дзвінки чи/та повідомлення, цькування через соціальні мережі. Перевагою для кривдників у кібербулінгу є можливість приховати свою справжню особу і переслідувати постраждалого з меншими ризиками, що його хтось викриє.

Особливо рішуче на цю проблему відреагувало законодавство Китаю. У 2012 році тамтешня влада ухвалила закон, який зобов'язує реєструватися користувачів соціальними мережами під своїми справжніми іменами [7].

Психологічний булінг – тиск на психологічну рівновагу дитини/підлітка шляхом погроз, образливих жартів, прізвиськ, поширення образливої, неправдивої інформації, ігнорування, ізоляцію.

Н. Лалак підсумувала спостереження вітчизняних науковців Л. Лушпай та Т. Федорченко, а також норвезького психолога Д. Олвеуса і скомпонувала ряд ознак булінгу, такого роду орієнтири допомагають краще діагностувати випадок булінгу [10]:

- емоційне приниження, яке може здійснюватися вербальним і невербальним способом;
- емоційно образлива чи принизлива поведінка, яка триває протягом певного відрізка часу;
- прагнення нанести шкоду індивідууму, яка створить для нього досвід травмуючої події;
- неприязна та недовірлива поведінка;
- погіршення фізичного та психологічного самопочуття індивідуума, який став постраждалим від цькування;
- очевидна домінантність індивідуума в колективі, що схиляє його до агресивної поведінки.

Доречним буде відмітити, що за даними ООН у діапазон юності входять ті, чий вік від 10 до 19 років [22]. Наголосити на цьому важливо, оскільки дослідження у царині психології, здійснені канадською професоркою Л. Арсеналт [24] яскраво демонструють, що діти та підлітки, які зазнавали знущань в період 7-11 років мали значно вищі рівні запалення у віці 45 років. Авторка досліджень продовжує думку і пояснює, що підвищення запальних процесів в організмі людини виснажує її імунну систему та органи, що в свою чергу призводить до таких захворювань як наприклад діабет.

Ініціювання та просування таких досліджень змусили науковців на освітян переглянути явище цькування та знущань серед дітей та підлітків, відійшовши від тривіальної концепції, яка трактувала таку поведінку як цілком

закономірну для відповідного віку, натомість остаточно прийнявши результати таких досліджень як валідний доказ, що булінг – це справжня загроза, яку продовжувати виправдовувати безпідставними припущеннями уже не просто немає сенсу, а розглядається як злочин проти людяності.

1.2. Соціально-психологічні фактори виникнення булінгу

Вчені Ф. Дао, А. Лі, С. Шен називають наявність відмінностей – найпоширенішим мотивом для кривдників розпочати цькування [20]. До відмінностей, які викликають агресію у дітей та підлітків належать:

- інша сексуальна орієнтація, від тої, що за замовчуванням прийнятна для більшості;
- релігійні переконання, особливо ті, з якими мало хто знайомий та мають складний для розуміння концепт;
- етнічна приналежність, якщо вона становить меншість на фоні свого оточення;
- відмінності у фізичних чи психологічних проявах.

Коли психологи вирішили зобразити схематичний портрет тих, хто має найбільші ризики піддатися цькуванню, вони побачили, що серед усіх характеристик спільною є приналежність членів групи ризику до категорії «меншості».

Наприклад як у випадку з LGBTQ спільнотою. Згідно досліджень Марша [20] діти та підлітки, які ідентифікують себе частиною LGBTQ спільноти, набагато частіше стають ціллю для булінгу, ніж їхні однолітки, які не входять до цієї спільноти. Науковці підмітили важливу тенденцію. Так, не новина, що суспільство в цілому, без винятків у віковій категорії, що здавалося б мало мати свій вплив, агресивно засуджувало і надалі продовжує це робити, хоч у більш локалізованих групах, LGBTQ спільноту. Підлітки є свідками такої поведінки, тому, як було влучно вихвачено професором Ч. Роузом, що школа – це модель нашого суспільства – вони запозичують схему реагування на цю новизну у

дорослих, як домінуючого та авторитетного кола соціальних взаємодій, та переносять її на мікрорівень свого шкільного осередку.

Така несприйнятливість певної групи людей іншими людьми, має згубну тенденцію породжувати упереджені думки, які надалі переходять у стереотипи, що у свою чергу остаточно закарбовується як традиція для окремо взятої общини, а також викликати страх у ще не достатньо досвідчених дітей та підлітків, що якраз і стає причиною здавалося б невмотивованої агресії. «Меншість» та «інакшість» постає викликом для розуміння не лише для дітей, а й для дорослих, що є однією з основних причин чому проблема булінгу вирішується так повільно.

Науковці виявили, що дорослі неохоче втручаються у конфлікт, підґрунтям якого є приналежність когось із його учасників до LGBTQ спільноти, а часом навіть самі дорослі можуть ставати ініціаторами цькувань. Але бути із числа меншості означає не лише LGBTQ спільноту, індивідуума занесуть до числа меншості, якщо він із іншої етнічної групи чи сповідає іншу віру, яка є незнайомою для більшості.

Згідно з дослідженнями університету штату Флорида (FloridaStateUniversity), опублікованими 7 жовтня 2020 року, у яких взяла участь близько 90000 шкіл, особливої агресії зазнає приналежність індивідуумом до іншої етнічної групи – це 23% від усієї кількості прецедентів булінгу [20].

Відмінності, які проявляються у зовнішності чи наявність інвалідності як ознака відмінності також провокують агресивну та жорстоку поведінку з боку цільової аудиторії, при цьому відмінності у зовнішності можуть бути такими, які традиційно засуджуються масами, наприклад: надлишкова вага чи навпаки помітна худоба, як і цілком суб'єктивні, коли на думку кривдників якийсь певний тип зовнішності є неприйнятним. Зовнішні ознаки є чи не найпоширенішим виправданням для цькувань у кривдників, але своє місце також має і несприйнятливість особистості індивідуума. Мова йде про той момент, коли індивідуум так би мовити «не вписується» в колектив. Причин

може бути безліч: дивне, незрозуміле, не-таке-як-у-інших хобі, надання переваги нетрадиційним способам проводити дозвілля, особиста думка, яка апелює до переважаючої думки окремо взятого середовища чи суспільства загалом або найбільш примітивне, коли індивідуум любить щось, чого не люблять інші, така характеристика виділяє його і не дозволяє йому «вписатися» в колектив, роблячи його ізгоєм.

Коли настає така ізоляція, кривдникам чинити цькування стає ще легше, адже постраждалий втрачає підтримку від колективу, який найчастіше формується із людей, які мають тенденцію до схожих поглядів та активностей. Таким чином причини для цькувань можуть різнитися, але відмінності, якими володіє потенційний постраждалий – це той чинник, з яким кривдники не можуть впоратися найчастіше.

Ще одна причина, через яку булінг проникає і закріплюється у колективах, є неналежне середовище групи. Булінг це групове явище, яке представляють кривдники, постраждалі та свідки.

Для кожної групи характерно мати спільну рису, яка об'єднує незнайомих людей, таким чином формуючи відповідні очікування стосовно всіх інших учасників групи. Тож виділятися – означає порушувати негласні правила групи, що призводить до агресії з боку домінантів того середовища. Використовуючи цькування як механізм впливу, кривдники демонструють наслідки, з якими буде стикатися кожен, хто суперечитиме цим негласним правилам. І якраз у таких групах свідки – це переважаюча частка її учасників, вони слугують вердиктом у протистоянні між кривдниками та тими, хто виділяється з групи.

Залежно від того чи вміють свідки толерувати відмінності, розвиток подій під час виникнення цькувань може відрізнятися: спершу ми маємо варіант, коли свідки не підтримують настроїв кривдників – які, як і потенційні постраждалі, завжди в меншості – і стають на захист тих, хто на їх думку «не вписується» або протилежний варіант, коли свідки підтримують кривдників чи й поготів допомагають їм. Хоч насправді надто активних дій чи актів визнання з боку свідків і не потрібно, їм навіть достатньо просто проігнорувати дії кривдників,

щоб вони сприйняли це як приховану підтримку та схвалення їхньої сторони і тим самим закріпити цю деструктивну поведінку у групі.

Перший варіант розвитку подій, де свідки виступають на захист постраждалого, видається дуже правильним і природнім вчинком, але практика показує, що свідки вагаються чи варто втручатись, адже і самі ризикують стати ізгоями, а в результаті і цілком для кривдників.

Такий феномен змусив дослідників задуматись про автентичність булінгу. У своїй книзі «Булінг у школі: що нам відомо і що ми можемо зробити» [20] психолог Д.Олвеус виявив цікаву тенденцію, його теорія соціальної інфекції демонструє, що булінг, як поведінка, передається від одного індивідуума до іншого, ніби інфекція, у такий спосіб стаючи набутою поведінкою в середовищі групи.

Це відкриття пояснює чому взаємозв'язки в групі є такими важливими і характер таких взаємозв'язків дозволяє передбачити можливість появи цькувань. Так, якщо група визнає певних її членів домінуючою силою, ця соціальна та психологічна перевага впливатиме на рішення кривдників тиснути авторитетом на свідків приєднуватись до цькувань. Таким чином втягування у процес булінгу інших учасників колективу вразі підсилює його руйнівний ефект, ось чому булінг процвітає саме в колективах і носить колективний характер.

До причин колективного схвалення булінгу також зараховують і несвідомі рішення членів групи. Чинником цього стає стадний інстинкт, що змушує добровільно чи не добровільно копіювати жорстоку поведінку домінантів, продовжуючи поширювати булінг як інфекцію. Там, де мова заходить про добровільність наслідування агресивних настроїв пояснюється бажанням отримати визнання від свого оточення, що дасть підлітку відчуття приналежності до своєї групи. Історично такий статус означав безпеку для індивідуума, бо коли ззовні усе невідоме, викликає підозри та страх, перебування у групі значно підвищувало шанси одиниці на виживання.

Недобровільне наслідування у свою чергу є викликаним страхом, який застерігає, що результатом відкритої конфронтації може настати ізоляція. Впоратися із таким тиском надто складно, особливо коли загроза ізоляції – це щось ефемерне і досі слабо досліджене з точки зору шкідливості для ментального здоров'я індивідуума.

Також науковці розглянули булінг з перспективи самого кривдника. Найбільш помітними мотивами для індивідуума розпочати цькування є його бажання самоствердитись. Бажання отримати визнання не є чимось рідкісним чи чужим для спрямованості людської діяльності. Проте не всі засоби здобуття визнання допустимі для застосування. Однак кривдник послуговується методами залякування та агресії, щоб заявити про себе, вивести себе на чільне місце у ієрархії, у такий спосіб затверджуючи її, а також заявляючи про значимість свого існування в групі.

Завершує перелік основних причин булінгу серед підлітків брак освіченості у даній проблемі. В школах це питання розглядається зовсім поверхнево, якщо й розглядається взагалі, адже змін у навчальній програмі, яка б закріпила обов'язковість надання освіченості у темі булінгу для школярів немає, на даний момент усі заходи та зустрічі, проведені на тему цькувань, здійснюються з ініціативи шкільного апарату, вчителів, у менш помітних випадках – батьків.

Впровадження уроків з моральної етики досі є чимось умовним у змісті шкільної програми. Учні часто не розуміють важливості предмету, а дорослі не намагаються пояснити їм необхідність морального виховання. Таким чином нехтування моральним вихованням спрощує сприйняття цькування цільовою аудиторією, даючи хибне відчуття несерйозності, перебільшеності проблеми. Друга річ, що спонукає до булінгу або рецидивів це відсутність розуміння покарання за скоєне. І хоч від 2019 року в Україні діє закон про булінг, недосконалість постанови закону у частині надання доказової бази лише демонструє кривдникам складність отримання захисту та відновлення справедливості, що практично розв'язує їм руки [5].

На додаток до дефектності закону, навмисне уникання конфронтації дорослими теж формує загальну думку про безкарність, що впливає не лише на кривдників, заохочуючи тим самим цькування, а й на потенційних постраждалих, які втрачають розуміння, куди слід звертатись по допомогу та чи допоможуть їм взагалі. На рівні зі школою зі своїми дітьми повинні працювати і батьки.

Серед батьків побутує помилкове уявлення, що відповідальність за виховання у їхніх дітях моральної свідомості лежить на плечах школи.

Перекладання відповідальності – руйнівний підхід до розбудови свідомого суспільства, адже ніхто не хоче нести покарання за наявності прецеденту.

Психологи виділяють 4 сценарії, згідно яких функціонують сім'ї з дітьми і навколо яких утворюється певний мікроклімат для вихованців, до них входить: підхід невтручання, підхід обожнювання та підхід авторитаризму [20]:

Коли батьки обирають невтручання, як основний спосіб взаємодії та зрощення дитини, то у таких сім'ях стають помітними ті якості, коли дитині не вистачає уваги, любові, така дитина самовільно приймає рішення, але при цьому не вмє чи не бажає нести за свої вчинки відповідальність.

У сім'ях, де дитина є центром батьківського життя, дуже часто виховуються розбещені діти, таким індивідуумам притаманні егоцентричність, самолюбівання і при цьому неспроможність приймати самостійних рішень, адже їхній життєвих досвід для них формується самими батьками.

Ці два типи сімей мають найвищі шанси виростити кривдника. Діти із сімей, де батьки обирають не втручатись та не надають необхідного піклування і батьківського супроводу, частіше схильні мати погані звички, а своє бажання бути поміченими втамовують через цькування інших. Розбещені діти мають схильність бути менш чутливими і уважними до потреб та почуттів інших, агресивну поведінку у таких дітей може провокувати зміна якості середовища – в сім'ї вони є центром, але в колективі немає ієрархії, тому така дитина може прагнути її насадити, схиляючи умови створеного нею середовища на свою

користь. У такий спосіб вона відтворює звичну для себе форму взаємодії із зовнішнім світом, де вона – надважлива особистість, а інші служать для підтримки її егоцентричних настроїв.

Авторитарні батьки вимагають від своєї дитини безумовної покорі, такі батьки часто грубо карають своїх дітей, у зв'язку з цим вихованці можуть стати дуже боязкими, слабкими перед викликами, коли необхідно постояти за себе. Такі діти можуть виступати як кривдниками, прагнучи здобути відчуття власної гідності або зганяючи ненависть на слабших від себе, або навпаки стануть замкнутими від чого самі ж перетворяться на потенційних постраждалих від цькувань.

Додатково психологи діляться спостереженнями, що діти, чиї батьки розлучились, діти батьків, які мають кримінальну історію, діти з сімей, у яких панує жорстокість або діти тих батьків, які звикли вирішувати конфлікти грубими методами: лайкою, погрозами, посяганнями на психологічне чи/та фізичне здоров'я свого опонента – це діти із групи ризику, які найчастіше і стають кривдниками, переймаючи у батьків модель деструктивної поведінки.

Психологи також розглядають ті випадки, коли, за всієї благополучності, якою володіє сім'я, батьки вимушені приділяти весь час роботі, через що дитина залишається без уваги та так званого менторства зі сторони батьків, особливо в частині морального виховання, що з віком стає все більш релевантним для дитини. А посилаючись на те, що школа робить акцент на академічних досягненнях своїх відвідувачів, батьки теж несвідомо виводять на перший план успішність своїх дітей у навчанні, відкладаючи усі етичні питання моралі.

Фактично, якщо підлітки в дитинстві не отримали достатньої уваги від батьків та не здобули базового розуміння моральних засад, під час підліткового етапу дорослішання в таких дітей часто спостерігають різного виду психологічні проблеми такі як: депресія, когнітивні упередження, тривожність, що в свою чергу може провокувати агресивну поведінку, яка веде до цькувань.

Наведені вище причини можливості виникнення цькувань дуже професійно підсумовуються у праці Л. Найдьонової «Діагностика булінгу (цькування) і кібербулінгу», опублікованого у 2019 році, де чинники ризику появи булінгу теж розділяються на три групи і становлять: сімейні чинники, соціальне середовище та індивідуальні чинники [11]. У аналізі сімейних чинників методичні вказівки доктора психологічних наук заходять навіть далі, наводячи абсолютно ідентичні причини для дитини стати кривдником або постраждалим від цькування.

Що для кривдника, що для постраждалого було наведено: нехтування психологічними потребами дитини та її розвитком, неповноцінна сім'я, фізична, психологічна або/та сексуальна наруга, свідчення дитиною жорстокості у сім'ї між батьками. Ця особливість демонструє, що не обов'язково жорстокість робить його свідка чи постраждалого жорстоким у відповідь. Тяжкий психологічний досвід також може зламати дитину, зробити її більш вразливою і менш захищеною перед викликами у соціальних взаємозв'язках.

Так само однаковим характеристиками володіє соціальне середовище, яке для обох індивідуумів може створювати ідентичні соціальні умови, але при цьому кожен матиме різний спосіб реагування на ці обставини, що сформує для кожного індивідуума його унікальний досвід, на основі якого він уже буде формувати свій психологічний портрет та будувати причинно-наслідковий алгоритм своїм дій. До чинників соціального середовища відносяться: вуличне виховання, соціально-економічні негаразди, слабкі зв'язки батьків із школою.

Різними для цих груп є два аспекти: у потенційних постраждалих часто спостерігається відсутність зовнішньої підтримки, в той час, коли навколо потенційного кривдника формується група однолітків, яка активно схиляє до протиправної поведінки. Індивідуальні чинники уже по-різному можуть впливати на потенційного кривдника чи потенційну жертву: для потенційного кривдника це є його низька успішність в школі, емоційні негаразди, кримінальна залученість, в той час для потенційного постраждалого цим якраз є

явища, описані вище – особливості зовнішності, наявність інвалідності, інша, ніж ту, яку очікують, сексуальна орієнтація, частина ЛГБТ спільноти.

Схожі думки щодо причин виникнення булінгу поділяє і Ковальчук С. Однак її категоризація передумов доповнюється 4 складовою – соціальні [8, с.1]. Соціальними передумовами вона називає: гендерні стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив ЗМІ [8, с.3].

Те, що науковці, дослідники та психологи з різних куточків світу приходять до спільної думки, може свідчити про те, що їм вдалося віднайти першопричину виникнення цькувань серед дітей та підлітків, що значно спростить формування методів профілактики для його подолання, адже тепер розробники таких методів мають фактологічну базу відомостей, що посприє створенню максимально доцільних заходів профілактичних інтервенцій для цільової аудиторії.

Висновки до першого розділу

Для успішної діагностики булінгу варто пам'ятати, що булінг – це саме повторювальні дії, які супроводжуються агресією збоку однієї людини чи групи людей супроти індивідуума. Такі дії можуть бути декількох видів, до яких належать: фізичний виді булінгу, соціальна ізоляція як вид булінгу, економічний вид булінгу, сексуальний вид булінгу, кібербулінг як вид булінгу та психологічний вид булінгу.

Кожен із перерахованих видів володіє своєю специфікою прояву. Так, фізичний та економічний вид булінгу можна розпізнати досить швидко, адже прояв фізичного булінгу передбачає наявність фізичних пошкоджень на тілі постраждалого, під час економічного булінгу страждають особисті матеріальні речі постраждалого, що також може бути складно приховати індивідуумом або не помітити дорослим.

Соціальний, психологічний та кібербулінг – більш складні для виявлення, оскільки не мають явних ознак або мають такі, які можна легко сплутати і прив'язати до геть інших першопричин.

Наприклад такими ознаками можуть бути безсоння чи депресивні стани [14], що не одразу може схилити дорослих до припущення, що дитина/підліток страждає від цькувань.

Серед численних соціально-психологічних стимуляторів булінгу, психологи виділяють 3 основні – індивідуальні особливості особистості (індивідуальні чинники), вплив групи (соціальне середовище), шкільне виховання та батьківське виховання(сімейні чинники).

Цікаво, що психологи повідомляють, що однакові чинники можуть провокувати різну поведінку у дітей. Так, неблагополучне середовище у сім'ї, нехтування психологічними потребами дитини може вилитися у агресивну поведінку щодо свого оточення, так і може стати причиною для замкненості дитини, що робить її незахищеною і вразливою перед викликами.

Фахівці звертають увагу на критично важливу роль батьків у таких складних ситуаціях як булінг. Вони зазначають, що дуже часто саме батьки стають прикладом для формування шаблонів поведінки та реакції дітей на довколишні події, Також батьківська увага до особистісних внутрішніх екзистенціальних дисонансів дитини може допомогти їй впоратися із психологічним тиском, таким чином у неї не виникатиме потреби втамувати біль через агресію до оточення.

Отже, наявність широкої різноманітності у видах цькувань, часткова або тотальна байдужість батьків до життя дитини, відсутність базових навичок толерування «інакшості» - формують величезне поле для роботи, яка є дуже важливою для забезпечення благополуччя юного покоління.

РОЗДІЛ 2

ПРОФІЛАКТИЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ У СФЕРІ БУЛІНГУ

2.1. Методи профілактичних інтервенцій у випадках булінгу та їх ефективність

До 1970 року слово «булінг» не використовувалось в якості терміну, однак сонм досліджень, що були проведені норвезькими вченими, до яких належав і знаменитий психолог Д.Олвеус, започаткувала новий етап у ніші психологічних наук, тож з цього часу булінг входить у лексикон людей уже як науковий термін на позначення повторюваної, систематичної жорстокої поведінки особи або групи осіб з метою заподіяння іншому психологічної, емоційної чи/та фізичної шкоди, що супроводжується низкою негуманних та агресивних актів, яким нехарактерне причинно-наслідкове обґрунтування з точки зору мотивації нападника чи нападників.

Згадати психолога Д. Олвеуса буде цілком доречним, оскільки він не лише звернув увагу громадськості на фактичність проблеми із цькуванням завдяки своїй праці «Aggression in the schools: bullies and whipping boys», а також запропонував спосіб подолання цього руйнівного явища шляхом попереджень його виникнення, у такий спосіб науковий світ почав говорити про превентивність як один із ключових способів подолання булінгу серед дітей та підлітків [24].

Метод профілактичних інтервенцій націлений на попередження проблеми. Мати змогу підготувати цільову аудиторію заздалегідь є вирішальною на шляху до досягнення позитивних змін, оскільки обізнаність дітей та підлітків із алгоритмом реагування на заподіяну шкоду, психологічна готовність протистояти проблемі – це саме ті важелі впливу, які допомагають змінити хід розвитку подій, коли справа доходить до цькування.

Своїми заходами, під час яких триває активна взаємодія експертів та цільової аудиторії, превенції визнають своєю метою просвітницьку діяльність на тему булінгу, яка допомагає реципієнтам познайомитися з цим явищем та

прийняти його. Визнання цькування як проблеми – необхідна сходинка, яка сприяє розумінню дитиною та підлітком, що, якщо проти неї застосовуються агресивні повторювані дії знущального, аб'юзивного характеру, то вона не повинна соромитися повідомити про це. Розуміння походження і осередку булінгу допоможе зрозуміти реципієнту, що її/його провини у виникненні цього явища нема, що у свою чергу допоможе спеціалістам швидше реагувати на прецеденти та домагатися справедливості.

Ще один із позитивних внесків, які притаманні методу профілактичних інтервенцій є формування ініціативності у подоланні вказаної проблеми. Отримуючи чіткі та обов'язково адаптовані для розуміння дітей та підлітків вказівки, є шанс, що цільова аудиторія почне широко застосовувати отримані знання та вміння, щоб допомагати постраждалим і так само мотивувати їх гучно заявляти про порушення своїх прав.

Найактивнішими країнами світу, які не лише одні із перших визнали булінг не тільки як недолік поведінки, а реальну загрозу життю та здоров'ю теперішніх та майбутніх поколінь стали Швеція зі своїм популярним превентивним заходом проти знущань, який розкривається у методі Фарста (FarstaMethod), Норвегія, яку представляє доробок Д. Олвеуса зі своїм – станом на сьогодні – найефективнішим способом застосування профілактичних превенцій, які наведені у його Програмі превентивності булінгу Олвеуса (TheOlweusBullyingPreventionProgram) [13], низка країн – серед яких Канада та Франція – активно користуються здобутками своїх колег, а також удосконалюють законодавчу сферу впливу своїх країн [9, 17]

Заходи для протидії булінгу в Україні є ще досить свіжими. Поточна нестабільна ситуація в країні гальмує детальне вивчення особливостей прояву і дії цього явища серед української спільноти, так само як і залучення досвіду зарубіжних фахівців у безпосереднє практичне використання їхніх напрацювань та аналізу їхніх досягнень для повноцінного впровадження чи адаптованої версії для цільової аудиторії.

Не маючи змоги активно впроваджувати практичну базу стосовно предметного питання, Україна все ж не стоїть на місці та намагається впливати на пагубну ситуацію через зміни, внесені до законодавства. Так, Кодекс України про адміністративні правопорушення був доповнений статтею 173-4, якою передбачено адміністративне покарання у вигляді штрафу від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або громадські роботи від 20 до 40 годин за вчинення булінгу[15]. Однак Л. Гретченко все ж наголошує, що на ряду із змінами у законодавстві, Україна також потребує застосування превентивної складової у вихованні українського суспільства на предмет цькувань серед дітей та підлітків [5]. Особливої уваги вона надає аспекту, який передає важливість сім'ї у попередженні булінгу. Експертка Л. Гретченко рекомендує включити у список практичних заходів тренінги з відповідального батьківства, чия мета – допомагати молодим батькам із вихованням дітей [5].

На даний момент такі заходи ще не є в переліку державних програм. Проте Україна зрощує у своєму осередку свідомих громадян, наприклад доцільно згадати І. Примаченка та О. Молчановського, засновники організації Prometeus, на базі якої у 2020 році було розпочато набір на курс по протидії булінгу в закладах освіти [16]. Такого роду платформи стають джерелами інформації та середовищем розвитку задля щасливого майбутнього дітей України. Знання та досвід скандинавських країн може бути вагомим внеском у методологію подолання булінгу, адже ці країни роблять значний акцент саме на попередженні цькування серед цільової аудиторії.

У переліку таких методів стоїть згадуваний вище метод Фарста. Категоризація програм, що спрямовані на протидію булінгу та принизливому поведженню, укладена Шведською національною агенцією освіти (National Agency for School Improvement) відносить даний метод до категорії превентивних та корекційних антибулінгових програм [21, с. 55].

Опис програми. Метод Фарста передбачає створення на базі школи команди піклування або – як часто її називають – антибулінгової команди. Склад такої команди нараховує шкільних працівників, які – і це важливо – зацікавлені

у протидії булінгу та принизливому поводженню. Метод рекомендує щоб членами таких команд були працівники з різними обов'язками до прикладу: соціальні працівники, що працюють безпосередньо на базі школи, вчителі, працівники центру учнівського дозвілля. Обов'язково така команда повинна мати у своєму штабі шкільного працівника, який жодним чином не пов'язаний з вчителюванням, оскільки це забезпечить гнучкість у реагуванні антибулінгової команди, що посприє невідкладному і швидкому відгуку на прецедент.

Невідкладність та швидкість – важливі якості такої команди, оскільки вони слугують позитивною рецензією на роботу її членів, що допомагає побудувати довіру до нового шкільного підрозділу. Також Метод Фарста схильний закликати не робити членом антибулінгової команди завуча школи. Даний метод розглядає приєднання до команди керівників школи як крайній захід, до яких надходитимуть лише випадки, які не вдалося розв'язати, і на кого покладатиметься обов'язок про прийняття остаточного рішення про звернення до поліції чи зміною учнем місця навчання.

Щойно антибулінгова команда отримує повідомлення про підозру когось із учнів чи групи учнів у здійсненні булінгу, вони починають діяти за наступним алгоритмом[21, с. 56]:

- команда розслідує та оцінює ситуацію;
 - якщо заявлена ситуація виявляється булінгом, один із членів команди зв'язується з постраждалим учнем, щоб отримати чіткішу картину події;
 - з учнями, які чинили булінг проводиться інтерв'ю [4] (Рис. 2.1).
- Сприятливо, щоб інтерв'ю здійснювалось двома учасниками команди, а опитування кривдників проводилось по-одному за раз (при цьому рекомендації щодо тривалості інтерв'ю не надається). Бесіда, яка чекає на кривдників, отримала назву «інтерв'ю-сюрприз». Такий формат проведення розмови залишає для нападників мало простору для виправдання самих себе та своїх вчинків. Засновники Методу Фарста наголошують, що метою такого інтерв'ю є показати кривдникам, що їхня поведінка є неприйнятною;

- надалі впродовж одного-двох тижнів за нападниками здійснюється пильний нагляд, аби постраждали від них діти знову не ставали ціллю для їхніх знущань;
- після зазначеного часового проміжку для нападників проводиться ще одне інтерв'ю. Його призначення з'ясувати чи припинилась їхня жорстока поведінка. За необхідності таких інтерв'ю може бути декілька;
- однак, якщо булінг все ж продовжує мати місце у поведінці кривдників, такі випадки, з усією отриманою інформацією впродовж роботи з кривдниками, уже передають на розгляд шкільної адміністрації, яка зобов'язана прийняти рішення про звернення до поліції чи/та відрахування учня/учнів.

Також дана програма також дбає про залучення батьків до процесу подолання цькування. З батьками постраждалих дітей чи підлітків антибулінгова команда зв'язується напередодні першого інтерв'ю, повідомляючи про події. Однак у випадку з кривдниками, програма рекомендує зв'язуватися з їх батьками після першого повторного інтерв'ю.

Якщо за результатами повторного інтерв'ю буде з'ясовано, що булінг продовжується, тоді слід контактувати з батьками. Ідея, яка стоїть за цим рішенням, полягає у прагненні засновників програми дати можливість кривдниками самотужки змінити свою поведінку, а притягнення батьків із самого початку інциденту може ускладнити процес реабілітації. Однак ідея про відстрочення сповіщення батьків не всім припала до душі. В першу чергу освітяни мотивували свою критику тим, що така структура суперечить навчальному плану, згідно якого школа бере участь у соціалізації і розвитку дитини разом із батьками.

Після зауваження засновники програми знайшли компромісне рішення і рекомендують після першого інтерв'ю з кривдниками запропонувати їм самим повідомити про те, що трапилось своїх батьків, інформуючи дитину/підлітка,

що адміністрація школи згодом зв'яжеться з батьками, щоб перевірити чи були вони сповіщені.

Недоліки програми. Школи-учасниці експерименту повідомляли, що відсутність налагодженої взаємодії всього шкільного апарату, дуже часто залишала існування антибулінгової команди непоміченою для більшості вчителів, а понад усе – для учнів. Діяла і зворотна сила, коли вчительський склад, дізнавшись про формування антибулінгової команди, делегувала будь-які прецеденти членам її групи, навіть якщо це були випадки, яким вони могли зарадити самі, або навіть не стосувалися цькування в першу чергу. Самі розробники програми потім підтвердили, що на ефективну діяльність антибулінгової команди безпосередньо впливає взаємозв'язок у колективі. Якщо колективу бракує злагодженості, довіри, відкритості – результатом є негативні наслідки у відтермінуванні розгляду та подолання цькування. Найбільша проблема, з якою стикнулись всі школи-учасниці – це нестача часу на виконання нових додаткових обов'язків. Серед шкіл були такі, чиї антибулінгові команди збирались лише за виявлення інциденту, були такі, які згодом не мали часу навіть щоб зібратись всією командою на момент виявлення інциденту, підтримуючи спілкування через електронні джерела зв'язку.

Та все ж були школи, чиї команди могли знаходити час не лише для реагування на виклик, але й для профілактичних зустрічей із школярами для моніторингу поточної ситуації в колективах школи. Питання із з'ясуванням доцільного моменту інформування батьків кривдників так і залишилась контроверсійною без винятку для усіх шкіл. Рішення про те, коли саме доречно повідомляти батькам, а головне – у який спосіб, кожна школа залишила за собою.

Деякі школи розповідали, що з самого початку вони не мали наміру приховувати нічого від батьків кривдників, але згодом адміністрації таких шкіл поділились, що ситуації, коли батьки постраждалого та батьки кривдників були попереджені на стадії виявлення цькування і на момент першого інтерв'ю, перетворювались на особистісний конфлікт між батьками двох сторін

інциденту, що дуже ускладнювало подальшу роботу з дітьми та, як наслідок подолання самого факту булінгу між постраждалим та кривдником. Зустрічались випадки, коли батьки негативно реагували на методи роботи Методу Фарста у частині інформування батьків. Як було зазначено вище, розробникам програми уже було відомо, що спосіб взаємодії з батьками може викликати суперечності, тож запропонував, щоб батьки кривдників все ж були сповіщені після проведення першого інтерв'ю, але наголосив, що пояснити цю ситуацію батькам повинна їхня дитина. У зв'язку з цим рішення один із учасників антибулінгової команди ділився досвідом, що одного дня йому довелося перенести неприємну розмову з батьками кривдника, які критикували роботу команди за те, що 5-річна дитина не повинна навантажувати себе такими важкими обов'язками, як повідомляти батькам про свої вчинки[21, с. 60].

Під гостру критику метод потрапив і в тій частині, де мова заходить про спостерігачів, адже їх Метод Фарста не охоплює взагалі, що стає прогалиною у якості превентивності методу[21, с. 60]. Адміністрація шкіл вважала, що такий прорахунок з боку розробників лежить у стереотипному уявленні, що причина, через яку кривдник вдається до булінгу, полягає у його особливостях характеру і не може формуватися через поведінкові тенденції у колективі.

Представники шкіл наполягають на зворотному і рекомендують доповнити метод способом роботи із спостерігачами, щоб вони пам'ятали, що навіть якщо не вони стали ціл्लю знущань, вони все одно втягнені у процес цькування. Також програма втрачає свою ефективність тоді, коли потрібно мати справу з так званими рецидивістами. Антибулінгові команди пояснюють, що, якщо справа стосується кривдників, які уже проходили через процедуру сюрприз-інтерв'ю, вони уже знають, що на них чекає – це робить їх байдужими до всіх заходів, які застосовуються до них[21, с. 61].

Переваги програми. Представники шкіл повідомляли, що формування на базах їхніх шкіл групи людей, з особливими навичками і обов'язками у подоланні випадків булінгу, покращувало безпосередню роботу вчителів,

посилаючись на те, що їм не доводилось відволікатися на пошуки та намагання впоратися із цькуванням власноруч, а делегувати цю ситуацію антибулінговій команді. Наявність у своєму колективі команди, якій офіційно передали відповідальність за розгляд справ і протидію цькуванню, формує чітку структуру, згідно якої тепер може діяти свідок знущань, оскільки одразу стає очевидним куди і до кого потрібно звернутися у разі виявлення підозр або фактів булінгу. Ця чітка структура комунікації пришвидшує та спрощує як обов'язок свідка повідомити про інцидент, так і обов'язок команди вжити необхідні заходи.

Ім'я опитуваного: _____ Клас: _____ Дата: _____

Чи знаєш ти, про що я хочу з тобою поговорити?

(Почекайте відповіді і не дайте себе обдурити.)

_____ (ім'я постраждалого) _____ потрапив у дуже неприємну ситуацію. Тобі щось відомо про це?

(Якщо Ви помічаєте у агресора деякі прояви невпевненості, використовуйте ці стани: наполягайте на своєму, дійте рішуче і цілеспрямовано.)

Переходьте до наступної сторінки опитувальника.

Тепер настав час конфронтації:

Мені відомо, що ти брав участь у цьому. Ти ... (дата, час) зробив наступне:

1. _____
2. _____
3. _____

Не допускайте ніяких дискусій! Не приймайте ніяких виправдань і продовжуйте:

Все це виглядає жахливо. І, ти знаєш, це зовсім не нешкідлива річ, це – БУЛІНГ!

Булінг – це умисний замах на душевне здоров'я людини!

В нашій школі це неприпустимо!

Що ти можеш зробити для того, щоб припинити булінг проти (ім'я постраждалого)?

(Апелювати до його відповідальності, домогтися поступки і закріпити результат).

Що ти можеш зробити, якщо помітиш, що інші займаються булінгом?

(Записати відповідь і повідомити кривднику про те, що Ви хочете бачити його в якості партнера в боротьбі проти булінгу.)

Протягом (вказати проміжок часу) ми будемо спостерігати за тобою. Після цього з тобою (і з іншими кривдниками) знову буде проведена бесіда. Ти згоден?

Рис. 2.1

Опитувальник для проведення інтерв'ю за методом Фарста [4]

Наступним за показниками найбільшої ефективності у сприянні протидії цькуванню знаходиться Метод Олвеуса. Метод носить ім'я вченого, який став ініціатором перших у світі досліджень проблеми булінгу, в результаті яких була сформована програма профілактичних інтервенцій. Вперше його метод було апробовано у 1985 році [25].

Опис програми. Впровадження програми у систему функціонування школи розпочинається з проведення опитування серед учнів усіх класів. Метою цього опитувальника є з'ясувати які види булінгу найбільш повторювальні, які шкільні місця є осередками вчинення булінгу, як часто учні спостерігають або стають постраждалими від цькувань. Опитувальник обов'язково є анонімним. Далі на базі школи формується координаційний комітет з питань превентивних заходів проти булінгу (BPCC – BullyingPreventionCoordinatingCommittee). Це представницька група від школи, учасниками якої обов'язково є: адміністрація, вчитель від кожного класу, учасник не з вчительського складу, психолог чи хтось, хто відповідає за психологічне благополуччя учнів у школі, батьки. Така команда проходить інтенсивне 12-годинне навчання від сертифікованих вчителів Методу Олвеуса та надалі влаштовують як мінімум щомісячні зібрання, щоб скласти план превентивних робіт, провести навчання та консультацію для інших співробітників школи, забезпечуючи таким підходом постійність у застосування цієї програми.

Тренінг, який проводить координаційний комітет, покриває аспекти навчання, які допомагають працівникам школи зрозуміти природу булінгу, який ефект він має, як реагувати, коли став свідком булінгу і як взаємодіяти в колективі, щоб допомагати запобігати проявам булінгу серед дітей та підлітків. Програмою рекомендовано, щоб школа взяла на своє використання 4 чіткі правила:

- ми не будемо цькувати інших;
- ми намагатимемось допомагати учням, які зазнають цькувань;
- ми намагатимемось допомагати соціалізуватись тим, кого відштовхнули;

- якщо ми дізналися, що когось цькують, ми скажемо про це дорослому в школі та дорослим вдома.

Ці правила розклеюють по всій школі. Наступний важіль превентивного заходу проти булінгу закріплює систематичну (раз на тиждень) класну активність, на базі якої з учнями обговорюють проблему булінгу, стосунки між однолітками, інші соціальні чи/та емоційні проблеми, з якими можуть стикнутися чи стикаються учні. Класні активності – це фундамент Методу Олвеуса. Саме вони слугують необхідною превентивною силою. До класних активностей також додаються тематичні дні про булінг, впродовж яких цькування розглядається більш детально: так само як і дорослим, учням розповідають про природу булінгу, які заходи вони можуть вживати, щоб протидіяти йому, чому така поведінка засуджується суспільством.

Опитування, які проводяться із самого початку впровадження програми у дію, допомагають виявити місця у школі, які залишаються для дорослих ‘сірою зоною’, що робить їх центрами вчинення цькувань. Виявивши такі місця, за планом програми, там зосереджується нагляд дорослих для моніторингу та попередження небажаних сутичок. Обов’язковою умовою для успішного впровадження Методу Олвеуса є залучення до співпраці всього шкільного колективу. Автори програми пояснюють, що потрібно змінити уявлення дорослих про булінг, адже відповідальність за його припинення не лежить на окремих людях, обов’язок попередити та захистити стосується кожного: вчителів, адміністрації, психологів, співробітників не зі вчительського складу (бібліотекарі, медсестри, працівники їдалень, завгоспи) [25].

Недоліки програми. Серед недоліків програми часто виділяють складність у залученні до роботи всього шкільного колективу, а швидкість у виконанні цього пункту залежить від зацікавленості і готовності до змін працівників, які не вважають необхідним залучати до роботи цієї програми. Від учнів часто можна почути негативні відгуки в сторону тематичних днів, які приурочені проблемі булінгу: «Часом цього всього вже буває забагато,..., ці

опитування про булінг, чи цькував я когось, і все в цьому дусі» [21, с. 79]. Так само як і в Методі Фарста, успішність виконання програми не в останню чергу залежить від якості комунікації всього шкільного колективу. Також представники шкіл відмічають, від моменту започаткування діяльності програми на базі їхніх шкіл і до моменту отримання перших результатів роботи від превентивних заходів спливає багато часу, потрібно докладати чимало зусиль перш, ніж стане очевидно чи окупилися їхній час та сили.

Переваги програми. Вчителі відмічають, що програма дуже глибоко досліджує проблему булінгу, таким чином під час навчання колектив отримує прикладні знання і фундаментальне розуміння проблеми, з якою він стикнувся, це допомагає краще долати труднощі. Основною перевагою програми з точки зору виховання суспільства є те, що вона наголошує, що проблема булінгу стосується не лише окремих людей, з особливою роллю та відповідальністю у школі, кожен повинен залишатись свідомим і причасним до подій, свідками яких вони стали. Така постановка виховує свідоме небайдуже суспільство.

Оскільки психологи часто приходять до думки, що одним із чинників, які можуть провокувати жорстоке ставлення, є постійне переживання негативного психологічного досвіду і неможливість впоратися з таким тиском, школи нерідко вирішують комбінувати вищеописані методи із програмою SET (Socialandemotionaltraining – тренування соціальних та емоційних навичок) [21, с. 82].

Відправною точкою програми є набування школярами емоційного інтелекту та навичок соціальної взаємодії, на базі цієї програми вони опановують навички, які допомагають їм впоратися зі стресом, розв'язувати проблеми, конструктивно висловлювати свої емоції, навчає емпатії та розвиває самосвідомість, її описують як педагогічну програму, оскільки однією з обов'язкових умов впровадження SET – це ввести його у розклад занять та зробити частиною навчальної програми. Підготовка до застосування цього методу передбачає навчання менторів, які надалі передаватимуть знання вчителям, а також будуть курувати їхню діяльність.

Опис програми. Навчання менторів триває 7 днів, а на впровадження самої програми у курс справ школи автори методу радять виділити не менше 3 років. Менторів беруть на навчання лише за їх добровільної згоди, так би мовити на засадах волонтерства, при цьому кандидат повинен володіти високим почуттям відповідальності і бути позитивно налаштованим, самостійно виявляти бажання навчитися. За рекомендаціями авторів методу, уроки SET проводяться 1-2 рази на тиждень, а також в рамках методу передбачені зустрічі менторів та вчителів, роботу яких вони курують, та планування менторами плану подальших уроків.

Серед вчителів були ті, хто зауважив, що програма вчить не лише дітей змінювати свій спосіб мислення, а також потребує такої залученості і від вчителів, щоб програма несла позитивний результат їм необхідно було стати сприйнятливими до нового підходу та практикуватися в ньому[21, с.89]. Тож цей метод певною мірою ставить дитину та дорослого у рівні умови: дитина вчиться змінювати свій спосіб мислення, щоб по-іншому побачити свою проблему, а вчитель опановує новий спосіб взаємодії з учнями, що також потребує відставити всі свої звичні, напрацьовані шляхи комунікації і кинутись з головою у щось нове.

Недоліки програми. Для того, щоб повністю впровадити метод у життя і діяльність школи знадобиться за підрахунками авторів 3 роки. Складності додає те, що без винятку всі вчителі повинні брати активну участь у впровадженні цього методу, а це може сповільнювати отримання результату, оскільки серед колективу можуть бути ті, хто сумнівається в доцільності, ефективності, надійності чи не володіє необхідним рівнем залученості та ініціативності, через що ментором потрібно багато і наполегливо працювати, що схилити таких учасників процесу до обопільної праці.

Дехто з вчителів поділився причиною чому цей метод викликав спротив: «...але тепер з'явилась ще одна причина для хвилювань, і ось це вже середа...і ти хвилюєшся, бо не було часу підготуватись...» [21, с. 86]. Відчуття вчителів, що програма з часом стає дуже обмеженою теж виринає у відгуках на метод. На

практиці вчителі побачили, що для молодшого віку програма працює добре, але з віком реципієнтам стає все менш цікаво – питання та вправи залишаються достатньо дитячими чи застарілими: «Уроки вже трохи перегинають палицю, типу, ми займались таким, коли нам було десь дев'ять» [21, с. 88]

Переваги програми. Даний метод обрав своєю ціллю виховати в реципієнтів почуття емпатії. Як уже відомо із досліджень вчених Дао, Лі та Шен, які виявляли соціально-психологічні фактори виникнення цькування, низький рівень емпатії може спричиняти виявлення жорстокості індивідуума до оточуючих, оскільки йому незнайомий досвід переживання почуттів інших. Також Л. Найдьонова у прикладі індивідуальних чинників наводила емоційні негаразди як одну із причин виникнення булінгу, а програмою SET передбачено навчання дітей конструктивному виявленню своїх емоцій та розв'язанню проблем, які з ними пов'язані.

Перелік переваг доповнює добре структурований план роботи з учнями. І хоч серед вчительського складу були ті, кому не подобалось неухильно слідувати сценарію уроку, все ж наявність фундаменту спрощує для вчителів адаптування програми під себе, хоч автори SET наполегливо рекомендують все ж не відступати від оригіналу. Один із вчителів поділився результатом після використання одного з способів комунікації з учнями. Він полягав у тому, що вчитель повинен зосередити свою увагу на похвалі учня, а не на критиці, цей вчитель розповідає про хлопця, який: «зачіпався до іншого учня і взагалі був дуже розбещеним, але два дні поспіль все було добре,...і я покликав його з класу... ‘я лише хотів сказати тобі, що ці дві дні були просто чудовими, я такий щасливий і ти дуже гарно вирішив цю проблему. Ти справді молодець’ ... його мама зателефонувала і сказала ‘Це було неймовірно’» [21, с. 89].

Серед вітчизняних досягнень надзвичайно важливо розповісти про ініціативу від громадського проєкту навчальної платформи онлайн-курсів «Prometeus».

У 2020 році був запущений курс, на базі якого розповідають про те, що таке цькування, як його розпізнати, до кого звернутися по допомогу, способи

його вирішення. Унікальною перевагою цього навчання є можливість пройти його не залежно від сфери своєї спеціалізації. Тобто, у такий спосіб до цього курсу можна залучати і батьків, які, як уже відомо з обсягу проаналізованого матеріалу, викладеного раніше, зобов'язані брати активну участь у житті своєї дитини, особливо на момент кризових випадків, таких як цькування. U-Report – цифрова платформа для здійснення опитувань від ЮНІСЕФ – у 2016 році підсумувала результати своїх опитувань на тему булінгу та виявили, що нехтування та уникання батьками ситуації булінгу (39%) та індивідуальні особливості дітей/підлітків (26%) [18] – це чинники, які закріплюють та спонукають до цькувань відповідно. Тож цей безкоштовний курс має на меті навчити працівників навчальних закладів швидко розпізнавати булінг та ефективно долати його в освітньому середовищі.

Опис програми. Курс складається з 50 теоретичних та 30 практичних завдань, які здійснюються в межах 80 годин навчання. Позитивним акцентом у цьому навчанні також є те, що його укладачі приділяють увагу також і психологічному здоров'ю вчителя, який проводить антибулінгову діяльність, адже це робота в умовах напруженого психологічного тиску, де завжди слід зберігати холодний розум та приймати виважені рішення, тому піклування про ментальне благополуччя освітян – дуже цінний внесок як у заходи з протидії булінгу так і у підтримку здорової життєдіяльності фахівців.

Самі ж засновники курсу повідомляють, що під час курсу набуватимуться та вдосконалюватимуться два види вмінь: загальні та фахові. У переліку загальних стоїть: «здатність співпрацювати з іншими людьми, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, знання і розуміння сучасних тенденцій розвитку освіти, критичне та системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, ініціативність»; серед фахових: « професійно-педагогічна, інформаційно-комунікаційна, емоційно-етична» [16]

Недоліки програми. Перш за все цей курс передбачений для самостійного вивчення, тому потрібно багато мотивації, щоб ґрунтовно

засвоїти цей курс самотужки. Вивчається цей курс з особистої ініціативи кожного, тому невідомо чи захоче шкільний колектив приєднатися до навчання, а самому просувати зміни у підході до комунікації з учнями може виявитись значним випробуванням.

Переваги програми. На базі курсу її укладачі забезпечили підтримку усіх, хто на ньому навчається, даючи можливість кожному підтримувати зв'язок із розробниками курсу, щоб з'ясувати всі питання, які виникають в ході навчання. Програма абсолютно лояльна до будь-якого кола реципієнтів: батьки, психологи, студенти, дирекція та всі, кого турбує наявність цієї проблеми і вмотивований нести позитивні зміни своїми діями.

Наступним вітчизняним напрацюванням слід розглянути проєкт «Мирна школа». Основою цього проєкту є розроблена Модель, згідно якої рекомендується працювати школам. Цій Моделі було надано статус освітнього експерименту всеукраїнського рівня, який був затверджений МОН 1 листопада 2019 року [12].

Опис Моделі. Участь у цьому експерименті беруть 10 шкіл із 5 областей України, учасниками є заклади загальної середньої освіти різних типів: від сільських шкіл до шкіл у містах-мільйонниках та ліцеїв.

Модель «Мирна школа» передбачає формування двох колективів, які діятимуть на базі школи : Команду лідерів та Шкільну службу порозуміння. Команду лідерів репрезентує група дорослих у складі 7-10 зацікавлених, ініціативних учасників освітнього процесу, себто педагоги, психологи, соціальні педагоги, адміністрація, а також батьки. Для того, щоб сформувати таку команду, усі бажаючі (в тих школах, де було проведено презентацію Моделі) проходять анкетування, за підсумками якого відбираються майбутні члени Команди лідерів.

Далі на учасників чекає п'ятиденний тренінг, після проходження якого учасники отримують сертифікат. Завершується навчання складанням річного плану впровадження Моделі «Мирна школа», формування плану здійснюється у кооперації із регіональним координатором та національним супервізором. На

команду лідерів покладаються обов'язки практикувати отриманні знання у своїх школах та ведення щоденнику самоаналізу. Серед їхніх завдань називають залучення до конструктивних способів вирішення конфліктів, зокрема навчання таким навичкам; налагодження співпраці різних учасників освітнього процесу (батьки, учні, педагоги). Через рік члени Команди лідерів мають змогу пройти навчання, яке дозволить їм стати тренерами і надалі проводити навчання та поширювати Модель у своїх школах.

Другий вид команди – Шкільна служба порозуміння – складається із 8-10 старшокласників та координатора групи, який обирається із членів Команди лідерів. Відбір також проводиться шляхом анкетування, і після проведення відбору, новоспечені члени команди проходять чотириденний тренінг «Базові навички медіатора Шкільної служби порозуміння», із проходження цього тренінгу учні теж отримують сертифікати.

Із назви тренінгу, який проходять старшокласники стає зрозуміло, що основним завданням Шкільної служби порозуміння буде здійснення медіації конфліктів. Така процедура вступає у дію, коли дві конфліктуючі сторони добровільно погоджуються вирішити суперечні обставини, знайшовши рішення, яке б якнайповніше задовільнило б обидві сторони, у чому їх допомагають члени Шкільної служби порозуміння. Зокрема до функцій такої команди також належить проведення навчання із конструктивних моделей комунікації. Якщо медіація є більш звичною процедурою, то Коло примирення уже дещо новий спосіб допомоги із вирішення конфліктів. Коло примирення так само проводиться Шкільною службою підтримки, здійснюється така допомога наступним чином: маючи певне гостре питання як лейтмотив зібрання, всі зацікавлені у вирішенні цього конфлікту долучаються до обговорень та пошуків рішень, таке коло обговорень функціонує згідно певних встановлених правил, формується атмосфера підтримки і поваги, що сприяє досягненню поставлених цілей.

Недоліки програми. На даний момент окреслити повний спектр переваг та недоліків складає труднощі, оскільки проєкт досі пілотний, тож детального

опису та звіту роботи Моделі ще немає. Однак, посилаючись на досвід закордонний методів, які частково перегукуються із українською Моделлю, уже можна говорити про те, що недоліком програми є те, що для повноцінного функціонування цих двох команд потрібно буде багато додаткового часу та зусиль, що може стати причиною незацікавленості шкіл у Моделі. У описі роботи Моделі не було сказано чи торкається вона роботи із свідками булінгу. Якщо така робота справді не передбачена Моделлю, тоді варто зазначити, що це значна прогалина у превентивності цих заходів.

Переваги програми. Найголовнішим здобутком цієї Моделі є те, що нею передбачено обов'язкову участь батьків у формуванні безпечного освітнього середовища. Другим успіхом Моделі слушно відмітити можливість як дорослих, так і дітей здобути навички конструктивного вирішення конфліктів.

Висновки до другого розділу

Провідною ідеєю усіх п'ятих методів є залучення якомога більшої кількості дорослих з різних сфер діяльності, щоб таким чином продемонструвати, що для того, аби подолати булінг не потрібно мати особливих навичок, потрібно мати щире бажання допомогти дітям під час їхнього складного процесу дорослішання. Ці методи показують, що лише злагоджена команда, що було обов'язковою умовою у трьох випадках програм, має силу посприяти на користь позитивному розв'язанню проблеми цькування.

Дуже показово, що чотири з п'ятих описаних програм наголошують на участі батьків у процесі подолання булінгу, отже автори програм розуміють, що певні схильності поведінки закладаються у мікросередовищі сім'ї дитини, і що активна роль батьків може спростити реабілітацію кривдників. Проте пліч-о-пліч з профілактичними інтервенціями у цільових методах Фарста та Олвеуса, а також українського навчального курсу від Prometheus завжди йшло неодмінне застереження, що на кривдників чекатиме покарання.

Позитивною стороною кожного методу стало те, що в учасників програм росло розуміння проблеми цькувань, разом з цим їм надавались інструкції для дій у разі виникнення булінгу супроти них самих чи когось іншого, дітям

показали, що їхні почуття важливі, і що готові допомогти усім: як постраждалому так і кривднику, що свідчить про те, що країни відходять від так званої «нульової толерантності», тим самим мобілізуючи усі сили на викорінення проблеми, адже методи, перелічені тут зважають на потреби усіх учасників булінгу.

Примітно виділити на цьому етапі свідків булінгу. Метод Фарста та Модель «Мирна школа» не можуть похвалитись інтенсивною роботою із свідками булінгу, що навіть на думку самих вчителів, які коментували дієвість методу Фарста, є значним недоліком. Проте інші методи враховують важливість залучення свідків до антибулінгової боротьби, оскільки від їхніх рішень та вчинків залежить кількісна та якісна складова поширення взірця агресивної поведінки та її наслідків для кривдника та постраждалого.

Скоріш складність, ніж недоліком цих профілактичних методів є необхідність значної частки терпіння та проявлення ініціативи бути добровольцем. Усі п'ять методів профілактичних інтервенцій показали, що внутрішнє особисте бажання дорослих – це головна вимога до кандидата. Оскільки проблема, проти якої згуртовуються освітяни, батьки, науковці та всі небайдужі, стосується тонкого та незримого світу людської природи, дуже часто на шляху до перемоги над цькуваннями дорослі можуть стикатися з нерозумінням, відчаєм і опускати руки, тому внутрішнє розуміння і прагнення – це той стержень, який забезпечує втілення змін із методів у життя.

Свою роль у вихованні дітей повинні пам'ятати і дорослі, проявляти активність та ініціативність – це їхній обов'язок. Участь батьків слугуватиме підтримкою для вчителів, а також спершу допоможе самим батькам зрозуміти проблему булінгу, щоб могли ефективно говорити про це зі своїми дітьми.

Ще одне на що слід звертати увагу – це психологічне здоров'я дітей. Лише за останні 5 років можна спостерігати тенденцію до все більшої зацікавленості своїм внутрішнім світом, чого не спостерігалось серед сфер пізнання людей раніше. Це сигнал про те, що нове покоління можливо навіть не лише потребує, але й готове говорити на дуже складні особисті теми,

піднімаючи питання так званих «невидимих» сфер нашого життя, адже ні емоції, ні почуття, ні внутрішні переживання неможливо досягнути звичними способами сприйняття.

Саме тому емпатія, робота над якою – це ціль програми SET, така важлива частина здорового людського суспільства – вона допомагає зробити очевидними речі, які неможливо побачити неозброєним оком. Відкрите обговорення внутрішніх почувань формуватиме для дітей ідею, що те, що вони відчують є природним, що зі всім можна впоратись і що навколо неї є люди, які знають як і готові їй допомогти. Освіченість у ментальному здоров'ї навчить дітей ефективно говорити про свої потреби, щоб вони не виплескувались з неї у вигляді агресії.

Увага до психологічного здоров'я та предметне моральне виховання можуть допомогти також відродити впевненість дитини у собі, а також надати їй приклад алгоритму дій для самозахисту проти булінгу, забезпечення дітей такими якостями та навичками зробить її сміливішою у разі конфронтації і заохотить її виступати на захист інших.

Проблема, проти якої постав світ, надзвичайно гостра та поширена, і цю масштабність можна подолати лише всеохоплюючим бажанням принести мир і безпеку юному поколінню. Тож умови, які висвітлені у цих чотирьох методах, не є забаганкою авторів, а доказом їхнього особистого розуміння, що, якщо булінг може починатись не десь там, у школі, на вулиці, в нездоровому суспільстві, а в кожного вдома, так і зміни на краще починаються в кожного в серці.

Отже, визнання школами наявності булінгу, активна та ініціативна участь батьків у вихованні їхньої дитини, відкриті розмови про проблему булінгу, предметне моральне виховання, увага до психологічного здоров'я – всі ці заходи фахівці вважають ключовими для боротьби із цькуванням. Кожен з цих підходів втручається у вирішення проблеми, що до її настання – і у цьому їх найбільша перевага.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ У ВИПАДКАХ БУЛІНГУ

3.1 Дослідження рівня обізнаності підлітків щодо булінгу, його наслідків та шляхів отримання захисту

Процес підбору методів профілактичних інтервенцій лежить в основі розуміння потреб та обізнаності підлітків у питаннях булінгу. З цією метою було проведено опитування – у додатку А – серед школярів. Формування вибірки здійснювалось за методом умовно-ймовірнісної вибірки. У ході онлайн-опитування для учнів двох шкіл № 4 та № 23 у Тернополі були запропоновані 11 тверджень, на які вони могли дати власну письмову думку або обрати відповідь серед запропонованих варіантів, які найближче відображали їхнє особисте бачення. Залишити для учнів можливість особистого висловлення, не обмежуючи їхнє висловлювання шаблонними відповідями, доцільно, тому що: по-перше, підлітки на даному етапі дорослішання уже можуть чітко і змістовно формувати розлогу думку що для цілі опитування є необхідним задля отримання якомога більшої картини розуміння поточної ситуації з булінгом у навчальних закладах, по-друге, заготовленими варіантами відповідей не можливо передбачити всього спектру досвіду опитуваних, тому, щоб мати змогу пересвідчитись, що всі аспекти булінгу серед підлітків були відібрані для аналізу, було вирішено до стандартних відповідей «Так» та «Ні» додати графу «Інші», щоб забезпечити опитуваним свободу і різноманітність у способі донести свій особистий досвід та погляд на проблему.

Метою опитування було дізнатися:

- ставлення учнів до булінгу: чи вміють вони його розпізнати (Твердження 1), які враження у них викликає факт цькування (Твердження 5), чи не соромляться чи/та бояться учні повідомляти про те, що їх цькують (Твердження 7);

- наявність розуміння наслідків булінгу (Післяслово до Твердження 1);
- наявність готовності протистояти булінгу (Твердження 8 та Твердження 11);
- зацікавленість в отриманні навчання щодо оволодіння своїми внутрішніми переживаннями та конфліктами, а також методів конструктивного вирішення конфліктів (Твердження 10).

Формулюванням опитування здійснювалось у вигляді тверджень, якими озвучувались найпоширеніші думки стосовно булінгу серед підлітків. Формат опитування не випадковий – було прийнято рішення обрати саме такий спосіб збору інформації, щоб самою уже подачею запитання провокувати в опитуваних стани рефлексії. Наприклад Твердження 1 звучить так: «Постійні знущання, цькування, переслідування, образи – це ситуації, на які не потрібно аж так гостро реагувати, вони минуть самі собою, діти схильні до проявів агресії, це закладено в їхній природі». У тексті твердження зумисне були використанні провокативні думки такі як: «вони[постійні знущання, цькування, переслідування, образи] минуть самі собою», «це [прояви агресії] закладено в їхній [дітей] природі», щоб, прочитавши, опитувані мали змогу задуматись чи дійсно такі стереотипні погляди мають місце і сенс, і чи є правдивим те, що звикли казати їм дорослі, адже Л. Арсенал розкривала закулісся наукового світу зізнанням: «Люди звикли думати, що булінг – це звична поведінка, і до певної міри, це навіть хороша річ – бо вона будує характер. І пройшло багато часу, перш ніж науковці почали задумуватись, що булінг – це поведінка, яка може завдавати значної шкоди» [24] – ця цитата була запропонована до ознайомлення опитуваними як Післяслово після взаємодії з першим твердженням. Оскільки опитування проводилося в онлайн форматі, заздалегідь ніхто з учасників не міг дізнатися думки професорки.

Для такого сценарію проведення опитування також є свій мотив – спершу опитувані ознайомлюються з твердженням, контрверсійність його постановки

могла спричинити якийсь внутрішній діалог, після чого опитуваний ділився своїм поглядом на твердження, посилаючись на готові відповіді або вносячи свою власну, а уже наступна сторінка онлайн-опитувальника пропонувала їм почути думки науковців та психологів – у такий спосіб кожен опитуваний мав нагоду зрівняти свої власні бачення і з чинними сучасними тенденціями.

Ще однією цінністю цього опитування стало не тільки те, що на базі зібраної з його допомогою інформації, можна проаналізувати обізнаність учнів у шляхах протидії булінгу та готовності до використання та розповсюдження цих знань, а й те, що тематичні твердження наприклад як Твердження 4, зміст якого пропонує дізнатись чи володіють учні знаннями про те, куди саме варто звертатись у разі випадку булінгу проти них самих чи якщо вони стали свідками цькування: «Я знаю, куди потрібно звернутись в разі виникнення булінгу проти мене чи когось іншого». Після взаємодії із цим твердженням, наступна сторінка опитування несе для опитуваних інформацію з описом та посиланнями на джерела, за якими стоять організації, діяльність яких спрямована на протидію булінгу, захист постраждалих від нього та психологічну допомогу. Цей перелік налічував 5 сфер допомоги: анонімна анкета на сайті АІКОМ [1], номер телефону гарячої лінії з протидії булінгу, консультація з психологами, юридичні консультації та онлайн-курси від платформи «Prometheus».

Такий формат опитування дозволяє не лише зібрати цільову інформацію, а також виступає засобом інформування – одним зі способів превентивних заходів. Таке використання опитувальника досить ефективне, оскільки питання, які можуть виникати в учнів під час його проходження можуть бути невідкладно ними опрацьовані.

Кращій залученості у процес проходження опитувальника сприяє й час та місце його виконання, які опитувані підбирали на свій розсуд. Швидкість виконання опитування може зашкодити достеменності результатів, а також зменшує шанси опрацювання учнями порад та новин наукової царини, так само як і зосереджена відповідь на щойно отриману ними інформацію.

Аналіз даних за Твердженням 1 [Рис. 3.1] – «Постійні знущання, цькування, переслідування, образи – це ситуації, на які не потрібно аж так гостро реагувати, вони минуть самі собою, діти схильні до проявів агресії, це закладено в їхній природі».

5 із 27 респондентів схильні вважати, що цілеспрямовані повторювані агресивні дії – чим власне є булінг – це поведінка, закладена природою, таким діям не варто приділяти надто гострої уваги. Однак, коли після своєї відповіді респонденти мали змогу ознайомитись з коментарем до Твердження 1, у якому їм було запропоновано дізнатись, що дії, описані у Твердженні 1 розглядаються як булінг, а також як булінг – за дослідженнями Луїзи Арсеналт [24] – впливає на здоров'я людини у зрілому віці, усі 5 респондентів поділились, що не сподівались що булінг може спричиняти такі наслідки.

Постійні знущання, цькування, переслідування, образи - це ситуації, на які не потрібно аж так гостро реагувати, вони минуть самі собою, діти с...о проявів агресії, це закладено в їхній природі
27 responses



[Рис. 3.1]

Аналіз даних за Твердженням 2 [Рис. 3.2] – «В булінгу бере участь лише кривдник (той, хто чинить булінг) та постраждалий»

Метою Твердження 2 було дізнатись чи прискають самі респонденти, що навіть якщо булінг не стосується їх безпосередньо, вони тим не менше стають його учасниками, якщо опиняються у ролі свідка.

7 із 27 респондентів не знали хто ще може стати учасником булінгу.

9 із 27 респондентів відповідають, що розуміють, що хтось є ще, але не вказують хто саме.

11 із 27 респондентів чітко називають свідків як третю сторону у булінгу. Серед них 1 респондент ділиться досвідом, де свідками виступають дорослі, а в школі – вчителі, які, розуміючи обставини, вирішують не вживати заходів, або вживають заходів, які не дають потрібного результату.

Після зафіксованої відповіді респонденти мали змоги дізнатись про результати досліджень канадських вчених, які виявили, що конфлікт припиняється вже через десять секунд після втручання ровесників [9, с. 29].

В булінгу бере участь лише кривдник (той, хто здійснює булінг) та постраждалий
27 responses



[Рис. 3.2]

Аналіз даних за Твердженням 3 [Рис. 3.3] – «Якщо я стаю свідком булінгу, моє реагування на це все одно нічого не змінить»

20 із 27 респондентів розуміють вагу свого голосу.

7 із 27 респондентів додатково діляться, що бажають отримати навички, які навчать їх як допомагати тим, хто постраждав від булінгу, також вказують, що навіть, якщо не вдасться захистити постраждалого, то все одно бажають висловити йому співчуття і показати свою підтримку. 2 із цих 7 респондентів діляться, що відчують страх за свою особисту безпеку, коли вирішують ставати на захист. 1 респондент повідомив, що ставши свідком булінгу, зможе висловити підтримку постраждалому, якщо матиме бажання, в іншому випадку – проігнорує ситуацію.

Після зафіксованої відповіді респонденти мали змогу дізнатися історію однієї учениці, яка поділилася своїм досвідом із репортерами U-Report, де

повідомила, що булінг щодо неї припинився, коли їй на захист стали її однокласники.

Якщо я стаю свідком булінгу, моє реагування на це все одно нічого не змінить

27 responses



[Рис. 3.3]

Аналіз даних за Твердженням 4 [Рис. 3.4] – «Я знаю куди потрібно звернутися в разі виникнення булінгу проти мене чи когось іншого»

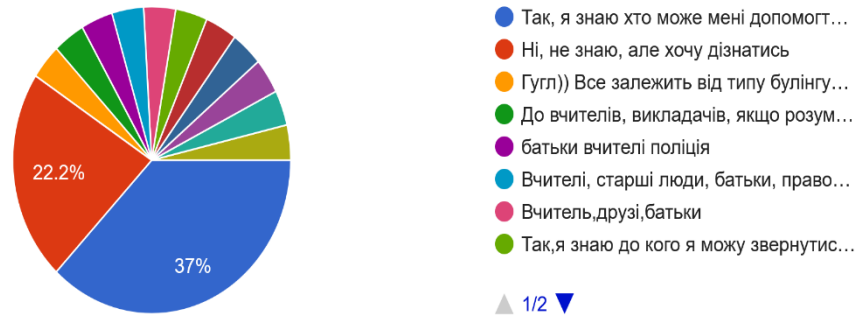
6 із 27 респондентів не знають куди потрібно звертатись в разі булінгу.

10 із 27 респондентів повідомлять, що знають куди потрібно звернутися, але не вказують детальніше.

11 із 27 респондентів мають спільними у своїм відповідях людей з категорій: друзі, батьки, вчителі.

Після зафіксованої відповіді респонденти мали змогу довідатися де саме та в який спосіб можна заявити про факт булінгу, не залежно чи стали вони постраждалими чи свідками. Для них була запропонована анонімна анкета від МОН, номер телефону гарячої лінії з протидії булінгу, посилання на безкоштовні консультації з психологами та юристами, а також курс про булінг для самоосвіти.

Я знаю, куди потрібно звернутись в разі виникнення булінгу проти мене чи когось іншого
27 responses



[Рис. 3.4]

Аналіз даних за Твердженням 5 [Рис. 3.5] – «Той, хто чинить булінг – має крутий вигляд, можна відчувати його вплив та перевагу, всі слухають і бояться його, це викликає захват і повагу»

15 із 27 респондентів відповідають, що поведінка кривдника неприпустима і не викликає у них захвату.

1 респондент погоджується із твердженням.

11 із 27 респондентів деталізують свою відповідь і висловлюють своє обурення такою поведінкою.

Після зафіксованої відповіді респонденти мали змогу довідатися про результати досліджень канадських вчених, які виявили, що проблема булінгу частково криється у ставленні самих учнів до цього явища [9, с. 29]. Таким чином респонденти мали змогу провести рефлексію над вагою своїх вчинків.

Той, хто чинить булінг - має крутий вигляд, можна відчутти його вплив та перевагу, всі слухають і бояться його, це викликає захват і повагу

27 responses



[Рис. 3.5]

Аналіз даних за Твердженням 6 [Рис. 3.6] – «Всі повинні робити так, як від них очікують, наприклад: хлопцям заборонено плакати, бути чуйними і ніжними, вони не можуть проявляти своїх почуттів, бо вони їх і не мають, дівчата повинні любити лише рожевий колір і ні в чому не розбиратися, якщо хтось 'не вписується' його потрібно *змінити* або ігнорувати»

26 із 27 респондентів не погоджують із твердженням.

1 респондент деталізує свою думку коментарем про «баланс і здоровий сенс».

Після зафіксованої відповіді респонденти отримали пояснення, що найчастіше булінг відбувається через неспроможність прийняття однією стороною відмінності іншої сторони.

Всі повинні робити так, як від них очікують, наприклад: хлопцям заборонено плакати, бути чуйними і ніжними, вони не можуть проявляти св...ться" його потрібно *змінити* або ігнорувати

27 responses



[Рис. 3.6]

Аналіз даних за Твердженням 7 [Рис. 3.7] – «Я завжди відкрито говорю про булінг щодо мене, бо моєї провини в тому, що я отримав шкоду від цього немає, булінг – це наслідок внутрішніх проблем дитини чи неналежний догляд за нею, що спричинило її негативну поведінку, в результаті чого вона стала кривдником»

18 із 27 респондентів відповідають, що говорять про булінг щодо себе відкрито.

3 – діляться, що їм соромно зізнаватись.

5 респондентів діляться, що не повідомляють нікому, поки це не надто впливає на емоційний стан, інший респондент також вказав, що повідомивши про булінг, це все одно жодним чином не сприяло покращенню ситуації.

1 респондент вказав, що питання нерелевантне до віку.

Після зафіксованих відповідей респонденти мали змогу отримати мотивацію розповідати про випадки булінгу, які із ними стаються, і вага від їхнього вчинку не зменшиться навіть, якщо вони повідомлять про булінг анонімно, адже, щоб отримати допомогу, потрібно заявити про її потребу. Повідомлення про випадки булінгу не лише допомагають фахівцям удосконалювати свої навички, відновлювати справедливість, карати винуватців, а також приймати самих себе, такими, які ми є.

Я завжди відкрито говорю про булінг щодо мене, бо моєї провини в тому, що я отримав шкоду від цього немає, булінг - це наслідок вну...едінку, в результаті чого вона стала кривдником
27 responses



[Рис. 3.7]

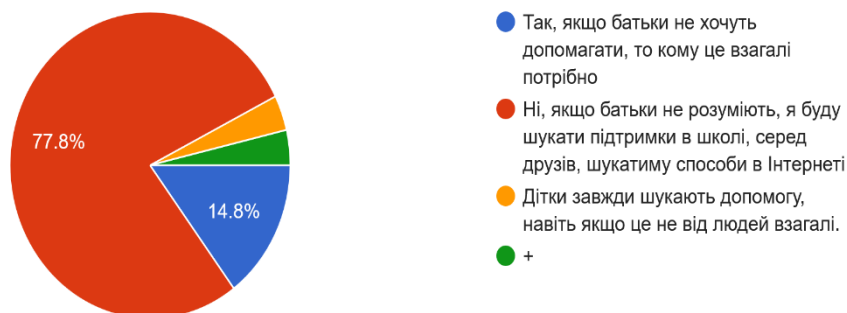
Аналіз даних за Твердженням 8 [Рис. 3.8] – «Якщо цю проблему булінгу не розуміють батьки, то говорити про те, що мене цькують, комусь іншому немає змісту і поготів»

21 із 27 респондентів повідомляють, що шукатимуть інші шляхи допомоги, якщо батьки безсилі.

4 – погоджуються із твердженням.

Після зафіксованих відповідей респонденти мали змогу знову ознайомитися із переліком джерел допомоги у випадку булінгу.

Якщо цю проблему булінгу не розуміють батьки, то говорити про те, що мене цькують комусь іншому немає змісту і поготів
27 responses



[Рис. 3.8]

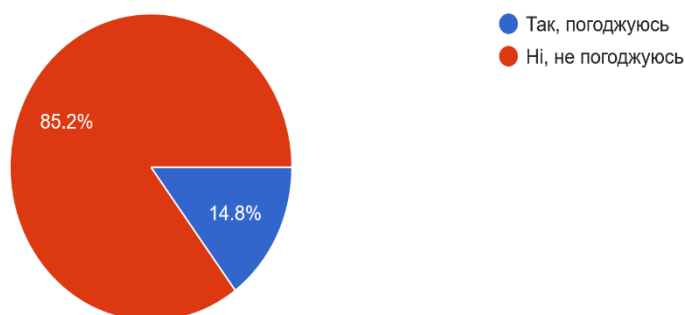
Аналіз даних за Твердженням 9 [Рис. 3.9] – «Я не розумію для чого про це все говорити, тема булінгу давно неактуальна, мені здається, що всі давно і так знають що потрібно робити і куди звертатись»

23 із 27 респондентів досі вважають тему булінгу актуальною і лише 4 пишуть, що це неактуально.

Після зафіксованих відповідей респонденти мали змогу дізнатися про результати минулорічних опитувань щодо актуальності булінгу.

Я не розумію для чого про це все говорити, тема булінгу давно неактуальна, мені здається, уже всі давно і так знають що потрібно робити і куди звертатись

27 responses



[Рис. 3.9]

Аналіз даних за Твердженням 10 [Рис. 3.10] – «Мені цікаво зрозуміти як давати раду своїм внутрішнім емоційним труднощам: неспокій, злість, агресія, страх, ненависть, нерозуміння чому мені хтось не подобається, сумніви, розпач, якщо нас вчитимуть конструктивно вирішувати конфлікти – якщо в школі навчатимуть такого і пояснюватимуть причини наших негативних відчуттів, я охоче навчатимусь цьому, я вважаю такі навички корисними!»

23 із 27 респондентів повідомляють про свою зацікавленість такою перспективою.

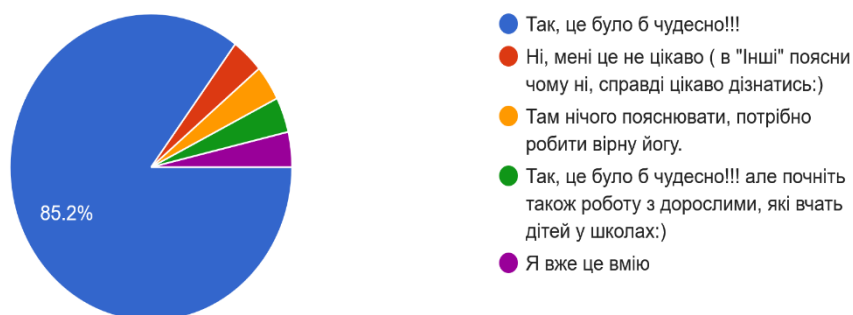
2 – або незацікавлені, або вже володіють такими навичками.

1 респондент звертає увагу на йогу.

1 респондент звертає увагу також на необхідності роботи з дорослими, які навчають дітей у школі.

Після зафіксованих відповідей реципієнти мали змогу ознайомитися із зверненням одного з провідних лідерів світу – Садхгуру – який розповідає про важливість створення людиною внутрішнього благополуччя в самій собі і пропонує свої шляхи досягнення цього стану.

Мені цікаво зрозуміти як давати раду своїм внутрішнім емоційним труднощам: неспокій, злість, агресія, страх, ненависть, нерозуміння...имусь цьому, я вважаю такі навички корисними!
27 responses



[Рис. 3.10]

Аналіз даних за Твердженням 11 [Рис. 3.11] – «Я ознайомлюся із запропонованими шляхами допомоги у боротьбі проти цькування, а також ресурсами психологічної допомоги, щоб в разі чого зуміти допомогти собі чи порадити ці шляхи комусь, хто цього потребуватиме»

16 із 27 респондентів повідомляють, що мають намір ознайомитися із запропонованими шляхами допомоги.

7 – ще не впевнені чи ознайомляться із джерелами.

2 – пояснюють, що їм лінь

1 респондент вважає, що не знайде там нічого корисного суто для себе, але йому цікаво дізнатися як допомагати іншим.

1 респондент висловлює індиферентність.

Після зафіксованих відповідей усі респонденти знову отримали перелік шляхів допомоги у випадку булінгу.

Я ознайомлюся із запропонованими шляхами допомоги у боротьбі проти цькування, а також ресурсами психологічної допомоги, щоб в...ти ці шляхи комусь, хто цього потребуватиме
27 responses



[Рис. 3.11]

Отже, на основі отриманих даних можна підбити наступні підсумки:

- 5 респондентів не змогли розпізнати у Твердженні 1 явище булінгу. У Твердженні 5 1 респондент підтримав образ кривдника, 26 респондентів образ кривдника обурює. Твердження 3 показало, що свідкам може бути складно стати на захист потерпілого, оскільки присутній страх загрози особистій безпеці;
- Із Твердження 1 стало зрозуміло, що 5 із 27 респондентів були невідомі довгострокові наслідки булінгу;
- Твердження 8 та 11 дозволило виявити, що 21 із 27 респондентів, у випадку безсилля батьків, продовжуватимуть шукати допомоги у подоланні булінгу, 17 із 27 респондентів цікаво оволодіти навичками, які допоможуть йому протистояти булінгу чи заручити такою підтримкою когось, хто цього потребуватиме;
- 23 із 27 респондентів поділились, що їм цікаво навчитись володіти своїми емоціями, а також вести суперечки конструктивно.

3.2. Рекомендації щодо покращення профілактичної роботи в закладах освіти

На даний момент цькування в закладах освіти залишається достатньо прихованим явищем. Причиною цьому є замовчування про такі ситуації

постраждалими. І хоч респонденти анкети майже в один голос відчайдушно наполягають, що готові рішуче повідомляти про факт булінгу, якщо такий трапився би у їхньому досвіді, та попри це у розгорнутих відповідях доповнюють обраний варіант власними спостереженнями та думками, що зазвичай діти, які постраждали від булінгу, по-перше, соромляться повідомляти про події взагалі кому-небудь, мотивуючи це тим, що на момент здійснення булінгу їхня самооцінка та авторитет уже зазнали удару, тож тепер у них з'являється страх, що у випадку їхнього звернення по допомогу цькування можуть лише посилитись, адже, на думку дітей, просити допомогу – рівноцінно проявити слабкість, а також їх не перестає переслідувати страх перед тим що про них почнуть думати інші діти. Тож, коли самооцінка та відчуття власної гідності уже були піддані випробуванню, діти не схильні ризикувати і заходити ще далі, адже у реаліях сьогодення дорослі ще не можуть беззаперечно гарантувати захист тим, хто його потребує, таким чином ніщо не спонукає дітей заявити про факт булінгу, в результаті чого можна б було вживати належних заходів. До того ж серед членів колективу, у якому перебуває постраждалий, можуть знаходитись такі учні, які розглядатимуть його спроби повідомити про цькування як виказ, що в свою чергу теж негативно відбивається на подальшому ставленні членів колективу до постраждалого, в підсумку такий учень може стати ізгоєм. По-друге, навіть, якщо хтось із постраждалих носить в собі бажання викрити цькування, респонденти говорять, що учні часто не вірять, що дорослі можуть вирішити цю ситуацію, навіть спроба повідомити все ж викликає страх, оскільки за низького рівня довіри до дорослих, вони заздалегідь розчаровуються і, щоб не поставити себе перед фактом того, що вони залишаються із своєю проблемою наодинці, діти краще вирішують взагалі мовчати.

Пропозиція 1. На основі цих даних допустимо вважати, що першим кроком для покращення превентивних методів у сфері булінгу для закладах освіти можуть стати тематичні зустрічі із учнями. Такі зустрічі можуть мати цілком теоретичний характер, у ході яких слухачам буде повідомлено:

- до кого звертатись, якщо ти став постраждалим від цькувань чи свідком таких дій – важливо, щоб у переліку доступних шляхів, був хтось, хто безпосередньо працює в школі, себто психолог чи соціальний педагог, або спеціально делегована людина на виконання таких доручень. Це забезпечить можливість невідкладного отримання інформації про булінг, що значно пришвидшить розв’язання цієї проблеми – у результаті такий профілактичний метод можна вважати ефективним;
- перелік заходів, які буде вжито після того, відповідальні люди отримають інформацію про випадок булінгу – важливий аспект, адже учні розумітимуть алгоритм, згідно якого буде надана допомога, що додасть їм впевненості у тому, що вони все ж можуть розраховувати на захист. А також допоможе дорослим завоювати довіру учнів, яка наразі є надто низькою;
- на базі таких тематичних зустрічей також варто звернути увагу учнів, що просити про допомогу – це не свідчення слабкості чи ганебний виказ, який руйнує авторитет адресанта – у ході такої розмови доцільно навести аргументи, які підкріплять ці твердження, наприклад: якщо замовчувати про булінг, то постраждалих від нього ставатиме лише більше, тож повідомити про булінг – означає вберегти майбутніх учнів, що можуть стати наступною потенційною ціллю. Викриття булінгу також допомагає дорослим швидше та якісніше розуміти природу його походження та найбільш дієві способи його подолання. Тож викриття цькування – це неоціненний внесок у безпечне освітнє середовище не лише постраждалого, а й усіх учнів по Україні загалом. Подати інформацію в такому ключі володіє перспективою змінити думку про необхідність викриття булінгу не лише у сприйнятті постраждалих, але й членів колективу, які навпаки тепер можуть стати на захист, зрозумівши цінність такого вчинку.

Звичайно що не доречно робити такі зустрічі регулярними, адже ідентичність інформації на кожній такі зустрічі загубить їхню значущість. Натомість, можна перейняти досвід канадських шкіл, які розвішують у приміщеннях школи інформаційні стінки та плакати. Наповнення таких стінок може нести стислу інформацію про те, до кого із шкільних працівників можна звернутись у випадку булінгу, ім'я відповідальної особи та де її можна знайти. Додатково можна розмістити інформацію про анкету від МОН, щоб учні також мали змогу анонімно розповісти про інцидент. Змістом плакатів можуть бути заклики сміливо говорити про булінг та ставати на захист постраждалих. До створення ідей для наповнення цього інформаційного простору слушно долучати не лише працівників шкільного апарату, але й учнів безпосередньо, адже учні бачать проблему цькування із середини, тому мають ресурс поділитися більш корисною і важливою інформацією, оскільки краще розуміють запити свого осередку.

Пропозиція 2. Паралельно роботі з учнями потрібно впроваджувати роботу з шкільним складом. Якщо діти діляться, що не впевнені, що дорослі їм допоможуть, тоді варто працювати над підняттям рівня обізнаності у проблемах булінгу серед працівників школи. Методом Олвеуса передбачена робота із кожним, хто хоч якось причетний до шкільного життя, себто: бібліотекарі, охоронці, працівники шкільних столових, а також вчителі, психологи та керівництво – словом всі, хто підтримує діяльність шкільного життя. І таке рішення небезпідставне, адже уже відомо, що третім учасником булінгу є свідки – якими можуть виявитися не лише діти, а й дорослі. Спостереження та дослідження експертів встигли продемонструвати, що свідки цькувань – надзвичайно важливі, якщо не ключові, учасники булінгу. Наприклад канадські дослідження чи результати опитування професора Ч. Роуза показують, що свідки цькування можуть як заохотити подальші неправомірні вчинки, так і навпаки приструнити будь-які спалахи цькування. Очевидно, що дорослим слід оволодіти навичками ефективного реагування на випадок цькування.

З цією метою можна переймати досвід іноземних країн, які користуються уже відомим із змісту роботи Методом Фарста чи Олвеуса, та навчати шкільних працівники за їхніми стандартами. Зручно, що ці методи завжди можна підлаштувати під потреби та виклики окремо взятої школи. Однак не слід нехтувати вітчизняними напрацюваннями. Так, безкоштовні курси від «Prometheus» були розроблені саме з такою метою – підняти обізнаність працівників освітньої сфери і надати їм дієві інструменти у протидії булінгу. Ініціативу про проходження цього курсу не рекомендовано залишати на особистий розсуд кожного працівника, адже, оскільки проблема булінгу слабо розкрита для працівників навчальних закладів, на що вказує невпевненість самих учнів у ефективності допомоги дорослих, вони можуть проявляти низький поріг зацікавленості у вузькоспрямованому навчанні. А серед більш масштабних проєктів вартий уваги проєкт «Мирна школа», який курує спеціально навчений колектив, який завжди готовий дати зворотній зв'язок, тож шкільним працівникам не доводиться стикатися з негараздами самотужки – завжди буде нагода отримати допомогу від професіоналів.

На розуміння усієї серйозності та критичності проблеми булінгу в навчальних закладах їхніми працівниками може також вплинути усвідомлення несення відповідальності перед законом. А саме прийнятий закон про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування) ст. 173-4 частина 5 говорить, що: «неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку» [15].

Пропозиція 3. Третя категорія, яка потребує підвищення обізнаності із проблемою булінгу та шляхами протидії – це батьки. У своєму інтерв'ю онлайн-газеті «Закон і Бізнес» Л. Гретченко зауважує, що не лише досвід насильства в сім'ї може провокувати деструктивну поведінку в дітей, а й саме

їх виховання як таке. Так, якщо у ході батьківського виховання дитина не навчається дисципліні, не отримує розуміння особистих меж та правил поведінки [6, с. 3]– то тут йде мова про нехтування батьками своїми прямими обов'язками, що не може слугувати гарантом формування у дитини моральних цінностей та етичної поведінки. До цих обставин Л. Гретченко ще також додає пасивність участі батьків у освітньому процесі їхньої дитини, практику покарання за неуспішність чи/та інші неконструктивні шляхи впливу на поведінку їхньої дитини [6, с. 4]. Таким чином доречно говорити про інформування батьків про їхню безпосередню причетність до можливості виникнення булінгу. Такі заходи можуть відбуватися на рівні шкіл, де батькам зможуть продемонструвати як клімат сімейного середовища впливає на рішення дитини вибору способу взаємодії із своїм оточенням. Або таким ініціатором може стати держава і запропонувати тренінги батьківства, які матимуть на меті формування свідомого батьківства, яке буде виклювати усі стереотипні техніки виховання дітей, ставши переходом від успадковування моделі батьківства своїх батьків до свідомого батьківства, яке знає як відповідати на виклики сучасного покоління.

Для реалізації такої ініціативи зараз є дуже сприятливий осередок «Мирної школи», яка залучає до колективу так само і батьків учнів. Це – чудова можливість налагодити зв'язок «педагоги – учні – батьки», і саме такий зв'язок може послугувати стійким монолітом для проведення превентивних заходів з протидії булінгу, оскільки у процес попередження залучені усі учасники цільової проблеми. Тож корисно, аби школи проявляли зацікавленість у таких проєктах, адже це автоматично охоплює і батьківську сторону, що спрощує процес навчання різних категорій учасників серед дорослих, бо створювати окремі середовища для навчання шкільних працівників, а окремо для батьків – вимагає більших матеріальних та нематеріальних ресурсів, аніж одночасне навчання та співпраця цих двох категорій.

Пропозиція 4. До окремих методів превентивних заходів у сфері булінгу, які виходять за рамки категоризації «педагог – учень – батьки» слушно взяти до уваги:

- популяризація користування послугами психологічної допомоги на базах освітніх закладів, як спосіб підтримки свого ментального благополуччя та отримання консультації із шляхів мирного вирішення конфлікту;
- навчання із здобування навичок мирного вирішення конфліктних ситуацій;
- підвищення правових знань серед підлітків із акцентом на вміння їх застосовувати на практиці. Популяризація користування послугами юридичних установ як способу відновлення особистих прав і свобод.

Висновки до третього розділу

З метою встановлення рівня обізнаності підлітків щодо булінгу, його наслідків та шляхів отримання захисту було вирішено провести анонімне онлайн-опитування. Питання, з якими стикнулись респонденти охопили основні відомості у сфері булінгу, а саме: саме поняття булінг, та його прояви, готовність повідомити про цькування, наслідки булінгу, бажання отримати навички протистояння булінгу.

Результати анкетування допомогли виявити одну з основних причин загостреності проблеми булінгу – недовіра до ефективності втручання дорослих у проблему цькування. Таким чином став явним один із аспектів замовчуваності цькування. На основі отриманої інформації стало можливим зосередити пошук методів превентивних заходів з протидії цькуванню, серед шляхів, які відповідають запиту учнів – шляхи вдосконалення знань і навичок у боротьбі з булінгом, реципієнтами яких відповідно до потреб респондентів є дорослі.

Категорію дорослих було розбито на два рівноцінні за вагою відповідальності табори – батьки та педагоги. Було розглянуто варіанти здобування необхідних знань та навичок для боротьби із цькуванням як для перших, так і для других. Серед усіх висунутих варіантів є план більш індивідуального навчання – курси від «Prometheus», а також суто груповий план – участь у проєкті «Мирна школа». Із досвіду розробників методу Олвеуса свою значну ефективність доводить співпраця усіх категорій дорослих, тож було прийнято рішення акцентувати увагу на методі, який передбачає стійку та тісну співпрацю педагогів та батьків.

Серед інших методів профілактики булінгу було наведено інформативні заходи із учнями, поширення інформації про вітчизняні служби реагування та допомоги, наприклад анонімна анкета на сайті АІКОМ. Порада працювати над популяризацією користування психологічними та юридичними консультаціями, підвищення рівня володіння навичкою мирного вирішення конфліктних ситуацій, а також здійснення прикладної правопросвітницької діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Булінг – систематичні агресивні дії однієї людини чи групи людей, метою яких є нанесення фізичної чи психологічної шкоди іншій людині – всеосяжна проблема суспільства. Її передумови та її наслідки торкаються навіть тих, хто не несе чи зазнає безпосередньої шкоди. Немає ні віку, ні сфери, якою б можна було обмежити нищівну дію цькувань, бо фундаментальними збудниками булінгу є природа особистісних взаємодій та внутрішнього досвіду – все те, що притаманне кожній людині без винятку. Називають декілька видів булінгу: фізичний, психологічний, економічний, сексуальний, кібербулінг та соціальна ізоляція як вид булінгу. Фізичному виду булінгу характерні посягання на добробут потерпілого через вчинення фізичних замахів: стусани, бійки, будь-які фізичні контакти, які формують негативний досвід у індивідуума. Психологічний вид полягає у втручанні у психологічну рівновагу індивідуума із зумисною метою її порушення. Економічний вид булінгу лежить у площині втрат серед матеріальних цінностей постраждалого від цього виду булінгу: вимагання грошей чи будь-якої іншої власності у індивідуума. Сексуальний булінг характеризується діями, які втручаються в інтимний простір індивідуума: перешкоджання усамітненню під час походу в туалет чи/та переодягання, небажана, агресивна увага інтимного характеру. Кібербулінг здійснюється через електронні носії, зокрема із використанням Інтернету. Такий вид булінгу може проявлятися у телефонному тероризмі чи погрозах через соціальні мережі. Соціальна ізоляція проявляється в цілеспрямованому відокремленні індивідуума від його групи. Для усіх шістьох видів найчастіше характерна наявність третьої сторони конфлікту – свідків.

2. З'ясовано основні передумови виникнення булінгу. Умовно їх можна розділити на дві категорії: внутрішньогрупові та вплив ззовні. Внутрішньогрупові передумови стосуються середовища, у якому перебуває колектив, так, цькування характерні для тих груп, де відсутнє вміння толерувати відмінності інших. До цих відмінностей заносять не лише зовнішні особливості – повнота/худоба, краса/відхід від стандартів краси – а також і

особисті вподобання, приналежність до певних груп таких як: інша етнічна група, сповідування іншої за звичну для більшості релігії, приналежність до LGBTQ спільноти. Також цькування вкорінюється у тих групах, де свідки таких прецедентів ігнорують чи схвалюють його.

Зовнішніми передумовами виступають батьківське виховання та ставлення освітніх закладів до факту булінгу. Нехтування працівниками закладів освіти ситуацій пов'язаних з булінгом закладає агресорам уявлення про безкарність, що своєю чергою лише заохочує агресорів продовжувати насаджати свої неправомірні дії. Модель батьківського виховання можна ділити за 3 сюжетами розвитку: підхід невтручання, підхід обожнювання та підхід авторитаризму. Для підходу невтручання характерне нехтування в першу чергу психо-духовними потребами дитини, така дитина може не вміти або не бажати брати на себе відповідальність за свої вчинки, тож коли почуття відповідальності як стримуючий фактор, відсутнє, дитина може вдаватися до агресивних провокацій. Підхід обожнювання розбещує дитину, робить її беззахисною перед своєю незрілістю та невмінням самостійно приймати рішення і так само нести відповідальність, відчуваючи безумовну егіду батьків, така дитина може не розуміти особистих кордонів та не поважати особисті кордони інших, що має прикрі шанси провокувати відповідну деструктивну поведінку. Підхід авторитаризму має дві сторони однієї монети. Авторитарний, насильницький підхід у вихованні дітей може провокувати у дітей стани агресії у відповідь або навпаки змусити почуватися їх беззахисними перед викликами життя, що ставить їх у хитке становище потенційної цілі для булінгу.

3. Закордонні та вітчизняні експерти однак активно працюють над превентивними заходами у боротьбі з булінгом. Тож у ході кваліфікаційної роботи було розглянуто декілька таких методів. Закордонними методами є Метод Фарста та Метод Олвеуса, вітчизняні напрацювання складає проєкт «Мирна школа» та курси від громадської організації «Prometheus». Без винятку всі вказані превентивні методи роблять акцент на піднятті обізнаності у проблемах булінгу серед – що важливо – учнів, вчителів та батьків рівноцінно.

Кожен із методів вважає, що лише налагодивши тісний взаємний контакт між цими трьома категоріями учасників конфлікту можна досягти успіху у подоланні цькувань.

4. Завданням цієї кваліфікаційної роботи також стояло визначення рівня обізнаності підлітків із булінгом, його наслідками та шляхами отримання захисту. З цією метою було проведено опитування серед 27 учнів. Їхні розгорнуті відповіді, наявність яких була передбачена онлайн-опитуванням задля отримання більш розгорнутих та поглиблених відомостей про сучасний стан поінформованості учнів, вказали на слабе місце у способах превентивності, що допомогло сформувати цільовий перелік пропозицій для методів превентивних інтервенцій. Таким слабким місцем виявилась значна безініціативність дорослих, приховування та нехтування ними ситуацій пов'язаних з булінгом, а понад усе – відсутність бажаного ефекту від їхнього втручання, якщо воно було.

5. Форма опитування була збудована таким чином, що після кожного питання, респонденти мали змогу одразу ознайомитися із коментарями до них. В змісті цих коментарів знаходився стисло поданий досвід українських та закордонних вчених стосовно піднятого питання, а також активні посилання на джерела допомоги у випадку булінгу, серед яких був вказаний сайт Міністерства освіти України та офіційна сторінка системи надання безоплатної правничої допомоги – державної мережі бюро безкоштовної правничої допомоги.

6. Пропозиції, наведені у цій кваліфікаційній роботі, зачепили усі три категорії учасників булінгу: працівники освітнього середовища, діти та батьки. Серед пропозицій були запропоновані: тематичні зустрічі з учнями на тему булінгу, на базі яких доноситься інформація про способи повідомлення про випадки цькувань, продемонстровано шляхи втручання, які буде задіяно після виявлення такої обставини, повідомлення про несення юридичної відповідальності за вчинення булінгу, а також заохочення до викриття фактів цькування, демонструючи, що такі дії є критично важливим внеском у

забезпечення безпечного освітнього середовища у країні; для закладів освіти були запропоновані проходження курсів від «Prometheus» та впровадження проєкту «Мирна школа»; для батьків доречно створити середовище підтримуючого батьківства, де відбудеться перехід від стереотипних способів виховання до свідомого батьківства, для виконання цього завдання рекомендувався той же проєкт «Мирна школа», адже для функціонування її моделі необхідна обов'язкова участь батьків.

Додатково рекомендувалось підвищувати правові знання учнів, акцентуючи увагу правопросвітництва на прикладних аспектах знань; пропагувати користування послугами психологічної допомоги, підкреслюючи таким чином важливість ментального здоров'я; надання учням навичок мирного вирішення конфліктів.

7. Булінг володіє характером комплексної проблеми, тому доцільно застосовувати превентивність для усіх учасників цього згубного явища. Саме превентивність у боротьбі із цькуванням є найбільш влучним заходом для його подолання. Такий підхід не лише формує готовий план дій на випадок булінгу, що пришвидшує реагування та стає гарантом ефективності, а ще й дозволяє сформувати низку корисних навичок як у дітей так і у дорослих, які стануть в пригоді навіть за межами випадків цькувань: емпатія, здатність мирно вирішувати конфлікти, увага до своїх почуттів та емоцій, вміння їх декодувати з мови відчуттів на мову слів, перемога над власними обмеженнями, навички толерування обставин, над якими ми не владні – всі ці та багато інших навичок стають можливими завдяки методам превентивності, як засобам, які своєю метою ставлять боротьбу із причинами, а не з наслідками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпечно повідомити про булінг у школі стало набагато простіше. 2024.
URL: https://mon.gov.ua/news/bezpechno-povidomyty-pro-bulinh-u-shkoli-stalo-nabahato-prostishe?utm_source=chatgpt.com(дата звернення 15.03.2025)
2. Бондар В., Лях Т., Нохріна І. *Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти. Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 2. С. 1-9. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1161>
3. Булінг: види, відповідальність, протидія. 2021. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/buling-vidi-vidpovidalnist-protidiya.html>(дата звернення 15.03.2025)
4. «Булінг» у новій школі: що з цим робити. 2018. URL: <https://uainkrakow.pl/bulinh-u-novii-shkoli-shcho-z-tsym-robyty/>(дата звернення 15.03.2025)
5. Гретченко Л. : [інтерв'ю з Головою комітету ННАУ з сімейного права Ларисою Гретченко]. *Голоси дітей*. 2024. URL: <https://voices.org.ua/news/dytyna-chasto-zalyshaietsia-za-bortom-iaka-sytuatsiia-z-bulinhom-v-ukraini>(дата звернення 15.03.2025)
6. Гретченко Л. : [інтерв'ю з Головою комітету ННАУ з сімейного права Ларисою Гретченко]; інтерв'ю вела В. Якуша. *Закон і бізнес*. 2024. С. 1-17. URL: <https://zib.com.ua/ua/161206-vikoriniti-buling-shlyahom-borotbi-lishe-z-naslidkami-ne-vda.html> (дата звернення 15.03.2025)
7. Китай ухвалив реєстрацію в інтернеті тільки за справжнім іменем. 2012. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/24811206.html>(дата звернення 15.03.2025)
8. Ковальчук С. Основні причини виникнення булінгу у підлітковому віці. *Житомищина педагогічна*. 2021. №1 (21). С. 1. URL: https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2021/03/12_%D0%A1%D0%B2%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0_%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB_%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf(дата звернення 15.03.2025)

9. Костюк О. Досвід Канада щодо антибулінгової роботи в середній школі. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2015. №4 (26). С. 29, С. 31. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/poriv_ped_stydii/2015/04/4.pdf
10. Лалак Н. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 1 (9)*. 2019. С. 34. URL: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/3450/1/Bulling_%20the Educationa Environment %20 Modern General.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/3450/1/Bulling_%20the%20Educationa%20Environment_%20Modern%20General.pdf)
11. Найдьонова Л. Діагностика булінгу (цькування) і кібербулінгу: методичні рекомендації: Київ, 2019. С. 24. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/METODYCHNI-REKOMENDATSIYI-DIAGNOSTYKA-BULINGU-TSKUVANNYA_NAJDONOVA-L.A..pdf (дата звернення 15.03.2025)
12. Освітній експеримент всеукраїнського рівня – Модель «Мира школа». URL: <https://safeschools.com.ua/yak-stvoryty-myrnu-shkolu> (дата звернення 15.03.2025)
13. Пазичук. А. Пів року боротьби з цькуванням у школах – підсумки експерта. 2019. URL: https://zmina.info/articles/pivroku_borotbi_z_bulingom_u_shkolah_pidsumki_jeksperta/ (дата звернення 15.03.2025)
14. Проблема булінгу та насильства в закладах вищої освіти. 2024. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/2083/> (дата звернення 15.03.2025)
15. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування): Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення 15.03.2025)
16. Українська онлайн-платформа навчальних курсів «Prometheus» URL: <https://prometheus.org.ua/> (дата звернення 15.03.2025)

17. У Франції підтримали закон про ув'язнення за булінг у школі. 2021. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/u-franciyyi-pidtrimali-zakon-pro-uvyaznennya-za-buling-u-shkoli.html> (дата звернення 15.03.2025)
18. #EndViolence: як подолати булінг на думку молоді. 2016.
URL: <https://ukraine.ureport.in/story/390/> (дата звернення 15.03.2025)
19. BULLY Definition & Meaning. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/bully> (дата звернення 15.03.2025)
20. Diao F., Li A., Shen C. Main Factors, Consequences, and Improvements of School Bullying. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. № 31. С. 44-50.
DOI: <https://www.ewadirect.com/proceedings/lnep/article/view/7657>
21. Flygare E., Frånberg Gun-Marie, Gill P., Johansson B et al. Evaluation of anti-bullying methods. *Report 353*. 2011. С. 56-62, С. 76-90 URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:544098/FULLTEXT01.pdf> (дата звернення 15.03.2025)
22. Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical. URL: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/> (дата звернення 15.03.2025)
23. Rose Ch.: MU study : [interview with an associate professor in the MU College of Education and Human Development on the impact of social exclusion]; contact B. Consiglio. Show Me Mizzou. 2022. URL: <https://showme.missouri.edu/2022/social-exclusion-more-common-form-of-bullying-than-physical-verbal-aggression/> (дата звернення 15.03.2025)
24. The Nordic way to stop bullying. 2022.
URL: <https://www.bbc.com/future/article/20220307-the-best-way-to-stop-bullying> (дата звернення 15.03.2025)
25. Why the Olweus Bullying Prevention Program Works. *Training materials*.
URL: https://clemsonolweus.org/Training%20Materials/Miscellaneous_Resources/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf (дата звернення 15.03.2025)

ДОДАТКИ

ОПИТУВАННЯ НА ТЕМУ ОБІЗНАНОСТІ У ПРОТИДІЇ ШКІЛЬНИМ НЕГАРАЗДАМ

Дане опитування допоможе зрозуміти як респонденти ставляться до певного виду шкільних негараздів, а також надасть поради, куди варто звернутися, якщо якісь із перерахованих в опитуванні випадків Вам знайомі з особистого досвіду чи досвіду свого оточення.

Твердження 1

Постійні знущання, цькування, переслідування, образи - це ситуації, на які не потрібно аж так гостро реагувати, вони минуть самі собою, діти схильні до проявів агресії, це закладено в їхній природі:

- Так, погоджуюсь
- Ні, не погоджуюсь
- Інше (поділіться думкою)

Постійні знущання, цькування, переслідування, образи - це булінг. На нього необхідно реагувати, адже:

Професорка психології розвитку з Королівського коледжу Лондона у Великій Британії Луїза Арсеналт розповідає: «Люди звикли думати, що булінг – це звична поведінка, і до певної міри, це навіть хороша річ – бо вона будує характер. І пройшло багато часу, перш ніж науковці почали задумуватись, що булінг – це поведінка, яка може завдавати значної шкоди»

На сьогодні загальновідомими є негативні наслідки впливу булінгу на фізичне, психічне та соціальне здоров'я учнів, їхнє ставлення до навчання й навчальні досягнення - про це говорять канадські вчені.

А професорка Арсеналт ділиться, що: "діти, які зазнавали булінгу у віці 7-11 років, мають вищі шанси хворіти запальними процесами в організмі у віці 45 років, які провокують до прикладу діабет.

Припускали таке?

Твердження 2

В булінгу бере участь лише кривдник (той, хто здійснює булінг) та постраждалий:

- Так, а хто ще може?
- Ні, здається є ще хтось
- Ні, я знаю хто ще (виберіть тоді варіант "Інше" і напишіть свою думку
- Інше (поділіться думкою)

В булінгу беруть участь 3 сторони. Дві з них очевидні - кривдник та постраждалий. А третій учасник це:

Свідки булінгу. Чому вони стають учасниками, навіть якщо не шкодять потерпілому як це робить кривдник? Річ у силі, якою володіють свідки, можливо, навіть не підозрюючи про свою важливість:

Канадські науковці наголошують на ефективності втручання однолітків у випадок булінгу, адже **конфлікт припиняється вже через десять секунд після втручання ровесників**; тому канадські школи надають важливого значення роботі зі свідками булінгу: працюють над підвищенням їхньої обізнаності про це явище та його наслідки, навчають свідків булінгу правильно реагувати на випадок булінгу, розвивають у них упевненість у необхідності захистити жертву.

Доцент коледжу освіти та розвитку людини університету Міссурі Чед Роуз розповідає: "Чим цікаві свідки? А тим, що вони часто закріплюють булінг як норму, слугуючи соціальним підсилювачем, в той момент, коли вони дивляться як це відбувається"

Тому ігнорування цькування становить таку ж небезпеку як і саме цькування, адже ігнорування дає кривднику зрозуміти, що ніхто цього не засуджує.

Вам було б цікаво навчитись захищати постраждалих? Поділіться своєю думку нижче):

Твердження 3

Якщо я стаю свідком булінгу, моє реагування на це все одно нічого не змінить:

- Так, я думаю що нічого не зміниться
- Ні, я можу захистити постраждалого

- Інше (поділіться думкою)

Учениця Наталія для опитування U-Report поділилась особистим досвідом:

«Певно, кожна дитина хоча б раз зіштовхується з проблемою зміни шкіл і класів. Стати частиною вже існуючого колективу досить важко. Коли мені було десять років, я мріяла вивчати фінську мову, тому я вирішила вступити до «Скандинавської гімназії». На щастя, все склалося добре, я швидко знайшла спільну мову з новими однокласниками, за винятком одного. Він був неприязний, кривдив мене, але я відчувала величезну підтримку моїх однокласників. Через місяць хлопець зрозумів, що більшість учнів уникають його і не поважають його вчинки. Цей факт дуже присоромив його, і так сталося, що, коли ми подорослішали, то стали близькими друзями, забувши колишні образи. Мораль проста - все залежить від нашого виховання і оточення»

А у вас є схожі історії?

Твердження 4

Я знаю, куди потрібно звернутись в разі виникнення булінгу проти мене чи когось іншого:

- Так, я знаю хто може мені допомогти (якщо так, то оберіть "Інше" та перерахуйте)
- Ні, не знаю, але хочу дізнатись
- Інше (поділіться думкою)

Є декілька місць, куди можна звернутись за допомогою, якщо стали свідком булінгу чи постраждали від нього:

1. Подати скаргу можна на сайті АІКОМ - це створений Міністерством освіти та науки України інформаційний комплекс освітнього менеджменту. Сайт має надзвичайно простий функціонал та інтуїтивний інтерфейс - одразу вгорі буде червона кнопка "Повідомити про булінг". активуємо цю кнопку і переходимо на сторінку реєстрації **!УВАГА!** скарга, яку ви подаєте, може бути і **анонімною**. Загалом на сайті МОН дуже чітко пояснюють алгоритм дій для

тих, хто хоче повідомити про булінг та хоче себе (чи когось) захистити:
https://mon.gov.ua/news/bezpechno-povidomyty-pro-bulinh-u-shkoli-stalo-nabahato-prostishe?utm_source=chatgpt.com

2. Наступна опція - **номер телефону гарячої лінії з протидії булінгу**, він розташований з лівого боку екрану на сторінці реєстрації для подання скарги (про яку ми поговорили вище) : 116111

3. Для **консультації з психологами** можна звернутись на сайт: <https://teenergizer.org/consultations/> зазирніть сюди при нагоді;) не тому, що ви психи))) можливо, у вас є й інші особисті питання, які вас тривожать (не обов'язково піднімати саме тему булінгу). Стримування внутрішніх конфліктів для декого теж може спричиняти зовнішню агресію, яка часто веде до цькування менш захищених....

4. Для отримання **консультації юриста** можна написати тут: <https://www.instagram.com/ualegalaid?igsh=MWZrbW16bW91NHF4aQ==>

5. Ще одна цікава онлайн-платформа Prometheus, на ній виставили **курс про булінг, доступний безкоштовний і розрахований курс на будь-яку категорію слухачів** (ні на що не натякаю;)): <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/protydiya-bulingu-v-osviti/>

Зацікавились курсами від Prometheus?

Твердження 5

Той, хто чинить булінг - має крутий вигляд, можна відчути його вплив та перевагу, всі слухають і бояться його, це викликає захват і повагу:

- Так, я теж так думаю і хочу бути такою самою-таким самим
- Ні, в мене щодо цього інша думка (поділись нею в "Інші")
- Інше (поділіться думкою)

Українська дослідниця Ольга Костюк аналізувала ситуацію в Канаді, чії дослідники дізнавались думку школярів, і виявилось:

"Проблема булінгу частково криється у ставленні учнів до цього явища. За свідченням опитування, проведеного науковцями з Університету Британської Колумбії в 1999 році, серед 490 учнів 8-10-х класів

(половина з яких були жіночої статі, половина – чоловічої статі) з'ясувалося, що ставлення учнів до агресора (як і до факту булінгу) також переважно було позитивним: 61–80% школярів зазначили, що агресори користуються популярністю та авторитетом серед своїх ровесників. Таке ставлення учнів до булінгу призводить до того, що вони, ставши свідком ситуації, не лише не вважають за потрібне заступитися за постраждалого, а й підтримують переслідувача і заохочують булінг"

Як ти думаєш, чому ми схильні вважати, що булінг має крутий вигляд? Не пиши багато чи дуже мудро, просто особисте враження)

Твердження 6

Всі повинні робити так, як від них очікують, наприклад: хлопцям заборонено плакати, бути чуйними і ніжними, вони не можуть проявляти своїх почуттів, бо вони їх і не мають, дівчата повинні любити лише рожевий колір і ні в чому не розбиратись, якщо хтось "не вписується" його потрібно *змінити* або ігнорувати:

- Так, всі мають бути такими, якими їх очікують бачити
- Ні, кожен собі може бути таким, яким хоче, мені особисто нема різниці
- Інше (поділіться думкою)

Насправді твердження вище допомагає визначити чи готові ви приймати "інакшість", адже:

чиясь "інакшість" дуже часто викликає негатив та агресію у колективах: інша сексуальна орієнтація, інша релігія, неочікувана інша думка/позиція, інший стиль одягу, інші захоплення - все, що відрізняється від уже звичного, може викликати у нас неприязнь, неповагу, страх, а в результаті - агресію та цькування. Чому ми не любимо "інакшість"? Дуже влучно це пояснює кандидат психологічних наук Антон Федорець: "... причиною може бути страх того, що реальність – не моя", тобто чиясь "інакшість" свідчить про те, що наше уявлення про те, як все влаштовано, насправді - неправильне. І декому з нас може бути справді важко прийняти цей факт, звідси і агресія.

А також: прийняття інакшості безпосередньо пов'язане з пізнанням себе. Щоб навчитися приймати іншого, треба починати з прийняття своєї інакшості, себе унікального.

Якщо вже мова зайшла про прийняття, то варто дізнатись, що: приймати – це не означає обов'язково підтримувати та схвалювати

А психологиня Ніна Давидова додає: " Прийняття – це про те, щоб помітити іншого, визнати, що так теж буває, та знайти місце і собі, і тому, хто відрізняється від нас, попри складні переживання."

Що думаєш про все це?)

Твердження 7

Я завжди відкрито говорю про булінг щодо мене, бо моєї провини в тому, що я отримав шкоду від цього немає, булінг - це наслідок внутрішніх проблем дитини чи неналежний догляд за нею, що спричинило її негативну поведінку, в результаті чого вона стала кривдником:

- Так, я завжди звертаюсь по допомогу, моєї провини у булінгу нема
- Ні, мені соромно зізнаватись, що мене цькують, сказати це - означає для мене визнати свою неповноцінність, слабкість....
- Інше (поділіться думкою)

Нумо домовимось:

Негативні дії, приниження, глузування не можуть змусити нас змінити свою думку про себе у гіршу сторону!) Ми любимо себе і поважаємо! Ми знаємо, а головне - визнаємо свої недоліки та переваги. І це робить нас повноцінними. Так само як недоліки та переваги роблять повноцінним і інших. У кожного вони різні) Замовчувати булінг в першу чергу погано для нас самих, бо в такий спосіб ми ніби переконуємо себе, що ніхто нам не може допомогти, всі від нас відвернуться, бо, якщо ми стали ціллю для булінгу, то ми якісь "не такі"

Давайте запам'ятаємо: всі мають право на щастя! Тому озвучувати випадок булінгу - **навіть анонімно** - несе дуже важливий сенс: по-перше, винуватець понесе покарання, по-друге, що навіть важливіше, ми приймаємо себе такими, якими є і говоримо про це з гордістю!

Що ти думаєш про те, коли діти соромляться повідомляти, що їх цькують?

Твердження 8

Якщо цю проблему булінгу не розуміють батьки, то говорити про те, що мене цькують комусь іншому немає змісту і поготів:

- Так, якщо батьки не хочуть допомагати, то кому це взагалі потрібно
- Ні, якщо батьки не розуміють, я буду шукати підтримки в школі, серед друзів, шукатиму способи в Інтернеті
- Інше (поділіться думкою)

Професорка Луїза Арсеналт уже ділилась з нами, що:

на жаль, є дорослі, які недооцінюють проблему булінгу. Але ми не зупиняємось - Україна та низка громадських організацій готові нам надавати допомогу - це всі ті джерела, які ми розглядали раніше:

1. Анкета на сайті АІКОМ: https://mon.gov.ua/news/bezpechno-povidomyty-pro-bulinh-u-shkoli-stalo-nabahato-prostishe?utm_source=chatgpt.com
2. Телефон гарячої лінії з протидії булінгу: 116111
3. Психологічні консультації: <https://teenergizer.org/consultations/>
4. Юридичні консультації: <https://www.instagram.com/ualegalaid?igsh=MWZrbW16bW91NHF4aQ==>

Я розумію, що неувважність батьків може розчаровувати, але ми повинні пам'ятати, що ми заслуговуємо на допомогу та підтримку у будь-якому випадку, наші почуття важливі!)

Як би ти вчинила/вчинив, якби батьки виявились неувважними до твоїх проблем?

Твердження 9

Я не розумію для чого про це все говорити, тема булінгу давно неактуальна, мені здається, уже всі давно і так знають що потрібно робити і куди звертатись:

- Так, погоджуюсь
- Ні, не погоджуюсь
- Інше (поділіться думкою)

Статистика, підсумована U-Report за підтримки UNICEF у 2024 році, повідомляє, що:

"Понад 98% молодих людей знають, що таке булінг, а 72% вважають, що ця проблема є актуальною в закладах вищої освіти"

Тож важливо розуміти, яка ситуація для школярів і чи охоплюють нововведення шкільні осередки

Хто з тобою говорив про булінг? (не вказуй імен осіб, у нас тут все анонімно):

Твердження 10

Мені цікаво зрозуміти як давати раду своїм внутрішнім емоційним труднощам: неспокій, злість, агресія, страх, ненависть, нерозуміння чому мені хтось не подобається, сумніви, розпач, якщо нас вчитимуть конструктивно вирішувати конфлікти - якщо в школі навчатимуть такого і пояснюватимуть причини наших негативних відчуттів, я охоче навчатимусь цьому, я вважаю такі навички корисними!:

- Так, це було б чудесно!!!
- Ні, мені це не цікаво (в "Інші" поясни чому ні, справді цікаво дізнатись:)
- Інше (поділіться думкою)

Чудово мати прагнення до самопізнання, адже:

людський потенціал ще так мало досліджений. Якщо вам цікаво почути думку одного з провідних лідерів світу, можете ознайомитися з його зверненням:

<https://youtu.be/U3LI3AoyCGw?si=CVbPdZAL8wqJIUzT>

Твердження 11

Я ознайомлюся із запропонованими шляхами допомоги у боротьбі проти цькування, а також ресурсами психологічної допомоги, щоб вразі чого зуміти допомогти собі чи порадити ці шляхи комусь, хто цього потребуватиме:

- 100%, дуже корисна інформація
- Ще не можу сказати точно чи зроблю так (поділись, будь ласка, чому; відповідь "ліньки" теж рахується, якщо це справді те, що ти відчуваєш:)
- Інше (поділіться думкою)

Давайте з вами закріпимо:

1. Анкета на сайті АІКОМ для повідомлення про булінг щодо мене чи когось іншого: https://mon.gov.ua/news/bezpechno-povidomyty-pro-bulinh-u-shkoli-stalo-nabahato-prostishe?utm_source=chatgpt.com
2. Телефон гарячої лінії з протидії булінгу: 116111
3. Психологічні консультації: <https://teenergizer.org/consultations/>
- 4.Юридичні консультації:
<https://www.instagram.com/ualegalaid?igsh=MWZrbW16bW91NHF4aQ==>

Щиро дякую за вашу залученість!)

Давайте робити усе, що від нас залежить, аби залишатись справжніми людьми)

Проявляти свою турботу тим, хто цього потребує, а, якщо й намагатись когось змінити, то тільки себе і тільки в кращу сторону)

з найкращими побажаннями,

хай усім щастить)