



Stanisław Orłowski

Mobbing i bullying w szkole:  
charakterystyka zjawiska  
i program zapobiegania

Stanisław Orłowski

# Mobbing i bullying w szkole: Charakterystyka zjawiska i program zapobiegania

## Definicje

Słowo **mobbing** nie ma dokładnego polskiego odpowiednika. Po raz pierwszy pojęcie to zostało użyte przez Dana Olweusa w wersji norweskiej jako **mobbing**, a obecnie rozpowszechnione jako **mobbing**. Zarówno w języku angielskim, jak i w językach skandynawskich, rozumie się przez nie przemoc i molestowanie głównie w miejscu pracy. Z czasem pojęcie to zostało również rozszerzone o zachowania występujące w środowisku dzieci i młodzieży w szkole. Żadne z polskich określeń nie oddaje w sposób pełny zjawiska, z którym mamy do czynienia w szkolnych relacjach między uczniami. Zjawisko to można porównać do funkcjonującego w naszym polskim języku pojęcia "fali" (w szkole analogicznie do tej w wojsku). Istotą "fali" jest jednak różnica wieku lub pozycji, poza tym "fala" jest zjawiskiem grupowym. Dlatego pojęcie to, choć bardzo bliskie nie jest w pełni adekwatne.

Mobbing polega na szykanowaniu jednostki zazwyczaj przez grupę. Oznacza terror psychiczny: zaczepianie, izolowanie, obmawianie, nieprzyjazne wypowiedzi i zachowania grupy lub osoby w stosunku do drugiej osoby lub grupy, mające na celu wyłączenie konkretnej osoby z grupy koleżeńskiej lub zawodowej. Ofiara zostaje poddana długoterminowej przemocy ekonomicznej, psychicznej i społecznej w celu zastraszenia, upokorzenia i ograniczenia jej zdolności do obrony. Odczuwa ją subiektywnie, ale mobbing daje się także potwierdzić intersubiektywnie. Jest to wielofazowy proces, w którym *mobber (sprawca)* stosuje metody manipulacji od najbardziej subiektywnych i niezauważalnych przez ofiarę po najbardziej drastyczne, powodujące u ofiary izolację społeczną, jej autodeprecjację, poczucie krzywdy, bezsilność i odrzucenie przez współpracowników (rówieśników), a w konsekwencji silny stres oraz choroby somatyczne i psychiczne. Prześladowania mogą przyjmować formę pośrednią lub bezpośrednią, aż do przemocy fizycznej włącznie. Mogą ograniczać się do gorszego traktowania (np. nikt z daną osobą nie chce się spotykać po szkole lub bawić).

Ten rodzaj przemocy ma charakter długofalowy. Początkiem mobbingu zwykle jest jakiś konflikt, często mało istotny. Mobbing często przybiera postać wyizolowania jednostki z grupy wbrew jej woli.

Pokrewnym terminem w praktyce mającym takie samo zastosowanie jest **bullying**. Słowo *bullying* jest rozumiane najczęściej jako tyranizowanie, z intencją skrzywdzenia drugiej osoby. Agresywny akt w dużej mierze nie jest wynikiem prowokacji i powtarza się na przestrzeni jakiegoś czasu. Określany jest często jako, celowe, powtarzalne i nie prowokowane zachowania agresywne jednego lub grupy sprawców wobec ofiary; z zamiarem sprawienia jej bólu fizycznego, przykrości, poniżenia lub przerażenia jej, najczęściej w obliczu grupy „wizów” z wyraźną nierównowagą sił - niemożnością obronienia się ofiary i poczuciem bezkarności sprawcy.

Rozpatrując bliżej to zjawisko, możemy rozróżnić kilka odmian bullingingu:

### 1) *bullying bezpośredni*

a) fizyczny - popychanie, plucie, kopanie, uderzanie, zabieranie i chowanie rzeczy, zmuszanie do wykonywania poniżających, ośmieszających lub odrażających czynności, w tym kopro i uro-filnych i seksualnych;

b) słowny (emocjonalny) - grożenie, poniżanie przez przezywanie, wyśmiewanie, robienie min i prowokowanie;

### 2) *Bullying pośredni* (ukryty)

a) relacyjny - obmawianie, rozpuszczanie plotek, namawianie innych do izolacji ofiary, odrzucania jej i ignorowania;

b) cyber bullying - umieszczanie w sieci (e-maile, blogi, itp.) oszczerczych informacji.

**Sprawcami bullingingu** zwykle są osoby impulsywne, dominujące, bez empatii, postrzegające pozytywnie przemoc, łaknący społecznego prestiżu z wysoką samoocena.

**Ofiarami stają się najczęściej osoby, o następujących cechach:** małe poczucie bezpieczeństwa, lękowe, o niskim wskaźniku więzi rówieśniczych, niskim poczuciu kompetencji, czasem outsider.

Pojęcie *bullyingu* jest bardziej rozpowszechnione w krajach anglojęzycznych to jest w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Australii oraz w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Natomiast pojęcie *mobbing* zadomowiło się między innymi w Szwecji, Finlandii, Norwegii, Niemczech oraz w Polsce.

### **Rozpoznawanie mobbingu i bullingingu oraz działania zapobiegawcze szkoły**

Często nauczyciele podejmując próbę oddziaływania na agresywne zachowania pojawiające się w szkole frustrują się małą ich efektywnością, gdyż po pierwsze nie posiadają właściwych umiejętności, po drugie działają bez wsparcia innych. Zdarza się też, że w sytuacji konfliktu nauczyciele nie zagłębiają się w jego szczegóły, a w celu szybkiego rozwiązania konfliktu oceniają sytuację powierzchownie. Mogą w takich sytuacjach obwinić prześladowaną osobę, między innymi na skutek wcześniejszego jej naznaczenia zacierając tym samym różnicę pomiędzy obroną i atakiem utrudniając tym właściwą reakcję. Agresja bywa bowiem często odpowiedzią na wcześniejszy atak, natomiast skarga może wynikać zarówno z poczucia zagrożenia jak również próby zamaskowania wcześniejszej własnej agresji, która spowodowała atak.

Bezspornie jednak, utrwalaniu zachowań mobbingowych w szkole sprzyja brak reakcji nauczycieli na wszystkie dostrzegalne nawet te drobne sytuacje przemocowe, których są świadkami. Nauczyciele często nieświadomie, mogą uczestniczyć w procesie wpisywania

dziecka w rolę „kozła ofiarnego” przez publiczne krytykowanie uczniów którym się nie powiodło. Decydują tym samym o pozycji ucznia w klasie, ponieważ inni uczniowie dla zyskania aprobaty przyłączają się do tej opinii utrwalając swoją postawę także w innych sytuacjach. Wychowawcy często nie zdają sobie sprawy ze swej roli w kreowaniu kozła ofiarnego, co utrudnia im niesienie pomocy uczniom. Uczniowie ofiary mobbingu mogą wówczas postrzegać takich nauczycieli jako współsprawców przemocy lub wręcz inicjatorów. Dlatego z oczywistych względów, nie będą też szukać u nich pomocy.

### **Koncepcja Dana Olweusa**

Dan Olweus, profesor psychologii w Bergen (Norwegia) od ponad 20 lat zajmuje się zagadnieniem mobbingu w szkole. Punktem wyjścia w proponowanym przez niego programie zaradczym jest utrwalenie przeświadczenia, że żaden uczeń nie może być nękany, żadne dziecko nie może być dyskryminowane. Agresywność uczniów w szkołach i poza nią jest podstawowym i wciąż narastającym problemem. Nauczyciele chcą podejmować działania mające na celu zmniejszenie lub eliminację ze szkół zjawiska agresji we wszelkich jej postaciach. Możliwość zapoznania się z opracowanym przez Dana Olweusa programem skutecznej interwencji w sytuacjach występowania agresji w szkołach - jest jak najbardziej pożądana ze względu na potrzeby systemu szkolnego w Polsce.

Szerokie stosowanie koncepcji D. Olweusa pomoże przezwyciężyć te problemy. Mocnymi stronami programu Dana Olweusa są: opis oddziaływań adresowanych do szkoły jako całości, do klasy oraz do poszczególnych osób uwikłanych w sytuacje związane z przemocą.

#### **Odpowiadając na pytanie, co rodzi agresję u chłopców D. Olweus wymienia:**

- Negatywne emocjonalne nastawienie rodziców, a zwłaszcza głównego opiekuna dziecka, brak ciepła i bliskich więzi zwiększa ryzyko, że dziecko będzie agresywne i wrogie wobec otoczenia;
- Przyzwolenie na agresywne zachowania dziecka. Opiekunowie zbyt tolerancyjni wobec agresywnych zachowań w stosunku do rodzeństwa, kolegów i dorosłych przyczyniają się do wzrostu agresji. Do powstawania agresywnych schematów reakcji bardzo przyczynia się zbyt mało miłości i opieki, a za dużo swobody w okresie dzieciństwa;
- Stosowanie przez rodziców metod wychowawczych opartych na sile, takich jak kary cielesne, którym towarzyszą wybuchy złości i agresji. Jest to zgodne z zasadą, że przemoc rodzi przemoc. Bardzo istotne jest wyznaczanie dziecku wyraźnych granic, określenie, co mu wolno, a czego nie. Nie można jednak uciekać się przy tym do przemocy fizycznej lub zbliżonych metod;
- Charakter samego dziecka, czyli rola czynników temperamentalnych.

Konkludując wypowiedzi na temat przyczyn skłonności agresywnych u dzieci D. Olweus stwierdza, że: "wychowanie, w którym jest dużo miłości i zaangażowania ze strony rodziców (opiekuna) wyraźne wytyczanie granic, jak dziecku wolno, a jak nie wolno zachowywać się oraz niestosowanie metod wychowawczych opartych na sile przyczynia się do harmonijnego rozwoju dziecka i do wzrostu jego samodzielności". D. Olweus uważa, że powyższy wniosek dotyczy zarówno chłopców, jak i dziewczynek, tak dzieci młodszych, jak i starszych. Uważa także, że większość niepożądanych czynów, takich jak: dokuczanie innym dzieciom,

zachowania społeczne czy nawet przestępstwa ma miejsce wówczas, gdy rodzice nie wiedzą, co młody człowiek robi pod nieobecność dorosłych. Zwraca również uwagę na to, że rodzice, którzy dbają o psychikę dziecka, w żadnym wypadku nie mogą pozwolić, by uczestniczyło ono w ich wewnętrznych sporach.

Powołując się na wyniki badań socjologicznych Olweus uważa, że na poziom agresji dziecka nie ma wpływu pochodzenie społeczne. Badania socjologiczne wykazały, że sytuacja socjalno-ekonomiczna rodziny, czyli dochody, wykształcenie rodziców, standard mieszkania itp. nie odgrywają żadnej roli.

### **Zjawisko mobbingu jako fenomen grupy:**

- Zarówno dzieci, jak i dorośli częściej zachowują się agresywnie patrząc na inną osobę zachowującą się agresywnie. Wpływ ten jest większy, gdy pozytywnie oceniamy osobę, z której bierzemy przykład;
- Osłabianie się hamulców moralnych lub kontroli nad własnymi agresywnymi zachowaniami, gdy widzimy, że osoba, z której bierzemy przykład jest wynagradzana za swoją agresję;
- Rozmywanie się odpowiedzialności przyczynia się do zmniejszenia poczucia winy i osłabienia wyrzutów sumienia.

Ludzie oglądający dużo przemocy w telewizji i na wideo, czy w kinach, są bardziej agresywni i mniej współczujący wobec ofiar. Wypowiadając się w kwestii rozpoznawania dzieci, których dotyczy problem mobbingu D. Olweus wprowadził rozróżnienie na oznaki podstawowe i drugorzędne w odniesieniu do podanej przez niego definicji mobbingu. Zwraca również uwagę na to, iż oceniając nasilenie i znaczenie konkretnej oznaki lub cechy trzeba brać pod uwagę częstotliwość jej występowania.

### **Podstawowe oznaki rozpoznania mobbingu w szkole:**

- Przezywanie, upokarzanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, zastraszanie, zakrzykiwanie, grożenie.
- Zaczepianie, popychanie, szturchanie.
- Dzieci takie wciąganie w kłótnie i bójki, w których są stroną słabszą, nie bronią się, lecz próbują uciec lub się wycofać (często płacząc).
- Zabieranie książek, pieniędzy i innych rzeczy.
- Siniaki, zadrapania, podarte ubrania.

### **Oznaki pozwalające rozpoznać nauczycielom ofiary mobbingu:**

- Są samotne w czasie przerw i niedopuszczanie do grupy.
- Jako ostatnie wybierane są do składu drużyny w grach zespołowych.
- W czasie przerw starają się trzymać w pobliżu nauczyciela lub innych dorosłych.
- Mają problemy z głośniejszymi wypowiedziami na lekcjach, a odpowiadając sprawiają wrażenie niepewnych, nerwowych.
- Wyglądają na sfrustrowane, nieszczęśliwe, smutne i łatwo płaczą.

### **Oznaki mobbingu pozwalające rodzicom rozpoznać to zjawisko u dzieci:**

- Przychodzą do domu w podartych ubraniach, mają zniszczone podręczniki.
- Nie są odwiedzani przez kolegów, rzadko są do nich zapraszani.
- Nie lubią lub boją się chodzić do szkoły, z oporami wychodzą z domu.
- Skarżą się na brak apetytu, bóle głowy i żołądka, zwłaszcza rano.
- Do szkoły często bez uzasadnienia chodzą dłuższą drogą.
- Mają kłopoty ze snem, koszmarne sny, płaczą w nocy.
- Maleje ich zainteresowanie szkołą.
- Sprawiają wrażenie nieszczęśliwych, samotnych w depresji, zdarzają się im nagłe zmiany nastroju.
- Proszą rodziców o pieniądze lub je kradną.

### **Cechy ogólne ofiar mobbingu:**

- Potencjalnie ofiary mogą być fizycznie słabsze od swoich rówieśników.
- Boją się urazów fizycznych i dlatego unikają niebezpiecznych zabaw, niektórych dyscyplin sportowych, bójek. Mają słabą koordynację ruchową.
- Są ostrożne, wrażliwe, ciche, wycofane z życia, mało aktywne, nieśmiałe, często płaczą.
- Są niepewne, zależnione, nieszczęśliwe, mają niską samoocenę, podświadomie i pośrednio pokazują innym, że są nieszczęśliwe i mało wartościowe, okazują swoją bezradność - widać, że są łatwym celem.
- Mają trudności z pokazywaniem się w grupie towarzyskiej.
- Łatwiej przychodzi im nawiązanie kontaktu z dorosłymi niż z rówieśnikami.

### **Charakterystyka ofiar prowokujących:**

- Mają one porywczy temperament, bronią się, gdy ktoś je zaatakuje, chcą się bić i próbują oddać, najczęściej z żalonym skutkiem.
- Mogą być nadaktywne, ciągle w ruchu, nie potrafią się skupić - ogólnie są to uciążliwe dzieci, wprowadzające zamieszanie i niepokój. Często są niedojrzałe i niezdarne, miewają drażniące otoczenie przyzwyczajenia.
- Są nie lubiane przez dorosłych z nauczycielami włącznie.
- Mogą same usiłować dokuczać innym uczniom.

### **Po czym można rozpoznać sprawców mobbingu:**

- Łatwo się irytują, szydzą z innych, celowo mówią rzeczy, które mogą kogoś zranić, grożą, wyśmiewają się, popychają innych, szturchają, biją, znęcają się, niszczą cudze rzeczy.
- Mają potrzebę dominowania i tyranizowania innych, chętnie uciekają się do przemocy i groźby, dążą do realizacji swojej woli za wszelką cenę. Chętnie się swoją faktyczną lub wyimaginowaną władzą nad pozostałymi uczniami.
- Są porywczy, impulsywni, cechuje ich niski próg frustracji, mają trudności z przystosowaniem się do panujących norm i zasad. Aby osiągnąć korzyści, chętnie oszukują.
- Ogólnie są zbuntowani, nieposłuszni i agresywni.

- Sprytnie wykręcają się z trudnych sytuacji.
- Mają opinię twardych. Nie współczują dręczonym uczniom. Mają dość wysokie mniemanie o sobie.
- Stosunkowo wcześniej zaczynają łamać normy prawne i społeczne.
- Wpadają w złe towarzystwo, stają się chuliganami.

### **Ramowy program zapobiegania agresji w szkole D. Olweusa**

Ważnym osiągnięciem w dorobku autora jest proponowany program zaradczy przeciw mobbingowi w szkole.

**Celem proponowanego programu jest ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie mobbingu w szkole i poza nią, a także zapobieganie powstawaniu tego rodzaju problemów.** Proponuje się, aby w pierwszej kolejności skoncentrować się na mobbingu bezpośrednim, czyli widocznych, otwarcie agresywnych lub negatywnych zachowaniach skierowanych przeciw innym uczniom, nie zapominając o takich formach jak np. próby wyizolowania ucznia z klasy i niedopuszczania do zabaw. Zwalczeniu negatywnych zachowań uczniów agresywnych powinno towarzyszyć podkreślenie i wykorzystanie ich stron pozytywnych. Ważne jest, aby opiekunowie zdawali sobie sprawę z rzeczywistej skali problemu i chcieli zmienić panującą sytuację.

Zarys programu zaradczy przeciw mobbingowi w szkole D. Olweus proponuje z podziałem na poziom szkoły, klasy i jednostki.

#### **Środki zaradcze na poziomie szkoły to:**

- Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów. Analiza sytuacji.
- Dzień poświęcony problemowi mobbingu w szkole (zamiast zwykłych lekcji).
- Większa kontrola podczas przerw (dyżury), częstsze interwencje.
- Więcej ciekawych zajęć pozalekcyjnych.
- Uruchomienie telefonu kontaktowego czynnego przez kilka godzin w tygodniu, aby anonimowo porozmawiać o zaistniałych problemach.
- Ogólnoszkolne zebranie rodziców.
- Doskonalenie i samodoskonalenie nauczycieli (grupy rozwojowe).
- Współpraca dom - szkoła.

#### **Środki zaradcze na poziomie klasy:**

- Regulamin klasowy zawierający normy postępowania zapobiegające mobbingowi, wyjaśnienie problemu, nagradzanie i sankcje.
- Godzina wychowawcza poświęcona tematycznie tym problemom.
- Nauka poprzez współpracę, dająca możliwości bliższego poznania się.
- Wspólne zajęcia wzmacniające więzi między uczniami.
- Zebranie rodziców i ewentualne indywidualne rozmowy z rodzicami.

### Środki zaradcze na poziomie jednostki:

- Rozmowy ze sprawcami i ofiarami mobbingu.
- Rozmowy z rodzicami uczniów, których problem dotyczy, ewentualnie także w obecności dzieci.
- Wykorzystanie pomocy ze strony "neutralnych" uczniów.
- Pomoc i wsparcie dla rodziców ze strony szkoły.
- Fachowa pomoc psychologa (psychoterapeuty) dla rodziców i uczniów szykanowanych (także szykanujących).
- Zmiana klasy lub szkoły.

Aby odpowiedzieć na pytanie, czy tak proponowany program zaradczy naprawdę działa, Olweus przytacza wyniki badań, z których wynika, że w ciągu dwóch lat realizacji programu w 42 szkołach w Beren, liczba przypadków mobbingu zmalała w badanych szkołach o co najmniej 50 procent. Zaobserwowano poprawę klimatu panującego w szkole, wzrost porządku i dyscypliny, lepszy stosunek uczniów do kolegów i szkoły. Program zaradczy nie tylko spowodował zmniejszenie skali istniejącego już problemu, ale miał także działanie prewencyjne. Liczba nowych przypadków mobbingu wyraźnie spadła o ponad 50 procent. Odnotowano poprawę samopoczucia uczniów w szkole.

D. Olweus zwraca uwagę, że od nas i naszego zaangażowania zależy, jak dużo będzie w szkołach przemocy, jak częste będą przypadki szykanowania. Mając świadomość skuteczności możemy mieć wpływ na to ile będzie dzieci, nie z własnej woli samotnych, zastraszonych, odtrąconych i upokorzonych.

### Bibliografia:

- Moszczyńska U., Pałyska M., Raduj J. (2002), Mobbing jako czynnik potęgujący przemoc w szkole, *Problemy Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego*, Warszawa CMPPP, nr 1-2, s. 52.
- Olweus D. (1989), Mobbing fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?, Warszawa Wyd. Jacek Santorski & Co, s. 16-49.
- Surzykiewicz J. (2000), Agresja i przemoc w szkole. Uwarunkowania socjoekologiczne, Warszawa CMPPP, s. 27-30.
- Orłowski S. (2005), *Szkoła wobec agresji i przemocy* (w:) Kamińska-Buśko B., Szymańska J. (Red.) Profilaktyka w szkole. Poradnik dla nauczycieli, Warszawa CMPPP (powyższe opracowanie jest częścią rozdziału).





OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI