

УДК 159.992.7

DOI 10.32755/sjeducation.2024.01.282

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОТИДІЇ ФІЗИЧНОМУ БУЛІНГУ

Ткаченко Іван Васильович, старший викладач
кафедри фізичної підготовки,
Пенітенціарна академія України
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: ivantkach1974@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-4621-777x

Останнім часом дуже багато уваги в суспільстві приділяється проблемі булінгу, тобто цькуванню. Перш ніж вести мову про протидію цьому явищу, треба зрозуміти, що це таке, причини булінгу, різницю між булінгом серед дітей, підлітків і дорослих.

Така проблема як булінг завжди була, є і буде, бо у світі завжди були, є і завжди будуть люди, які прагнуть за рахунок приниження інших людей підвищити свій статус або у своєму середовищі зайняти більш високі позиції, або ж просто помститися за будь-що, вказуючи жертві на її місце, тим самим демонструючи іншим членам групи, що з ними може бути в разі непокори.

Мета статті – розкрити сутність поняття «булінг» та засоби протидії насильству.

Методологія дослідження базується на аналізі теоретичної структури поняття «булінг» і практичних знань у галузі самозахисту.

Результати дослідження та висновки. Автор статті розкриває психологічні та фізичні аспекти протидії булінгу засобами морально-вольових і фізичних якостей та зазначає необхідність постійного покращення психічного й фізичного здоров'я людини.

Ключові слова: булінг, насильство, фізична слабкість, психологічна стійкість.

THEORETICAL AND PRACTICAL PRINCIPLES OF COUNTERACTING PHYSICAL BULLYING

Tkachenko Ivan,
Senior lecturer of the Department of Physical Training,
Penitentiary Academy of Ukraine
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: ivantkach1974@ukr.net)
ORCID: 0000-0002-4621-777x

Recently, a lot of attention in society has been paid to the problem of bullying. Before we talk about counteracting this phenomenon, we need to understand what it is, the causes of bullying, and the difference between bullying among children, adolescents, and adults.

The problem of bullying has always existed and will always exist, because there have always been people in the world who seek to raise their status either in their environment, take higher positions in the relevant society, or simply take revenge for something by showing the victim his or her place, and thus showing other members of the group what can happen to them in case of disobedience.

The purpose of the article is to reveal the essence of the concept of "bullying" and the means of counteracting violence.

The research methodology is based on the analysis of the theoretical structure of the concept of "bullying" and practical knowledge in the field of self-defense.

Research results and conclusions. The author of the article reveals the psychological and physical aspects of countering bullying by means of moral, volitional and physical qualities and notes the need for continuous improvement of mental and physical health.

Key words: *bullying, violence, physical weakness, psychological resilience.*

Виклад основного матеріалу. Актуальність проблеми доводить статистика, яка показує досить невтішні результати для нашої країни. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у 2016 році Україна посіла 9 місце із 42 досліджуваних країн за кількістю постраждалих від цькування, четверту сходинку серед країн Європи за рівнем проявів агресії підлітків. На першому місці – Росія, на другому – Албанія, на третьому – Білорусь [3].

Серед усіх учасників булінгу найбільш негативних наслідків зазнає жертва. Дитина, з якої постійно знущаються, втрачає відчуття безпеки, постійно перебуває у стані страху та стресу, втрачає інтерес до навчання і повагу до себе. Булінг впливає як фізично, так і психологічно: з'являються депресивні розлади, тривожність, може виникати булімія або анорексія, виникають суїцидальні думки. Жертви та свідки булінгу часто стають екстерналами – людьми, котрі залежать від думки інших, неспроможні позиціонувати свої інтереси та завжди займають позицію підкорення [8].

Одним із чинників, що сприяють виникненню агресивної поведінки, є марне витрачання часу. На жаль, перегляд телебачення та інтернету нині – найпоширеніший спосіб заповнення вільного часу в дітей і підлітків, але саме телебачення та інтернет мають серйозний вплив на формування агресивної поведінки.

Діти відтворюють агресивну поведінку, побачену у фільмах і відеороліках, засвоюють її та застосовують в інших си-

туаціях, вони переносять це навіть у своє підліткове життя. Їм дуже складно відділити реальність від вигадки, тому деякі сцени й образи переносяться дітьми у власне життя, вони отожднюють себе з іншою людиною або персонажем фільму. Важливо розуміти, що телевізійні сцени насильства є подвійною причиною жорстокої поведінки дітей і підлітків: сприяють бажанню наслідувати побачену раніше модель поведінки, а також підвищують рівень тривожності, який є причиною агресивних реакцій. Сцени насильства, що показують по телебаченню, викликають такі негативні зміни в особистості дитини:

- сприяють формуванню агресивної поведінки та підвищують рівень агресії щодо однолітків;
- провокують агресивні фантазії;
- притупляють нормальну емоційну реакцію на агресію та формують переконання, що агресія є поширеним і соціально припустимим явищем;
- руйнують сприйняття справжньої ролі насильства в суспільстві та сприяють формуванню відчуття загрози з боку зовнішнього світу;
- заохочують дітей та підлітків придумувати нові форми агресивної поведінки, які не були показані на екрані.

Для молодого глядача практично всі телепередачі мають освітній характер, під впливом телебачення у свідомості формується певна картина світу й інколи спотворений образ людини. Численні дослідження показали, що систематичний перегляд сцен насильства на екрані має величезний негативний вплив на подальшу поведінку молодих людей. Викликає тривогу й дія на психіку дітей та підлітків комп'ютерних ігор, оскільки більшість з них наповнена агресією, насильством і руйнуваннями. Найбільш небезпечними вважаються ті ігри, в яких гравець повинен боротися з усілякими страшними істотами, вести віртуальні військові дії й таке інше.

Іншою причиною агресії є неуспішність. Учень, який одержує погані оцінки, якого постійно лають і критикують, починає демонструвати небажану поведінку, що посилюється все більше. Використовуючи різні захисні механізми, він стає агресивним щодо тих

дітей, яких хвалять, тому у формуванні правильних стосунків між учнями й дорослими дуже важлива роль учителя.

Завдання виховання – не пригнічувати всілякі прояви агресії дитини, а спрямовувати дітей з антисоціального у просоціальне русло і замість примітивних поведінкових форм допомогти їм виробити такі форми прояву негативних емоцій, які приймаються та допускаються суспільством. І це стає передумовами також до вчинення булінгу щодо інших людей. До цієї категорії можуть потрапити не тільки однолітки, а й люди з різних вікових груп, різні за статтю і соціальним становищем. Цілком зрозуміло, що останнім часом дуже багато уваги в суспільстві приділяється такій проблемі, як булінг, тобто цькування. Перш ніж повести мову про протидію цьому явищу треба зрозуміти, що це таке, про причини булінгу, та різницю між булінгом серед дітей, підлітків та серед дорослих. Між булінгом і кримінальним злочином насильницького характеру.

Цькування також *булінг* (від англ. *Bullying* – залякування, цькування, задирання) – різновид насильства; навмисне, що не має характеру самозахисту і не є санкціонованим нормативно-правовими актами держави, довготривале (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку індивіда чи групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) стосовно індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет у бажаних осіб).

Як вважає П. Бойчук, знаючи основні групи учасників і вплив на формування особистості кожної групи, можемо визначити основні підстави вчинення булінгу: зовнішній вигляд (занадто високий або низький ріст, вага тіла, національність, фізичні вади чи розумові можливості тощо); успішність або неуспішність у навчанні, фізичні можливості, здібності; матеріальний стан; особливості характеру (сором'язливість, скромність тощо) [1].

Прібиткова Н. визначає основні риси, наявні в усіх жертв булінгу: боязливість, вразливість, замкнутість у собі, сором'язливість; часта тривожність, невпевненість у собі з низькою самооцінкою; схильність до депресивних станів і можливих думок про самогубство; якщо це хлопчики, то вони

можуть бути фізично слабкішими за своїх ровесників. Ці риси виступають одночасно і причиною, і наслідком булінгу [6].

Така поведінка дає можливість людині самоствердитися через приниження інших, заслужити собі загальний авторитет. Насправді задирака приховує свою неспроможність і слабкість.

У системі цькування вирізняють три сторони: *жертва, нападник та свідки*. Вплив цькування відбувається на всі три категорії. Зокрема, український дослідник цькування Богдан Петренко зауважував, що цькування є зменшеною копією терористичного акту – у ньому є прямі та непрямі жертви, насилля та інформаційний ефект, його мета – не лише вплив на безпосередню жертву, а й формування відповідних моделей поведінки з боку всієї групи, у тому числі свідків. Булінг може сильно нашкодити не лише психологічному і моральному, а й фізичному здоров'ю особи.

Основні ознаки булінгу: системність, наявність кривдника й жертви і сам прояв агресії (або навпаки – бездіяльність), що породжує страх, тривогу в потерпілого.

Булінг (знуцання, цькування, залякування) – це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили. Булінг проявляється в багатьох формах: вербальна, фізична, соціальна, а також кіберзалякування.

1. Вербальний (словесний) булінг – це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке стосується постійних образ, погроз, зневажливих коментарів щодо кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

2. Фізичний булінг – фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування, що полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, штовханні, дотиках небажаним і неналежним чином.

3. Соціальний булінг – соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції, яке припускає, що когось навмисно не допускають, наприклад, до участі в роботі групи, до їди за обіднім столом, до гри, заняття спортом чи громадської діяльності.

4. Кіберзалякування, кібербулінг – кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі, що полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

У контексті назви статті нас цікавить саме фізичний і вербальний булінг, бо невміння розмовляти доволі часто призводить до фізичної форми насильства.

Тут йтиметься не про причини цього явища. Про це вже багато писали такі вчені, як Зигмунд Фрейд і Конрад Лоренц. У цій статті йтиметься про наслідки цих причин і протидію.

Формами вербальної (словесної) агресії є: обзивання, настирні скарги, зухвалість щодо дорослих або однолітків, висміювання, колючі зауваження з метою викликати в іншій людині неприємні емоції.

1. Якщо особа відрізняється від однолітків, це не привід для цькування.

Треба пам'ятати, що головна причина міститься не в тобі, а в агресорі. Щаслива людина з адекватною самооцінкою ніколи не буде самостверджуватися за рахунок інших. Насправді привід для цькування може бути обраний який завгодно: маленький чи високий зріст, надмірна вага чи навпаки – худорлявість, особливості фізичного розвитку, рівень успішності порівняно з іншими тощо. Тобто, якщо індивід хоч чимось відрізняється від булера, то це вже привід для цькування.

Як зазначає Варвара Потуремець, потенційними жертвами булерів можуть стати ті, хто більш емоційний та швидко втрачає самоконтроль. Цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки: низьку самооцінку, самотність, відсутність почуття безпеки, депресії й навіть суїцидальні настрої [2].

2. Ставиться до агресора з жалістю, а не з ненавистю.

Слід пам'ятати, що знущання – це не демонстрація сили, а навпаки прояв слабкості з боку булера. Агресивна поведінка кривдника завжди обумовлена психологічними причинами. Психологи наголошують, що під маскою агресивності такий

підліток приховує власну вразливість, слабкість, неспроможність і невпевненість у собі. Булерами найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон і постійного виховного впливу батьків. Таким дітям бракує уваги й поваги дорослих, їм увесь час потрібно доводити в такий спосіб власну значущість і перевагу [2].

3. Не дозволяти бачити в собі потенційну жертву.

Зазвичай булери обирають жертву серед тих, кого вважають слабшими або вразливими. Тож, аби не стати жертвою агресора, не треба давати йому можливість бачити свою вразливість.

4. Зосередитися на власних перевагах і здолати агресора у власній свідомості.

Варто пам'ятати, що ті якості й риси, через які людину намагаються цькувати, водночас створюють її особливість. Тож варто перетворити власну «інакшість» на унікальність, яка надає перевагу над кривдником. Особистість з адекватною самооцінкою має більше шансів опинитися поза увагою булера. Можливість отримати гідну відсіч завжди відлякує булера.

5. Ігнорувати кривдника або намагатися відповідати на спроби психологічного нападу влучним жартом.

Метою булера є отримати реакцію. Якщо потенційна жертва починає бурхливо реагувати – нервувати, ображатися, плакати, то вона «на гачку». Якщо є можливість, необхідно уникнути сварки. Об'єкт булінгу має зробити вигляд, що йому байдуже, і йти геть. Важливо усвідомлювати, що це не прояв боягузтва, адже тримати себе в руках значно важче, ніж дати волю емоціям. Якщо виникає необхідність відповісти кривднику, треба стримувати гнів і злість – говорити слід твердо й дивитися в очі співрозмовнику.

6. Оточити себе союзниками. Мета булера – виділити потенційну жертву й за можливості ізолювати її від інших людей. Це дозволить зробити її безпорадною перед агресором та його прибічниками. Тож необхідно мати підтримку людей, не уникати спілкування з іншими членами колективу, не залишатися один на один зі своєю проблемою.

7. У випадку цькування не треба боятися це обговорювати.

Не слід думати, що, зіштовхнувшись із проявами булінгу, особа зобов'язана вирішити цей конфлікт самостійно. Просити

поради й допомоги – не ознака слабкості. Тож не треба соромитися обговорювати ситуації щодо цькування з тими людьми, до яких є довіра.

Разом можна вибудувати правильну лінію поведінки і припинити агресію.

8. Не починати бійку.

Нерідко кривдник тільки й чекає нагоди, аби застосувати фізичну силу. Агресивна реакція стає причиною того, що особа може опинитися в загрозовій ситуації.

Описана вище поведінка потенційної жертви також може призвести до того, що виведений з психологічної рівноваги булер перейде до більш активних дій, тобто до фізичної агресії. Тож об'єкт булінгу має бути готовий до переходу фізичного цькування у фізичну форму. Не треба також забувати, що часто булінг, особливо в дитячих та юнацьких колективах, може мати змішану фізично-психологічну форму булінгу. У чому полягає різниця між фізичною агресією та фізичним булінгом?

Формами невербальної агресії є фізична й нефізична. Агресія фізична – це безпосереднє спричинення болю іншим людям, що більше притаманно хлопчикам. Має два варіанти. Перший – псування навколишніх предметів, а другий – спричинення болю за допомогою фізичного нападу (всілякі удари, штовхання, підніжки, щипання, кусання, дряпання, викручування рук, паплюження, удари різними предметами тощо).

Фізичний булінг – це фізичне залякування, або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування, полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, штовханні, дотиках небажаним і неналежним чином.

На нашу думку, кінцевою метою *фізичної агресії* не завжди є приниження, а кінцевою метою *фізичного булінгу* є саме приниження жертви.

Фізичний булінг здійснюється особою або групою осіб, які більші або сильніші за жертву.

Якщо фізична сутичка відбувається між двома людьми однакової статури й сили, це не вважається фізичним булінгом.

Люди, як і інші представники тваринного світу, не нападають на сильніших осіб. Напад чи агресія у всіх її проявах –

вербальних і невербальних – з метою приниження чи скоєння злочину, з метою наживи (пограбування, розбійний напад) скоюється тільки в тому випадку, коли жертва слабкіша фізично чи психологічно або ж перебуває в тактично невідгідному положенні. Різниця між фізичним булінгом (знуцанням чи цькуванням) та кримінальними злочинами (пограбуванням чи розбійним нападом, виняток – види злочинів, які полягають саме в насильстві, наприклад, зґвалтування чи вбивство) і полягає в тому, що кінцева мета злочинів такого типу – не приниження жертви, а отримання кримінального прибутку – заволодіння особистим майном чи грошима. А метою булінгу є психологічне та фізичне приниження жертви. У разі нападу з метою заволодіння майном жертва може залишитися фізично неушкодженою. Іншими словами, жертва може домовитися з нападниками на певних умовах. У випадку булінгу метою нападників є приниження об'єкта нападу, тобто затвердження доміанти нападників, а саме особи, що очолює групу булерів, з метою зміцнення свого авторитету серед членів цієї групи. Саме через це жертва булінгу має розуміти, що домовитися з нападниками не вдасться. Вони припинять свої дії тільки після задоволення власних проблем, після того, як достатньою мірою насолодяться своєю владою над жертвою. Тому питання полягає в тому, як їм протистояти. Багато вчених наполягають саме на виховній складовій. Тобто все зводиться до розмов і виховного процесу. Але ці вчені забувають одну просту річ: коли індивід потрапляє у вороже середовище агресивно налаштованої групи, абсолютно впевненої в цей конкретний момент у своїй цілковитій безкарності, в тому, що саме вони зараз – володарі всесвіту, вирішують долі всіх, а особливо цієї людини. І людині, яка потрапила в таке оточення, зовсім не до наукового аналізу. Людині дуже хочеться вижити і зберегти своє здоров'я. Часто жертви не бажають протидіяти знущанням. Причиною цього є психологічна та фізична слабкість жертви.

Зазвичай булери працюють групою і обирають жертву, яка не чинитиме опору. Обирають жертву у два способи. Перший – коли жертва вже знайома, вони знають недоліки цієї людини (фізична слабкість або якісь фізичні вади, низький

рівень духу, тобто відсутність можливості чинити психологічний опір); можливість мати якусь матеріальну вигоду чи певні послуги шляхом постійного психологічного та фізичного тиску. І другий – це випадкова людина, обрана суто за візуальними ознаками, згаданими вище. Як правило, булери дуже точно визначають жертву на інстинктивному рівні. Але інколи помиляються. Об'єкт, який вони визначили як жертву за візуальними ознаками, за психологічною суттю не є жертвою, а здатен чинити опір.

Тож перший контакт – візуальний. Що ж має бачити об'єкт нападу? Кількість нападників, серед яких треба визначити старшого, тобто керівника групи. Він не обов'язково найсильніший фізично чи більший за статурою, чи старший за віком. Це може бути будь-хто. Ця особа потрібна саме для спілкування. Також слід визначити найсильнішого і найагресивнішого. Цей об'єкт – можлива перша ціль у випадку виникнення фізичного контакту, тобто у разі необхідності здійснення першої атаки. Перша атака може бути здійснена щодо особи, яка стоїть на шляху порятунку. Якщо великого вибору серед варіантів втечі немає, атакувати за необхідності треба найсильнішого. Як правило, це справляє психологічне враження. Бити потрібно жорстко, навіть показово жорстко, щоб в інших не виникло бажання втручатися. Зазвичай після цього об'єкт нападу вже не призначають жертвою. Булерам потрібна саме безпомічна жертва, а не індивід, здатний до активного й жорсткого опору.

Висновки. Для результативної відсічі об'єкт нападу повинен чітко усвідомлювати межі, які готовий перетнути для захисту своєї гідності, здоров'я, а можливо, й життя. І це повинні бачити й відчувати булери. Як правило, таких рішучих осіб більше не чіпають фізично, оскільки поведінка ймовірної жертви продемонструвала, що чіпати її не варто. Це може бути зухвала, нахабна поведінка, гумор; можливо, під час розмови ймовірна жертва назве людей, через дії яких фізично можуть постраждати самі булери. Треба також пам'ятати, що булери – люди зі слабкою психологічною складовою. Вони нападають на слабких, бо самі бояться отримати відсіч. Булери не розуміють значення таких слів, як доброта і ввічливість. Для такої

категорії людей це ознаки слабкості. Тож доброта і ввічливість повинні мати кулаки й уміти себе захищати. Єдина протидія булінгу – це **психологічна стійкість** та вміння протистояти булерам як у спілкуванні, так і фізично. Для запобігання булінгу дуже важливо підняти власну самооцінку. Заняття спортом, розширення кола знайомств та друзів сприяють підвищенню власної самооцінки. Добре фізично розвинена людина, що має широке коло психологічно стійких та фізично підготовлених друзів, як ціль не приваблює булерів.

Список використаних джерел

1. Бойчук П. М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. Вип 3. Ч. 2. С. 10– 16.
2. Булінг: міфи та реальність : методичні рекомендації / укладач В. В. Потуремець; Полтавська обласна бібліотека для юнацтва ім. Олеса Гончара. Полтава, 2020. 20 с.
3. Булінг. Ситуація в Україні. Дитячий фонд ООН UNICEF, 2016. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/adults/statistics> (дата звернення: 15.03.2024).
4. Кириченко В. Шкільний булінг: причини, наслідки, протидія. *Управління освітою*. 2018. № 12. С. 6–41.
5. Єфремова Г. Л. Профілактика насильства в сім'ї та профілактика дитячої жорстокості в освітньому середовищі. *Виховна робота в школі*. 2018. № 3. С. 36–39; № 6. С. 11–46; № 7. С. 2–25; № 9.
6. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2017. С. 58–61.
7. Слесь Г. В. Насильство серед учнів. Як його уникнути чи як йому протидіяти? *Педагогічна майстерня*. 2019. № 2. С. 30–35.
8. Соболев Є. Ю., Корнійченко А. О. Булінг в освітньому середовищі –детермінанти та форми. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право*. 2020. № 8. С. 4–9.
9. Шевченко О. О. Що таке булінг? Профілактика та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі (тренінгові заняття для керівників МО, класних керівників). *Виховна робота в школі*. 2016. № 6. С. 48–55.

References

1. Boichuk, P. M. (2021), "Bullying as a Social and Psychological Phenomenon in the Modern Educational Space", *Academic studies. Series "Pedagogy"*, Issue 3, Part 2.
2. Bullying: myths and reality: methodological recommendations (2020), Poturemets, V. V.; Poltava Regional Library for Youth named after Oles Honchar, Poltava.
3. Bullying. The situation in Ukraine (2016), United Nations Children's Fund UNICEF, available at: <https://www.stopbullying.com.ua/adults/statistics> (accessed 15 February 2024).
4. Kyrychenko, V. (2018), "School Bullying: Causes, Consequences, Counteraction", *Education management*, No. 12, pp. 6–41.
5. Yefremova, H. L. (2018), "Prevention of domestic violence and prevention of child abuse in the educational environment", *Educational work at school*, No. 3, pp. 36–39; No. 6, pp. 11–46; No. 7, pp. 2–25; No. 9.
6. Pribytkova, N. (2017), "Bullying in educational institutions: concept, structure, causes and ways to overcome it", *Current issues of legal, economic and social development of the state*, Kharkiv, pp. 58–61.
7. Sles, H. V. (2019), "Violence among students. How to avoid it or how to counteract it?", *Pedagogical workshop*, No. 2, pp. 30–35.
8. Sobol, Ye. Yu. and Korniiichenko, A. O. (2020), "Bullying in the educational environment – determinants and forms", *Scientific Notes of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University. Series: Law*, No. 8, pp. 4–9.
9. Shevchenko, O. O. (2016), "What is bullying? Preventing and overcoming bullying in the children's environment: (training sessions for heads of the Ministry of Education and Science of Ukraine)", *Educational work at school*, No. 6, pp. 48–55.