**Лекція 6. Причини та наслідки явища булінгу й кібербулінг**

План

1. **Поняття булінгу та його види й учасники**
2. **Причини та наслідки булінгу для його учасників**
3. **Наслідки булінгу**
4. **Профілактична робота з попередження булінгу**
5. **Кібербулінг - способи боротьби з онлайн-булінгом**

Булінг, знущання дітей над дітьми, поширений в Америці, європейських та інших країнах (дослідження проведені в Норвегії, Англії, Ірландії, Нідерландах, Португалії, Австралії, Японії, Бразилії, Канаді), хоча згідно з певними дослідженнями, найчастіше він відбувається саме в американських школах. Так, наприклад, 86% дітей Сполучених Штатів у віці 12–15 років зазначили, що з них знущалися або дражнилися в школі.

Проблему булінгу почали досліджувати зовсім недавно, у 60–70-х роках ХХ ст., коли суспільство замислилося над існуванням зв’язку між явищами девіантної (тип соціальної поведінки, який суперечить прийнятим у даному суспільстві правовим, моральним, соціальним нормам і стереотипам) та агресивної поведінки в соціумі та тим, як людина виховується, зростає та навчається протягом шкільних років, та почали усвідомлювати важливість вивчення причин та наслідків цього явища, щоб в результаті мати важелі впливу та контролю над ситуацією.

Булінг можна вважати першим кроком до справжнього насильства та злочинної поведінки, що доводять дослідження. Так, 60% з тих, кого було визначено як кривдника в 6–9 класах, мали хоча б одну судимість до віку 24 років, а 35–40% — три або більше серйозних злочинів, досягнувши 25-річного віку.

23% дітей, потерпілих від булінгу, та 71% вчителів заявило, що вчителі втручаються в ситуацію кривдження часто або практично завжди, а це говорить про те, що дорослі недооцінюють частоту та травматичність випадків знущання та агресивної поведінки серед дітей та підлітків, не сприймають булінг як серйозну проблему, вважаючи такі випадки певними проявами їхнього дорослішання. Насправді випадки знущання дітей над дітьми не розповідаються дорослим — батькам або вчителям, тобто мають прихований, непомітний для сторонньої людини характер. Лише 16% норвезьких дітей у другому класі та 6% дев’ятикласників розповідають комусь, що стали жертвою булінгу.

Однак існує різниця між справжнім булінгом і невинними жартами, притаманними дитячому середовищу. Діти та підлітки є найбільш вразливою категорією, вони соціалізуються, формують власну систему сприйняття світу, систему цінностей та пріоритетів, навчаються різним моделям поведінки, і, на жаль, булінг стає однією з таких моделей.

Досвід України, на жаль, не є винятком зі світових тенденцій, а лише підтверджує тяжіння до укорінення булінгу, насильства в школах та підліткової злочинності. В одному з наказів заступник міністра освіти зазначає, що за статистикою в Україні відбувається «омолодження» складу правопорушників, зростає кількість групових правопорушень, в окремих місцях створюються постійні підлітково-молодіжні групи асоціального напряму, а також відзначається зростання агресивності поведінки учнів, збільшення кількості дівчат-підлітків із проявами антисуспільної поведінки.

Згідно з результатами анкетування, проведеного Міністерством юстиції, приниження у школі зазнавало 45% опитаних дітей у Закарпатській області, половина опитаних школярів Київської області, і більше половини юних одеситів були свідками чи жертвами булінгу в школі. Серед чернівецьких школярів морального приниження хоч раз у житті зазнавали 48% учнів; фізичного кривдження — 27%; нападу з боку групи — 14%; пограбування — 12%; сексуальної загрози — 8% опитаних.

Булінг лише в меншості випадків є фізичним насиллям, а більш розповсюдженим знущанням, яке відбувається між дітьми, є вербальне приниження та різного роду образи, а також виключення з референтної групи, неприйняття та ізоляція, розповсюдження неправдивих чуток та інша поведінка, яка тим чи іншим шляхом завдає шкоди потерпілому. Усі ці різноманітні дії приводять до приниження потерпілого та отримання кривдником задоволення від цього, і цикл насильства не обривається, а лише набирає обертів. Це ще раз доводить необхідність зовнішнього втручання в таке коло. Конфлікти та непорозуміння між учнями у школах виникають часто, і всі вони потребують уваги задля недопущення розгортання небажаних подій. Вражаючим фактом є той, що в процесі булінгу задіяні насправді практично всі учні школи, а не лише кривдники та потерпілі, що позначається відповідним чином на моделях поведінки всіх цих дітей.

1. **Поняття булінгу та його види й учасники**

Булінг (від англ to bully — задиратися, знущатися, змушувати погрозами) - повторювані, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх шляхом погрози подальшою агресією.

*Суть булінгу* вбачають все-таки не в самій агресії або злості кривдника, а в презирстві, зневазі - сильному почутті відрази до покірливого, того, хто ніби не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам шкодити без почуття провини, співчуття чи **емпатії** (англ. empathy від (грец. patho) — співпереживання) — **розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання**.

Отже, булінг виявляється через різні акти фізичного або психологічного насильства та утисків, пережитих дітьми, з боку інших дітей.

По відношенню до одних дітей – це систематичні глузування, що відображають якісь особливості зовнішнього вигляду або особистості потерпілих.

По відношенню до інших – псування їх особистих речей, заштовхування під парту, вимагання грошей.

Щодо третіх він виявляється у відвертих знущаннях, що принижують почуття людської гідності.

Булінг – це соціальне явище, властиве переважно організованим дитячим колективам, в першу чергу, школі. Л. Кішлі вважає, що основною характеристикою булінгу є емоційне приниження, образа почуттів людини, висловлювання принизливих оцінок щодо іншої людини, що призводить до виключення її з групи.

***Дослідниця виділяє сім ознак булінгу:***

1) емоційне приниження, що включає вербальні і невербальні способи вираження;

2) продовження емоційно образливої і принизливої поведінки впродовж тривалого періоду;

3) непривітна і недовірлива поведінка;

4) втручання у приватне життя людини;

5) погіршення психологічного і фізичного стану людини, на яку спрямована агресія;

6) намір завдати шкоду іншій людині, що дозволяє чи сприяє, щоб ця людина пережила травмуючі події;

7) агресор займає вище становище, ніж його жертва, і відповідно дозволяє собі дії, що принижують гідність і завдають моральної або фізичної шкоди іншій людині.

У процесі булінгу традиційно виділяють

кривдника (агресора),

жертву (аутсайдера)

та спостерігачів.

Кривдник (агресор) – це людина, котра чинить насильство.

Норвезький психолог Д.Олвеус визначив типові риси учнів, схильних до булінгу: вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);

не виявляють співчуття до своїх жертв.

Жертвою може стати будь-яка дитина, але зазвичай для цього обирають того, хто слабший або якось відрізняється від інших. Найчастіше жертвами булінгу стають діти, що мають певні фізичні вади, якісь недоліки, особливості зовнішності, поведінки, несформовані соціальні навички, низький інтелект, труднощі в навчанні.

Типові жертви булінгу також мають свої характерні риси: вони полохливі, вразливі, замкнені й сором’язливі; вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасливі й мають низьку самоповагу; вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство; вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками; якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Також значну роль у процесі булінгу відіграють спостерігачі, яких за дослідженнями 88% від усіх дітей: частина з них долучається до кривдника, інша, аудиторія, підбурює його до подальшого знущання, і лише від 10 до 20% намагаються якось допомогти, коли над кимось знущаються. Потерпілий не здатен ефективно захищати себе, тому певною мірою беззахисний перед кривдником або їх групою. Кривдник не припиняє свої дії після того, коли йому так скажуть батьки чи вчителі, він наступного разу просто «не попадеться на гарячому».

1. **Причини та наслідки булінгу для його учасників**

Існує багато причин, чому деякі діти здійснюють булінг. Найчастіше виділяють такі причини: помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима; бажання завоювати авторитет в очах друзів та однолітків; бажання привернути увагу впливових дорослих; нудьга, здирство, компенсації за невдачі в навчанні чи громадському житті; через тиск батьків, через жорстоке поводження батьків та відсутність їхньої уваги до дитини.

Часто діти вважають знущання способом стати популярними, керувати та мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися. Інші просто заздрять тим дітям, над ким знущаються, а деякі навіть не усвідомлюють почуттів жертви та обсяг шкоди від їхньої поведінки.

Однак наголошується, що булінговій поведінці діти навчаються, тобто не бачили б вони моделей жорстокої поведінки серед дорослих, по телебаченню тощо, то таких загрозливих масштабів булінгу можна було б уникнути.

Учені виділяють особистісні фактори, що приводять дитину до проявів булінгу: запальний темперамент, імпульсивність характеру, брак емпатійності, егоїстичне врахування лише власних потреб, перевага бажання досягти контролю та уваги над бажанням створити дружні стосунки.

Низька шкільна успішність призводить до зниження самооцінки, а тому є фактором ризику прояву насильства (для хлопців оцінки в школі менш важливі, ніж для дівчат).

Серед причин, що призводять до булінгу, також виділяють зловживання алкоголем. Діти, які зловживають алкоголем, мають зміни в мозку, що призводять до погіршення здатності вирішувати проблеми, контролювати почуття, управляти гнівом.

До сімейних факторів, що можуть викликати булінг, відносять брак близьких стосунків у батьків з дитиною або у сім’ї, слабкий або занадто сильний контроль над дитиною, ігнорування її потреб, прийняття та моделювання агресивної поведінки батьками чи іншими значущими дорослими.

Австралійські дослідники доводять, що батьки кривдників схильні часто критикувати та суворо контролювати їх.

Датські дослідники знайшли зв’язок між жорстокими фізичними покараннями та булінгом.

Американські дослідження показали частіші прояви булінгу в хлопців, щодо яких батьки застосовують фізичне покарання та насильство.

1. **Наслідки булінгу**

Жертви булінгу зазнають чимало страждань, окрім збентеження та образи на кривдників чи спостерігачів. Часто вони відчувають психологічне та фізичне виснаження чи приниження, пропускають заняття, не можуть концентруватися на шкільних заняттях. Жертви мають низьку самоповагу, впевненість в собі та відчуття безпеки, це часто призводить до депресії, самотності та суїцидальних думок, причому ці наслідки можуть проявлятися протягом багатьох років, тому чим швидше буде покладений край знущанням, тим краще у довгостроковій перспективі для жертви.

Щодо спостерігачів, то булінг може викликати у них почуття тривоги чи страху. Спостерігання булінгу призводить до порушення почуття ввічливості та коректності, вони змінюються на нетолерантність, пригнічуються співчуття, емпатії, сором. Таким чином порушується здібність дітей спілкуватися, вести переговори та йти на компроміс — необхідні засади для вирішення проблем, владнання конфліктів та примирення. Крім того, навчальну атмосферу отруєно знущаннями, особливо якщо немає ефективного втручання в ситуацію.

Булінг у школах часто набуває більш жорстоких форм, які підпадають під кримінальне законодавство країни, тобто спостерігається безпосередній зв’язок між булінгом та насильством у школі. У школах з частими випадками булінгу підвищується ризик бійок з тяжкими наслідками, сексуальних та інших нападів, псування майна, застосування вогнепальної чи іншої зброї. Дослідження в американських школах показало такі результати: було опитано 500 старшокласників, які, коли їх попросили виділити потенційно агресивного однокласника, загалом назвали хлопця, при чому який був жертвою булінгу, а не кривдником (79% назвали хлопця, 29% уявляють як хлопця, так і дівчину, і тільки 2% — лише дівчину; 75% вказали на жертву булінгу). І це підтверджується такими даними: дві третини з 37 пострілів, здійснених у школах США з 1974 по 2000 рік, були зроблені дітьми, кого переслідували, принижували чи залякували.

Отже, наслідки булінгу, окрім короткострокового впливу, мають також серйозну довгострокову дію, що може проявлятися як у жертв, так і в кривдників протягом навіть дорослого життя. Негативного впливу зазнають і спостерігачі, а також загалом навчальна атмосфера в класі та школі. Невід’ємним наслідком поширення булінгу серед дитячого середовища є перехід до агресивних дій, які носять злочинний характер, що викликає небажані негативні тенденції у функціонуванні молодіжного середовища та суспільства загалом.

1. **Профілактична робота з попередження булінгу**

**ВІДЕО Булінг у школі та як з ним боротися – говоримо з Уповноваженим Президента України з прав дитини**

**<https://www.youtube.com/watch?v=epUxXJyKEc4&t=275s>**

За кордоном на профілактичну роботу з попередження булінгу звертається багато уваги. Зарубіжні дослідники прагнуть не лише виявити типи та фактори булінгу, але і розробити програми їх запобігання та подолання наслідків. Більшість таких програм мають системний профілактично-корекційний характер.

Однією з найбільш відомих антибулінгових програм є програма Д. Олвеуса (Olweus Bullying Prevention Program, ОВРР), що містить комплекс інформативно-консультативних, діагностичних, корекційних та організаційних дій, якими охоплюються всі учасники навчального процесу в школі. Вона успішно застосовувалась в Норвегії, де їй з 2001 р. надано статус пріоритетної загальнонаціональної програми. Практика довела: при використанні цієї програми можна знизити кількість жертв і число переслідувачів на 30-50%, а крім того, зменшити кількість підліткових злочинів на кшталт злодійства, крадіжок, розбою, зґвалтувань.

1. Стремецька В.О., Алєксєєнко Г.О. Булінг у підліткових шкільних колективах *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. В. 31. С.177-179. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\_2014\_31\_66](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvuuped_2014_31_66)
2. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1-2. С. 84-93*
3. **Кібербулінг - способи боротьби з онлайн-булінгом.**

Кібербулінг – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований. Приклади включають:

* поширення брехні про когось або розміщення фотографій, які компрометують когось, у соціальних мережах;
* надсилання повідомлень або погроз, які ображають когось або можуть завдати комусь шкоди, через платформи обміну повідомленнями;
* видання себе за когось іншого і надсилання повідомлень іншим людям від його імені.

Особистий булінг та кібербулінг часто пов’язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – записи, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування.

**1. Чи зазнаю я булінгу в Інтернеті? У чому різниця між жартом та булінгом?**

Усі друзі жартують між собою, але іноді важко сказати, чи хтось просто розважається, чи намагається нашкодити вам, особливо в Інтернеті. Іноді вони насміхаються, але говорять, що це «просто жарти» і пропонують «не сприймати це так серйозно».

Але якщо ви відчуваєте образу або думаєте, що інші насміхаються з вас, а не веселяться разом з вами, то жарт зайшов занадто далеко. Якщо це продовжується навіть після того, як ви попросили людину зупинитися, і ви досі відчуваєте себе засмученим, то це може бути булінгом.

А коли знущання відбуваються в Інтернеті, це може призвести до небажаної уваги з боку широкого кола людей, включаючи незнайомих людей. Де б це не сталося, якщо вам це неприємно, ви не маєте цього терпіти.

Як би ця ситуація не називалася: якщо вам погано, і це не припиняється, тоді варто звернутися за допомогою. Для того, щоб зупинити кібербулінг, потрібно не лише закликати кривдників більше так не робити. Необхідно також усвідомити, що будь-яка особа заслуговує на повагу: як в Інтернеті, так і в реальному житті.

### ****2. З ким я маю поговорити, якщо хтось цькує мене в Інтернеті? Чому так важливо про це розповідати?****

Якщо ви думаєте, що відчуваєте булінг, перший крок – це звернутися за допомогою до когось, кому ви довіряєте, наприклад, до ваших батьків, близького члена сім’ї чи іншого дорослого, якому ви довіряєте.

У своїй школі ви можете звернутися до психолога, спортивного тренера чи улюбленого вчителя.

А якщо вам не зручно спілкуватися з кимось, кого ви знаєте, пошукайте [гарячу лінію](https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines), щоб поговорити з професійним консультантом.

Якщо булінг трапляється на соціальній платформі, подумайте про блокування кривдника та офіційно повідомте про його поведінку на самій платформі. Соціальні мережі зобов’язані підтримувати безпеку своїх користувачів.

Це може бути корисно для збору доказів: текстових повідомлень та скріншотів публікацій у соціальних мережах, щоб показати, що відбувається.

Щоб булінг припинився, його потрібно ідентифікувати Ключове – це повідомити про нього. Це також може допомогти показати кривдникам, що їх поведінка неприйнятна.

Якщо вам загрожує безпосередня небезпека, слід звернутися до поліції чи служб швидкої допомоги у вашій країні.

### ****3. Я зазнаю кібербулінгу, але боюся говорити про це з батьками. Якими словами я можу розповісти їм про це?****

Якщо ви зазнаєте кібербулінгу, один із найважливіших перших кроків, які ви можете зробити – поговорити з дорослим, якому ви довіряєте (з кимось, з ким ви почуваєтеся безпечно).

Не всім просто розмовляти зі своїми батьками. Але є речі, які ви можете зробити, щоб полегшити таку розмову. Оберіть такий час для розмови, коли, на вашу думку, вони можуть приділити вам всю свою увагу. Поясніть, наскільки серйозною для вас є ця проблема. Пам’ятайте, що вони можуть не так добре знатися на інформаційних технологіях, як ви, тому вам може бути потрібно допомогти їм зрозуміти, що відбувається.

Вони можуть не мати моментальних відповідей для вас, але вони, ймовірно, будуть хотіти  допомогти вам, і разом ви зможете знайти рішення. Дві голови завжди кращі, ніж одна! Якщо ви досі не впевнені, що робити, подумайте про те, щоб звернутися до інших людей, яким ви довіряєте. Часто таких людей, які піклуються про вас і готові допомогти, більше, ніж ви могли подумати!

### ****4. Як я можу допомогти своїм друзям повідомляти про випадки кібербулінгу, особливо якщо вони не хочуть цього робити?****

Жертвою кібербулінгу може стати будь-хто. Якщо ви бачите, що це відбувається з кимось, кого ви знаєте, спробуйте запропонувати підтримку.

Важливо вислухати свого друга. Чому він не хоче повідомити про те, що він зазнає кібербулінгу? Як він почувається? Скажіть йому, що він не зобов’язаний офіційно повідомляти про те, що відбувається, але важливо поговорити з кимось, хто може допомогти.

Пам’ятайте: ваш друг може відчувати себе незахищеним. Будьте добрими до нього. Допоможіть йому продумати, що він може сказати і кому. Пропонуйте піти з ним, якщо він вирішить повідомити про булінг. Найголовніше, нагадайте йому, що ви підтримуєте його і хочете допомогти.

Якщо ваш друг досі не хоче повідомити про випадок, допоможіть йому у пошуку дорослого, якому він довіряє та який може допомогти йому вирішити ситуацію. Пам’ятайте, що в певних ситуаціях наслідки кібербулінгу можуть бути небезпечними для життя.

Якщо нічого не робити, людині може здаватися, що всі налаштовані проти него або що всім байдуже. Ваші слова підтримки можуть мати вирішальне значення.

### ****5. Як я можу запобігти тому, щоб моя особиста інформація не використовувалася для маніпуляцій або приниження мене в соціальних мережах?****

Добре подумайте, перш ніж публікувати або ділитися будь-чим в Інтернеті – це може залишитися в Інтернеті назавжди і може бути пізніше використане вам на шкоду. Не вказуйте особисті дані, такі як ваша адреса, номер телефону чи назва/номер вашої школи.

Дізнайтеся про налаштування конфіденційності улюблених додатків у соціальних мережах. Ось декілька дій, які ви можете вжити у більшості з них:

* Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
* Ви можете повідомляти про образливі коментарі, повідомлення та фотографії та вимагати їх видалення.
* Окрім «видалення з друзів», ви можете повністю заблокувати окремих користувачів, щоб вони не могли бачити ваш профіль або надсилати вам повідомлення.
* Ви також можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.
* Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

У більшості улюблених вами соціальних мереж люди не отримують сповіщення про те, що ви їх заблокували, обмежили або поскаржилися на них.

### ****6. Чи передбачено покарання за кібербулінг?****

Більшість шкіл ставляться до булінгу серйозно і вживатимуть заходів проти цього. Якщо ви зазнаєте кібербулінгу з боку інших учнів, повідомте про це в своїй школі.

Люди, які стали жертвами будь-якої форми насильства, включаючи булінг та кібербулінг, мають право на справедливість та притягнення кривдника до відповідальності.

Закони, що забороняють булінг, особливо кібербулінг, є відносно новими і поки що прийняті не в усіх країнах. Ось чому багато країн для протидії кібербулінгу використовують інші відповідні закони, наприклад, законодавство проти домагань.

У країнах, які мають спеціальні закони проти кібербулінгу, поведінка в Інтернеті, яка навмисно викликає серйозні емоційні негаразди, розглядається як злочинна діяльність. У деяких із цих країн жертви кібербулінгу можуть шукати захисту, забороняти спілкування із визначеною особою та вимагати обмеження використання кривдником електронних пристроїв, за допомогою яких він скоює кібербулінг. Таке обмеження може бути тимчасовим чи постійним.

Однак важливо пам’ятати, що покарання – це не завжди найефективніший спосіб змінити поведінку кривдників. Часто краще зосередитись на подоланні шкоди та налагодженні відносин.