



**Жанна СТРАШНЮК,**  
завідувачка Хмельницького обласного  
навчально-методичного центру психологічної служби

**Діана ПИВОВАР,**  
методистка Хмельницького обласного  
навчально-методичного центру психологічної служби

## Превенція та протидія булінгу/кібербулінгу як показник формування безпечних умов освітнього середовища

Безпечне освітнє середовище – це середовище, в якому створено безпечні умови навчання та праці й комфортну міжособистісну взаємодію, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків; відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримуються права і норми фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Превенція й протидія булінгу/кібербулінгу є ключовим індикатором безпечного освітнього середовища і набувають особливої актуальності через зростання психологічного навантаження на дітей, здобувачів освіти та посилення агресії, конфліктності, зокрема в цифровому просторі.

Маркерами проявів булінгу/кібербулінгу в період війни, на які варто звертати увагу, виступають:

- Збільшення стресу і тривоги. Війна та її наслідки викликають у дітей відчуття страху, тривоги та стресу, що може проявлятися у вигляді агресивної поведінки й цькування.

- Зміни у соціальній взаємодії. Війна змінює динаміку соціальних взаємодій, що може призвести до виникнення нових форм булінгу/кібербулінгу, або загострення вже наявних.

- Психологічні наслідки. Діти та підлітки, які є особливо чутливою категорією, можуть відчувати сильніший вплив психологічних наслідків війни (стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми), що робить їх більш вразливими до булінгу/кібербулінгу.

- Порушення освітнього процесу. Булінг/кібербулінг може перешкоджати нормальному навчанню й соціалізації дітей, що є особливо критичним в умовах війни, коли діти потребують стабільності та підтримки.

- Формування негативних моделей поведінки. Діти, які стають свідками булінгу/кібербулінгу або самі беруть у ньому участь, можуть засвоювати деструктивні моделі поведінки, які впливатимуть на їхнє подальше життя.

- Використання онлайн-простору для цькування. Війна може призвести до збільшення використання онлайн-простору для булінгу, зокрема, через поширення чуток, дезінформації та інших форм кібербулінгу.

Застосовуючи заходи антибулінгу під час дії воєнного стану, варто враховувати зовнішні чинники, що впливають на поведінку учасників освітнього процесу (сигнали тривоги,

вибухи, наслідки влучань збройних сил РФ, наявність загиблих родичів, родичів в окупації або за кордоном тощо) та загострюють внутрішні психологічні характеристики особистості, що знаходить своє відображення у відповідних діях або бездіяльності.

Булінг (цькування) – психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне насильство, тобто будь-яке умисне діяння (дія або бездіяльність), у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, яке систематично вчиняється особою стосовно дитини, з якою вони є учасниками одного колективу, або дитиною стосовно іншого учасника одного колективу та яке порушує права, свободи, законні інтереси потерпілої особи та/або перешкоджає виконанню нею визначених законодавством обов'язків (Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми» від 06.06.2024 року).

*Основні причини булінгу можна виокремити в групи:* особистісні, сімейні, ситуативні, соціокультурні й суспільні.

Мотивацією до булінгу дуже часто стають заздрість, жага помсти, боротьба за лідерство в колективі, потреба нейтралізації суперника, зіткнення різних цінностей, поглядів на життя, субкультур, агресивність, наявність психічних і фізичних вад у жертви, бажання принизити, самоствердитися. Деякі дослідники звертають увагу на інакшість, синдром дефіциту уваги, розлади поведінки, спосіб поведінки (активність/пасивність, експресивність/закритість), посттравматичний стресовий розлад, спосіб завоювати авторитет, заздрість; відсутність предметного дозвілля. Часто булерами стають діти, які потерпають від жорстокого поводження з ними в родині, з боку дорослих.

*Чинники, які впливають на агресивні та жорстокі прояви поведінки в учнівській молоді:*

- вплив психологічних наслідків війни;
- негативний вплив ЗМІ на молодь;
- поширення культу насильства на телебаченні, в соціальних мережах, суспільстві;
- низький рівень виховання, байдужість з боку батьків;
- низький рівень правової культури та грамотності населення;
- комп'ютерні ігри, що пропагують насильство.

*Виокремлюють такі види булінгу:*

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фільмування у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Через різні причини багато дітей не повідомляють про пережите насильство або булінг. Тому важливу роль у виявленні фактів відіграє спостережливість педагогів та інших працівників закладу освіти, уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в їх поведінці й настрої.

*Для успішної боротьби з насильством у закладі освіти необхідно:*

- усім членам шкільної спільноти діяти єдиною думкою, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;
- знати про те, в яких формах може проявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди;
- спільно з учнями виробити загальношкільні правила та правила поведінки у класі. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими, складеними в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися;
- розробити дисциплінарні заходи виховного, а не карального характеру. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;
- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не залишати без уваги. Здобувачам освіти важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;
- аналізуючи ситуацію, з'ясувати, що сталося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він/вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;
- пояснити дітям, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події мають захистити мішень насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;
- запровадити механізми повідомлення про випадки насильства. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність;
- для успішного запобігання і протидії насильству проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

*Для ефективною профілактики булінгу в закладі освіти варто спланувати роботу за напрямками:*

1. Ознайомлення учасників освітнього процесу з особливостями поширення та наслідками від таких негативних явищ як «насилля», «булінг», «цькування», «залякування» тощо.
2. Систематична просвітницька робота щодо попередження булінгу та насильства (проведення занять, тренінгів, лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин спілкування, акцій, конкурсів, кінолекторіїв із запрошенням до участі в них пред-

ставників правоохоронних органів, громадських організацій, соціальних служб та інших).

3. Формування правових знань та правової поведінки учнів, відповідального ставлення до свого життя і життя іншої людини.

4. Формування в учасників освітнього процесу навичок ідентифікації та розпізнавання насильства, булінгу.

5. Створення безпечного освітнього середовища задля комфортного перебування дітей в закладі освіти.

6. Налагодження тісної співпраці з соціальними службами, Національною поліцією, службами у справах дітей, волонтерами, позашкільними установами, громадськими організаціями тощо.

7. Формувати навички вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін (шкільна медіація).

*Кібербулінг* – один із різновидів булінгу (цькування). Це така форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину дистанційно, без фізичного насильства (на відміну від булінгу) з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо. Типові ознаки кібербулінгу не відрізняються від ознак булінгу.

До найпоширеніших *видів кібербулінгу* належать:

- використання особистої інформації – «зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах з метою отримання особистої інформації про людину та переслідування її чи поширення спаму;
- анонімні погрози полягають у надсиланні листів на електронну пошту своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці погрози мають образливий характер із нетактовними висловами і ненормативною лексикою;
- телефонні дзвінки з мовчанням, що бентежать дитину, вона не знає як і, головне, від чого потрібно захищатись.

*Хеліспелінг* – насильство заради розваги: звичка знімати насильство на камеру для подальшого поширення в мережі.

*Обмовляння або зведення наклепів* – це поширення принизливої, неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото (використання фотешопу), і пісні, які змальовують особу у неприйнятній манері.

*Кіберпереслідування* відбуваються за допомогою мобільного зв'язку або електронної пошти. Хулігани можуть тривалий час переслідувати школяра, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами.

*Тролінг* здійснюється шляхом розміщення в інтернеті (на форумах, у блогах) провокаційних повідомлень із метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи.

*Флеймінг* – це улюблений метод «тролів» (провокаторів), що полягає в обміні короткими, гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Найчастіше розгортається в «публічних» місцях інтернету: чатах, форумах, дискусійних групах, спільнотах. Інколи він перетворюється у затяжну війну.

*Онлайн-грумінг* – це побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) з метою отримання інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про поширення цих фото. Це робиться з метою отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.

*Секстинг* – це обмін власними фото/відео/текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку (мобільних телефонів, електронної



пошти, соціальних мереж). Секстинг стає дедалі популярним серед підлітків. Часто світлини та відео потрапляють в інтернет, де швидко й безконтрольно поширюються між користувачами (у соціальних мережах та чатах класу), що призводить до кібербулінгу дитини (знуцання й глузування через сучасні засоби комунікації), а потім і до агресивного переслідування в учнівському колективі, виникнення проблем в освітньому середовищі.

Телефони прийнято вважати «особистим» засобом комунікації, тому діти легко можуть приховувати від батьків те, що вони роблять в інтернеті за допомогою мобільних гаджетів, а засилля месенджерів, соцмереж і мобільних додатків ускладнюють батьківський контроль за тим, з ким вони спілкуються і який контент споживають.

Для кібербулінгу характерна анонімність «аб'юзерів» (людей, які вчиняють насильство), масовий принцип цькування одного користувача і маскування своїх дій під виглядом «тролінгу» або звичайних жартів. Причини булінгу в мережі можуть бути різними – починаючи від демонстрації переваги і закінчуючи расовою дискримінацією, романтичними стосунками, глузуванням над людьми з фізичними та психологічними вадами, представниками меншин тощо.

Боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в Інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Найкраще, що можуть зробити батьки та педагоги, – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі стосунки, спостерігати за психологічним станом здобувачів освіти, а також регулярно цікавитись чи відчують вони себе комфортно в класі / освітньому середовищі.

Основним профілактичним напрямом в закладі освіти є розвиток загальної медіакультури у сфері користування інформаційно-комунікаційними технологіями шляхом запро-

вадження спільних правил; створення атмосфери спільної поваги та відповідального ставлення один до одного під час міжособистісної взаємодії, формування в школі – здорової спільноти.

Отож превенція булінгу/кібербулінгу в період війни як умова формування безпечних умов освітнього середовища передбачає:

- Освітні програми: розробка й упровадження освітніх програм для дітей і дорослих, спрямованих на навчання навичкам розпізнавання та протидії булінгу/кібербулінгу; розвиток емоційного інтелекту школярів.

- Створення безпечного середовища: забезпечення умов для здобувачів освіти в школах, у громаді, де вони почуватимуться захищеними та зможуть вільно навчатися й спілкуватися, виражати свої емоції й потреби.

- Соціально-психологічна підтримка: надання психологічної підтримки та допомоги як мішеням булінгу/кібербулінгу та їхнім сім'ям, так і тим, хто його здійснює, для подолання наслідків травматичних подій.

- Робота з батьками та вчителями: налагодження тісної співпраці між батьками, педагогами та фахівцями психологічної служби для спільного розв'язання проблеми булінгу/кібербулінгу.

- Співпраця з правоохоронними органами: взаємодія з правоохоронними органами щодо виявлення та притягнення до відповідальності осіб, причетних до булінгу/кібербулінгу.

Протидія булінгу та кібербулінгу в період війни вимагає комплексного підходу, який включає управлінські заходи, профілактику, навчання, психологічну підтримку та соціальну взаємодію. Така взаємодія – це не просто формальність, а необхідна умова формування безпечного, підтримувального і психологічно комфортного середовища для всіх учасників освітнього процесу.