



Erasmus+
Enriqueciendo vidas, abriendo mentes.



Съфинансирано от
Европейския съюз

**“Интерактивен дигитален инструмент за студенти,
включително тези с увреждания, към подкрепящи и
превантивни мерки срещу агресия и тормоз” (A-CHAT)**
Номер на проекта: 2024-1-ES01-KA220-HED-000251085



РЕЗУЛТАТ 1:

НАРЪЧНИК

с насоки относно подкрепящи и превантивни
мерки срещу агресия и тормоз чрез приобщаващ
ПОДХОД

Работен пакет 2: Създаване на проектни резултати и пилотно внедряване

Версия 4, ноември 2025 г.



BULGARIAN
INCLUSION
SUPPORT
TEAM



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Съдържание

Речник.....	3
Въведение.....	6
Цел на ръчника и за кого може да бъде полезен?	6
Значението на приобщаващия подход в превенцията.....	12
1. Дефиниране на агресията и тормоза и въздействието им върху студентите и университетския персонал	14
1.1. Видове агресия и тормоз.....	14
1.2 Въздействие на тормоза и агресията върху студентите и университетския персонал	24
1.3 Агресия между преподаватели и студенти.....	30
2. Разпознаване на признаци на агресия и тормоз	32
2.1. Поведенчески показатели	32
2.2. Емоционални и психологически симптоми: Тревожност, депресия, рискове от самонараняване	33
2.3. Откриване на кибертормоз и онлайн тормоз	35
3. Създаване на приобщаваща среда.....	38
3.1. Изграждане на приобщаване.....	38
3.2. Университетска програма за превенция на агресията и тормоза	38
4. Изграждане на позитивни взаимоотношения.....	42
4.1. Взаимоотношения преподавател-студент.....	42
4.2 Взаимоотношения между студенти с увреждания и студенти без увреждания.....	42
4.3 Взаимоотношения между преподаватели и родители	43
4.4 Мрежи за взаимопомощ	44
5. Конфликти и докладване	45
5.1 Техники за разрешаване на конфликти	45
5.2 Докладване на агресия/тормоз	46
5.3 Механизъм/Комитет за реагиране.....	47
5.4 Включване на теми за борба с тормоза	48
6. Професионално развитие на университетския персонал.....	49
6.1 Обучение за разпознаване и реагиране на тормоз и агресия	49
6.2 Непрекъснато професионално развитие	50
6.3 Примерен план за интервенция	51



6.4 Добри практики за реакция	53
6.4.1. Испания: Насърчаване на съвместното съществуване (<i>Convivencia</i>).....	53
6.4.2. Португалия: Холистична и взаимоотношенческа подкрепа.....	54
6.4.3. България: Структурна реформа и цифрова безопасност.....	54
6.4.4. Гърция: Общностен и демократичен диалог.....	55
Библиографски препратки.....	56



Речник

Срок	Определение
„Агресор“	„Агресор“ е студент или член на преподавателския състав или персонала на висше училище, който участва в тормоз, кибертормоз или отмъщение.
„Агресия“	Агресията се отнася до всяко поведение, целящо да навреди на друг човек физически или психологически. Тя може да се прояви в различни форми, включително вербална, физическа, емоционална и релационна агресия. Агресията е различна от асертивността, която включва изразяване на собствените мисли и чувства без намерение да се навреди на другите.
„Тормоз“	„Тормоз“ е многократното използване от един или повече студенти или членове на преподавателския състав или персонала на университета на писмен, устен или електронен израз или физически акт или жест, или всякаква комбинация от тях, насочени към цел, която: <ul style="list-style-type: none">• (i) причинява физическа или емоционална вреда на целевия студент или поврежда имуществото на целевия студент;• (ii) създава у целевия студент разумен страх от вреда за себе си или за повреда на имуществото му;• (iii) създава враждебна среда в университета за целевия студент;• (iv) нарушава правата на целевия студент в университета; или• (v) нарушава съществено и съществено образователния процес, нормалното функциониране на университета или работната среда в университета. Тормозът включва и кибертормоз.
„Кибертормоз“	„Кибертормоз“ е тормоз чрез използването на технологии или електронна комуникация, която включва, но не се ограничава до, всяко предаване на знаци, сигнали, писмени съобщения, изображения, звуци, данни или разузнавателна информация от всякакъв характер, предадена изцяло или частично по кабел, радио, електромагнитна, фотоелектронна или фотооптична



	<p>система, включително, но не се ограничава до, електронна поща, интернет комуникации, незабавни съобщения или факс комуникации. Кибертормозът включва също (i) създаването на уеб страница или блог, в който създателят приема самоличността на друго лице или (ii) съзнателното представяне за друго лице като автор на публикувано съдържание или съобщения, ако създаването или представянето за друго лице създава някое от условията, изброени в определението за тормоз. Кибертормозът включва също разпространението по електронен път на съобщение до повече от едно лице или публикуването на материали на електронен носител, до които може да има достъп едно или повече лица, ако разпространението или публикуването създава някое от условията, изброени в определението за тормоз.</p>
„Увреждане“	<p>Увреждането е състояние, което засяга способността на индивида да извършва определени дейности или да участва в обществото поради физически, психически или сензорни увреждания. Тези увреждания могат да бъдат причинени от различни фактори, като заболявания, наранявания, вродени дефекти или други медицински състояния. Уврежданията могат да варират от леки до тежки и могат да бъдат временни или постоянни. В контекста на социалната политика и правата на човека, увреждането често се определя по-широко, за да включва не само ограниченията, наложени от самото увреждане, но и бариерите, създадени от обществените нагласи и структури, които възпрепятстват пълноценното участие в живота на общността. Тази перспектива подчертава важността на справянето както с нуждите на индивида, така и с по-широката социална среда, за да се гарантират равни възможности за всички. Световната здравна организация (СЗО) определя увреждането чрез своята Международна класификация на функционирането, уврежданията и здравето (МКФ), която предоставя всеобхватна рамка за разбиране на увреждането като сложно взаимодействие между здравословни състояния и контекстуални фактори.</p>
„Враждебна среда“	<p>„Враждебна среда“ е ситуация, в която тормозът кара средата на Висшето училище да бъде пропита със сплашване, подигравки или обиди, които са достатъчно сериозни или широко разпространени, за да променят условията на образование на студента.</p>



„Отмъщение“

„Отмъщение“ е всяка форма на сплашване, репресии или тормоз, насочени срещу студент, който съобщава за тормоз, предоставя информация по време на разследване на тормоз или е свидетел или има достоверна информация за тормоз.

"Персонал"

„Персонал“ включва, но не се ограничава до, преподаватели, администратори, съветници, университетски лекари и медицински сестри, работници в столовата, персонал на завода, шофьори на совалки, спортни треньори, съветници по извънкласни дейности и друг помощен персонал.



Въведение



Цел на наръчника и за кого може да бъде полезен?

Тормозът сред студентите представлява нововъзникващ проблем, който все още не е достатъчно проучен в академичната област. Малко вероятно е тормозът все още да се проявява в средата на висшето образование, където социалната динамика, академичният натиск и интензивното използване на комуникационни технологии конфигурират нови сценарии на уязвимост. В настоящия контекст, белязан от ускорената дигитализация и трансформациите, произтичащи от периода след COVID-19, тормозът приема по-сложни форми, включително психологическо насилие, кибертормоз и различните прояви на дискриминация, които засягат съвместното съществуване в университета и емоционалното благополучие на студентите.

Тормозът е продължаваща и умишлена злоупотреба с власт в отношенията чрез повтарящо се словесно, физическо и/или социално поведение, което има за цел да причини физическа, социална и/или психологическа вреда. Може да включва злоупотреба от страна на индивид или група с властта си или с възприеманата власт над едно или повече лица, които се чувстват неспособни да я



спрат. Тормосът може да се случва лично или онлайн, чрез различни цифрови платформи и устройства, и може да бъде очевиден (явно) или скрит (прикрито).

Това определение полезно въвежда разграничение между открит и скрит тормос и нюансира въпроса за властта, като се позовава на възприеманата власт. То обаче повтаря твърдението, че тормосът винаги е умишлен или преднамерен, както и въвежда спорния въпрос, че тормосените не са в състояние да направят нищо по въпроса. Изследванията на тормоса във висшето образование очевидно произтичат от изследванията на тормоса в училищата (напр. Alvarez-Garcia et al., 2015; Cretu & Morandau, 2022; Gaffney et al., 2019; Moyano & Sanchez-Fuentes, 2020; Zych et al., 2021) и на работните места (напр. Bartlett & Bartlett, 2011; Einarsen et al., 2020; Feijo et al., 2019; Hoel et al., 2001; Nielson & Einarsen, 2018); които са от дълго време и по които вече са проведени редица систематични прегледи. Всъщност, част от интереса към тормоса във висшето образование е в оценката дали той се превежда директно от преживяването на тормос в училище (както за насилниците, така и за тормосените) и в изследването дали висшето образование, като специфичен вид работно място, привлича специфични форми на тормос. Процентът на тормос варира от 18% до почти 68%, като няколко проучвания показват този диапазон от 25% до 35%. Тези проценти изглеждат относително високи в сравнение с наблюдаваните в общото население, които варират от 2% до 5% в северноевропейските страни, 10% до 20% в централноевропейските страни и 10% до 14% в източноевропейските страни (Keashly & Neuman, 2020).

Справянето с агресията и тормоса сред студентите в университетите представлява уникални предизвикателства и изисква персонализирани решения. Университетските кампуси често имат разнообразно население, включително студенти от различен културен произход, с различни увреждания, възрасти и житейски опит. При проектирането на интервенции и стратегии ние вземаме предвид натиска, произтичащ от академичните очаквания, социалната динамика и условията на живот.

С нарастващото използване на дигитални технологии в образованието, значителна част от тормоса и агресията сред студентите се случват онлайн. Ние обръщаме специално внимание на проблема с тормоса (включително



кибертормоза) чрез предоставяне на специални насоки и интервенции (чрез дигитални инструменти) за защита на поверителността и безопасността на студентите, включително в дигитална среда.

Студентите в университета се сблъскват с множество стресови фактори, като академичен натиск, финансови проблеми и лични предизвикателства. Като партньорство ние даваме приоритет на психичното здраве и благополучие, предлагайки ресурси (наръчник и дигитален инструмент) и подкрепа, които да помогнат на студентите да се справят със стреса, тревожността и други проблеми с психичното здраве, които могат да допринесат за агресия и тормоз. Университетският живот може да бъде изолиращ за студентите с увреждания и за тези, които идват от различен културен произход или се борят с чувство на изключване.

Този наръчник има за цел да задълбочи разбирането за тормоза в университетската среда от интердисциплинарна и международна гледна точка, като разглежда както причините, така и последствията от него.

За тази цел се анализират различните измерения на междуличностното и дигиталното насилие в университетите от различни културни контексти, с цел насърчаване на по-безопасна, по-приобщаваща и справедлива образователна среда.

Основните насоки на анализа са фокусирани върху дискриминацията, агресията и тормоза срещу студенти – включително тези с увреждания – кибертормоз и киберагресия, хомофобски и трансфобски тормоз, въздействието на тормоза върху психичното здраве, както и ролята, която играят агресорът и жертвата през целия жизнен цикъл. Този всеобхватен подход се стреми да предостави знания и да генерира стратегии за превенция, разкриване и съпътстване, които укрепват съвместното съществуване в университета и психологическото здраве на цялата образователна общност.

Тези аспекти ще бъдат разгледани чрез дигитален инструмент, специално разработен във формат ChatBOT, който ще представя различни сценарии, в които всеки студент ще може да наблюдава последствията, произтичащи от ситуация на тормоз или агресивно поведение, както от гледна точка на агресора, така и от



гледна точка на жертвата. Този интерактивен инструмент ще предоставя обратна връзка и насоки относно стратегии и процедури, които да се прилагат, когато жертвата се нуждае от допълнителна подкрепа, за да се гарантира нейното емоционално и физическо благополучие.

Крайната цел е да се допринесе за по-приобщаване на висшите учебни заведения и за това техните студенти да развият по-голяма устойчивост и превантивен капацитет срещу агресия и тормоз, като се насърчава безопасна, емпатична и свободна от насилие университетска среда .

Ако сте *преподавател или член на административния персонал* на университет, може би искате да се справите ефективно с тормоза и ето някои от въпросите, които те може да искат да зададат по този въпрос:

- Какво се счита за тормоз? Как да го разпозная? Какво мога да направя по въпроса?
- Ако видя нещо, което изглежда като тормоз, кога трябва да се включа?
- Кога трябва да оставя студента сам да се справи с това?
- Как да разбера кога нещата са отишли твърде далеч?
- Какви ресурси има, които да ми помогнат да реша ефективно проблемите с тормоза?
- Моя работа ли е да се справям с тормоза или трябва да се обърна към някой друг?
- Към кого мога да се обърна за подкрепа, когато изглежда, че не се справям много добре с нещата?
- Как мога да създам класна стая, която е безопасна за всички студенти, за които се грижа?

Ако сте *член на управленския екип на университета* , обикновено отговаряте за кризисни и дисциплинарни въпроси. Може би се запитате:

- Какво трябва да направя, за да се уверя, че тормозът се справя ефективно?



- Как стратегията за борба с тормоза ще се впише в цялостната ни програма/стратегия за справяне с дисциплинарни проблеми, като например деструктивно поведение, бягство от училище и наркотици в университета?
- Какви програми са налични за справяне с тормоза? Как да разбера кои са най-добрите варианти за нашия университет?
- Какви стратегии и програми за борба с тормоза са налични за справяне с него? Как да разбера кои от тях работят най-добре?
- Ако аз съм човекът, който ще прилага политика срещу тормоза, как мога най-добре да бъда подготвен за това?
- С кого мога да обсъдя как най-добре да се справя с проблема с тормоза в университетската общност и/или общността на социалните услуги?

Освен загрижеността си да имат университет, който функционира добре и постига разнообразни резултати, **Ректорът, Ректорския съвет, Академичният съвет, Факултетните съвети, Омбудсманът, други лица с административна функция** на университета имат морална и правна отговорност да направят университета си безопасно място. Ако един университет има репутация на небезопасен, родителите могат да изберат друг. Тормозът е вреден за всеки университет. Следователно опасенията на администраторите са философски, правни и практически. Ето защо, ако сте сред тази група хора, може да си зададете следните въпроси:

- Какво мога да направя, за да разработя и подкрепя политики и програми, които ще премахнат или намалят тормоза в моя университет?
- Какво мога да направя, за да популяризирам този университет като безопасен университет?
- Осигуряването на ефективна и проактивна схема за борба с тормоза е отлична идея, но може да създаде впечатлението, че имаме сериозен проблем с тормоза. Как можем да възприемем такива схеми, за да покажем, че сме проактивни и далновидни, а не „университет, който тормози“?



- Каква е нашата роля като администратори в подобни разработки – да предоставяме подкрепа и структури, да внедряваме или да помагаме за внедряването на разработките, да предоставяме текущи оценки?

- Какво може да се направи най-добре в рамките на ограниченията на ресурсите и конкуриращите се изисквания?

Хора в социалните и обществените агенции, като например **консултанти, образователни психолози, полицейски служители, социални работници и терапевти**, често работят с последиците от тормоз, неуспех в университета и насилствено и деструктивно поведение. Това може да се случи в общността; в други случаи тези хора биват поканени в университета, за да споделят своя опит. Въпросите, които могат да зададат, са:

- Какво мога да разбера за тормоза в университета?
- Как се отразява това в семейството и обществото като цяло?
- Как мога да допринеса с уменията си, за да помогна за разработването на университетска инициатива за борба с тормоза, която, ако бъде добре приложена, ще има благоприятен ефект в общността?

Надяваме се, че ще намерите отговорите на горните въпроси в главите на този наръчник.



Значението на приобщаващия подход в превенцията

Наръчникът има за цел да подготви университетския персонал за предотвратяване на тормоз в университета и за възприемане на всеобхватен и холистичен подход, като формулира протокол за действие, обхващащ всички фази на процеса: от повишаване на осведомеността и превантивно обучение до осигуряване на достъпни и поверителни канали за комуникация.

Предлага се създаването на безопасни и приобщаващи университетски пространства, в които цялата образователна общност участва активно, насърчайки институционална култура на уважение, подкрепа и съпътстване. Тези пространства гарантират ефективно внимание към жертвите, както и специфично обучение за групите, най-уязвими към тормоз. В тази рамка ще предложим специален ChatBOT, конфигуриран като основен технологичен инструмент и комуникационен канал, насочен към улесняване на ранното откриване, консултирането и непрекъснатото съпътстване, допринасяйки за засилване на превенцията и институционалния отговор на всяка форма на тормоз.

Приобщаващият подход за предотвратяване на тормоза срещу студенти с увреждания включва създаване на положителен университетски климат чрез социално-емоционално обучение, насърчаване на взаимоотношенията с връстници и прилагане на целенасочени интервенции. Ключовите стратегии включват предоставяне на обща информация и обучение за всички студенти, установяване на системи за приятелство, използване на екипно обучение и възнаграждаване на приобщаващото поведение. Изключително важно е да се гарантира, че студентите с увреждания са смислено включени във всички университетски дейности и техните уникални потребности са подкрепени чрез цялостен университетски подход, който дава приоритет на уважението, емпатията и безопасността за всички.

По-долу показваме набор от действия в случай на прояви на тормоз в университетската среда:

- Насърчаване на култура на уважение и нулева толерантност към всякакви прояви на тормоз.
- Предотвратяване, разкриване и ефективна намеса в ситуации на тормоз.



- Насърчаване на превантивни програми сред връстниците, насърчаване на емпатията и споделената отговорност.
- Разработете всеобхватни протоколи, които гарантират защитата на основните права на жертвите.
- Приемете приобщаващ подход, който благоприятства осведомеността на цялото ученическо население.
- Да се предложи съпровождане и подкрепа, основани на институционална и общностна съвместна отговорност.
- Създайте поверителни, достъпни и сигурни канали за докладване за всички хора.
- Осигуряване на пространства за подкрепа, медиация и разрешаване на конфликти, фокусирани върху обезщетение и благополучие.
- Активно включване на цялата образователна общност, както и на външни услуги за подкрепа и консултации.
- Насърчаване на безопасна и защитна университетска среда, където съвместното съществуване и взаимното уважение са гарантирани.



1. Дефиниране на агресията и тормоза и въздействието им върху студентите и университетския персонал

1.1. Видове агресия и тормоз

Ние считаме **тормоза** за:

- *умишлено нараняване (включително агресия).*
- *повтаряни често в продължение на определен период (като се признава, че дори еднократен инцидент може да травмира студента и да го изнерви от бъдещо повторение).*
- *трудно за жертвите да се защитят .*

Индивидуалните гледни точки за това какво представлява тормозът също са ключов елемент, който трябва да се вземе предвид . Тормозът може да приеме много форми, но трите основни вида са:

- **физическо** – удряне, ритане, отнемане на вещи, сексуален тормоз или агресия.
- **словесни** – обиди, обидни думи, обидни забележки.
- **косвени** – разпространение на неприятни истории за някого, изключване от социални групи, превръщане в обект на злонамерени слухове, изпращане на злонамерени имейли или текстови съобщения на мобилни телефони.
- **пренебрегването** - често се счита за форма на тормоз, защото включва модел на вредно поведение, което подкопава самочувствието, увереността и цялостното благополучие на индивида. Въпреки че може да не включва пряка агресия, като физически или словесни атаки, пренебрегването все пак може да причини значителен емоционален стрес и вреда.

Обидите са най-често срещаната пряка форма. Това може да се дължи на индивидуални характеристики, но студентите могат да бъдат наричани с обидни имена заради етническия им произход, националност или цвят на кожата; сексуална ориентация (или предполагаема); или някаква форма на увреждане.



Всеки човек може да бъде тормозен и въпреки че никоя от тези характеристики не може да го извини, някои фактори могат да направят тормоза по-вероятен:

- липса на близки приятели в университета .
- да си срамежлив/а .
- свръхзащитна семейна среда .
- неподходящо поведение .
- притежаващ преждевременно развит талант .
- да бъдеш различен в някакво очевидно отношение – например заекването .
- със специални образователни потребности или увреждане .
- физическо, психическо или сензорно увреждане .
- белези или обезобразяване по лицето или тялото .
- наличие на дългосрочно медицинско състояние, като например диабет или астма .
- физически характеристики, като например „слабост“, затлъстяване или телесна дисморфия. Различието от възприеманата норма на групата от връстници може да означава, че ще бъдете възприемани като мишена за тормоз .
- принадлежност към различна расова или етническа група от мнозинството .
- религиозна принадлежност .
- говорене на различен език от повечето студенти.
- идване от малко село в град .
- притежаване на скъпи аксесоари .
- притежаващи физически характеристики или черти, които не съответстват на разпознаваемите традиционни форми на мъжественост или женственост .
- произхождащи от различна социална класа от тази на повечето студенти.
- доказателства за бедност .



- облекло .
- произход от семейство с неортодоксални или „различни“ семейни структури.

Повечето изследвания върху тормоза се фокусират върху образователните нива преди висшето образование, особено в началното и средното образование. В университетската среда обаче има малко изследвания по този проблем, което придава на нашия проект иновативен и пионерски характер. Чрез изследване на негативното възприятие и трайното въздействие на тормоза става очевидно, че преживяванията на тормоз и злоупотреба с власт през детството могат да оставят трайни следи, които се проектират в по-късни етапи на развитие, включително университетско образование. Това подчертава необходимостта да се разбере как динамиката на властта и изключването, научена в детството, може да бъде възпроизведена или трансформирана в живота на възрастните и във висши академични среди.

Тормозът като жертва по време на юношеска възраст може да има значителни последици върху психичното здраве и дългосрочното благополучие, особено когато студентът се прехвърля от университетско образование в университет. Така наречената „дълга сянка“ на тормоза може да се простира отвъд непосредствените ефекти в психологическата и образователната сфера, като се простира и в зряла възраст и генерира устойчиви разходи в социалните и здравните грижи (Pabian et al., 2022). Тормозът може да се прояви по различни начини, но във всички случаи той представлява травматично преживяване, характеризиращо се с интензивна емоционална реакция, при която жертвата изпитва тревожност, загуба на контрол над емоциите и поведението и непосредствен страх (Tambunan, 2021). Както посочват Wolke, Copeland и Costello (2013), „тормозът не е безобиден обред на преминаване, а хвърля дълга сянка върху живота на засегнатите“.

Въпреки че литературата за въздействието на тормоза е все още ограничена, автори като Марлоу и Анг (2021) подчертават необходимостта от ефективни стратегии за превенция, ясни насоки за действие и насърчаване на интервенции в подкрепа на жертвите в професионалния им живот. Те също така



подчертават важноста на повишаването на осведомеността за дългосрочните последици от тормоза, както върху жертвите, така и върху обществото. Този проблем продължава да бъде премълчаван и рядко докладван в институциите. Тормозът остава недостатъчно докладван и неадекватно адресиран проблем, който може да има дълготрайни последици върху личната и професионалната кариера на студентите. В този смисъл Чоудхури (2020) предлага препоръки за предотвратяване, откриване и наблюдение на практиките на тормоз в образователната среда.

Според Хортън (2019), значителен брой студенти продължават да съобщават за многократна виктимизация от страна на своите връстници, което представлява критичен проблем, изискващ размисъл и дебат в академичната и социалната сфера. Въпреки че е до голяма степен невидимо, това може да доведе до враждебни нагласи и дисфункционално поведение в образователната общност, подчертавайки важноста на ролята на страничния наблюдател в динамиката и увековечаването на тормоза (Санчес Ромеро, 2025).

Пренебрегването на тормоза има дълбоки последици и вече не е приемливо да се счита за нормална част от ежедневието, която студентът трябва да толерира (Pearce & Thompson, 1998). Тормозът може да бъде пряк, включително физически или словесни действия като удране, кражба или обида, или косвен, характеризиращ се със социално изключване и разпространение на слухове (Hahlweg & Schulz, 2020). В този контекст е от съществено значение да се генерира колективно съзнание, което възпрепятства тормоза и смекчава въздействието му върху живота на възрастните. Както заявява Meurs (2018), „вече не го приемаме като безобиден ритуал на преход, част от растежа, който носим и погребваме“.

Юношите, които са жертви на това поведение, могат да развият психопатологични симптоми и проблеми с психичното здраве, като например мъка, депресия, тревожност, социална изолация и други, които могат да продължат и в зряла възраст и в някои случаи да доведат до суицидни мисли (Faraz Ali & Khan, 2022). Takizawa, Maughan и Arseneault (2014) описват, че тормозът в детството е свързан с лоши социални взаимоотношения, икономически трудности и усещане за ниско качество на живот в зряла възраст, особено към 50-годишна



възраст. Студентите, които са тормозени, особено тези, които са изложени на тормоз често и за дълго време, продължават да бъдат изложени на висок риск от негативни социални, здравни и икономически последици дори десетилетия след излагането му.

Според горепосочените автори, превантивните интервенции трябва да се фокусират както върху намаляване на излагането на тормоз в детството, така и върху минимизиране на дългосрочните му ефекти върху благосъстоянието на жертвите. Освен това, тези стратегии трябва да задълбочат разбирането на причинно-следствените процеси, за да се разработят по-ефективни мерки за защита и възстановяване.

Други проучвания документират, че виктимизацията чрез тормоз е свързана с посттравматичен стрес, характеризиращ се с чувство на безпомощност, страх и заплахата, произтичащи от различни форми на тормоз, като заплахи, разпространение на слухове, закачки, обиди или социално изключване от дадена група. Защитата на жертвите изисква трайно внимание и превантивно образование от детството, така че студентите – в процеса на превръщане в възрастни – да се научат да разпознават, отхвърлят и действат в случай на тормоз. По този начин държавите и образователните институции биха могли да сведат до минимум случаите на тормоз в различни социални среди и постепенно да намаляват броя на жертвите всяка година (Jiang & Shi, 2024).

Други проучвания показват, че тормозът в детството влияе върху развитието на телесния образ и хранителните разстройства в зряла възраст, показвайки дългосрочни връзки с по-ниско психологическо благополучие. Тъй като случаите на тормоз често се фокусират върху тялото и външния вид, изследванията са обърнали малко внимание на развитието на дългосрочен телесен образ и риска от последващи хранителни разстройства. Освен това ефектът е по-изразен при момичетата, отколкото при момчетата, което подчертава необходимостта от ранни и ефективни интервенции (Gattario, Lindwall, & Frisén, 2020).

Идентифицирани са защитни фактори, които прекъсват непрекъснатостта на тормоза и намаляват риска от последващи проблеми с



дезадаптацията. Сред тях са: добри академични резултати, солидни социални умения, принадлежност към стабилно семейство, сигурна привързаност към родители и просоциални приятели. Тези открития са в съответствие с литературата за устойчивост, която посочва как определени фактори благоприятстват емоционалната и поведенческата адаптация при младите хора. Връзката е разбираема, като се има предвид взаимовръзката и общите пътища между тормоза и други рискови поведения. Следователно, многокомпонентните програми и ефективните интервенции могат да нарушат непрекъснатостта на тормоза и бъдещите изследвания трябва да интегрират тези открития, за да разработят по-ефективни превантивни стратегии (Ttofi, Bowes, Farrington, & Lösel, 2014).

Продължителното излагане на тормоз в уязвими контексти може да увеличи риска от развитие на проблеми с психичното здраве, като тревожност, депресия и ниско самочувствие, както и трудности в академичните постижения и социалното взаимодействие, което подчертава необходимостта от превантивни и поддържащи интервенции, специфични за тези групи.

Често срещана характеристика сред жертвите е неспособността им да се съпротивляват или защитават, възприемайки стратегии за избягване, дистанциране или примирение, докато търсят социална подкрепа (Ali et al., 2019):

1. Физически вид

- **Проблеми с образа на тялото:** Наднорменото тегло и затлъстяването са свързани с по-висока вероятност от социална агресия в университетска среда, което увеличава риска от дългосрочни негативни последици върху самочувствието и психичното здраве (Ngo et al., 2021).
- **Изключителен физически външен вид:** Хората с нисък ръст, различен цвят на косата или други забележителни физически характеристики също са потенциални жертви на тормоз.

2. Сексуално състояние

- **Сексуални малцинства (ЛГБТКИА+)** С нарастващия брой хора, които се идентифицират като ЛГБТКИА+, се наблюдават високи проценти на случаи на тормоз в университета и на работното място, със значителни негативни



последници за живота на тези хора. Семейната подкрепа може да намали виктимизацията както в университета, така и на работното място (Sidiropoulou, Drydakis , Harvey, & Paraskevopoulou, 2020). Според доклада „Състояние на омразата“, един на всеки пет ЛГБТКИА+ хора е претърпял тормоз през последната година (обиди, социална изолация или дигитална принуда), а 25% от групата се чувства дискриминирана поради своята сексуална ориентация или полова идентичност.

3. Расизъм и ксенофобия

- **Студенти от мултикултурни семейства:** Хроничната виктимизация може да има трайни последици върху емоционалното и социалното развитие, особено при студенти от имигрантски семейства, които са изправени пред допълнителни предизвикателства, свързани с културната идентичност, социалната интеграция и евентуални преживявания на дискриминация (Park, Son, Jang, & Kim, 2024).
- **Принадлежност към различна етническа или политическа идеология** : Това също увеличава риска от това да станете жертва на тормоз.

4. Функционално разнообразие

- **Студенти с увреждания:** Студентите с физически, когнитивни или емоционални/поведенчески увреждания са изложени на значително по-висок риск от тормоз, дори когато се контролират други известни рискови фактори (Maag, 2012; Maag & Katsiyannis , 2012; Chatzitheochari et al., 2015; Chad & Rose, 2015).
- **Студенти с говорни проблеми:** Студентите, които заекват, са изложени на по-висок риск от тормоз, което може да повлияе на социалното и емоционалното им развитие (Blood, 2011).

5. Психологически и социални фактори

- **Самочувствие и самооценка:** По-високото самочувствие е свързано с по-ниски нива на виктимизация и агресия, докато по-високото самоомраза е свързано с по-високи нива и на двете.
- **Асертивност:** Увеличава агресията, но намалява виктимизацията.



Erasmus+

Enriqueciendo vidas, abriendo mentes.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Социални умения и емпатия: Връзката им с резултатите от виктимизацията и агресията може да варира в зависимост от културния контекст, както се наблюдава в проби от Испания и Еквадор (Houchins, 2016).

- **Срамежливите студенти с малко приятели** , както и тези, които преминават през моменти на ниско самочувствие или имат трудности в развитието на социални, двигателни, интелектуални или вербални умения, също са по-податливи на това да станат жертва на тормоз.

6. Фактори, свързани с кибертормоза

- **Престъпления от омраза:** тази категория се разбира като поведение, мотивирано от предразсъдъци към определени групи, което отваря възможности за разработване на по-позитивни и превантивни интервенции (Erentzen & Schuller, 2024). Традиционно престъпленията от омраза се характеризират с актове на междуличностно насилие, придружени от обиди или словесни злоупотреби, насочени към лица, възприемани като членове на маргинализирани групи (Kayali & Walters, 2021). По време на пандемията етническите малцинства изпитваха различна степен на страх от виктимизация, дори при липса на преки инциденти, които са ги засегнали лично (Gies et al., 2023).

- **Кибертормоз:** Използването на цифрови технологии за тормоз, сплашване, заплашване или поставяне в неудобно положение на друго лице. То може да включва обидни съобщения, клевета, умишлено изключване или разпространение на неверни слухове, които емоционално засягат жертвата и нейната социална среда.

- **Обсесивно тормоз (Сталкинг):** Повтарящо се и обсесивно поведение, насочено към дадено лице, с цел контролиране, сплашване или генериране на страх у жертвата. Този вид тормоз може да има сериозни психологически последици.

- **Доксинг:** Разкриване и разпространение на лична или поверителна информация на дадено лице без негово съгласие, с цел сплашване, поставяне в неудобно положение или увреждане на репутацията му.



- **Споделяне:** Прекомерно излагане на непълнолетни от страна на родителите им в дигитална среда. Това включва споделяне на снимки, видеоклипове или друго съдържание, свързано с живота на студентите, което може да компрометираща тяхната поверителност и безопасност.
- **Предизвикателства / Щастливо шамаросване:** Вирусни дейности, споделяни в социалните мрежи, които могат да бъдат опасни за физическото или емоционалното здраве на младите хора, насърчавайки рисковото поведение или насилие.
- **Дигитално насилие, основано на пола:** Прояви на насилие, насочено срещу жени и момичета в дигитална среда. То включва разпространението на интимни изображения без съгласие („порно за отмъщение“), принудителния контрол върху онлайн дейностите и разпространението на унижителни слухове или коментари.
- **Сексуално изнудване:** Форма на манипулация, при която човек е принуден да извършва сексуални действия или да изпраща интимни изображения, които се използват за изнудване на пари чрез заплахи за разпространение, ако определени изисквания не бъдат изпълнени.
- **Подстрекателство:** Стратегия, чрез която възрастен установява онлайн връзка с непълнолетен с намерението да спечели доверието му и след това да го експлоатира сексуално или за неподходящи цели.
- **Насилие в онлайн игрите:** Включва тормоз, сплашване или дискриминация в рамките на игралните общности, където играчите могат да бъдат жертви на обиди, заплахи или изключване, което влияе на тяхното игрово изживяване и психологическо благополучие.
- **Фишинг и кражба на самоличност:** Стратегии за дигитална измама, целящи измамно получаване на лична информация. Фишингът подтиква жертвата да разкрие поверителни данни, докато кражбата на самоличност включва неоторизирано използване на въпросната информация, което може да причини икономически или репутационни щети.

В контекста на нарастващата дигитализация на обществото, пристрастяването и прекомерната употреба на цифрови технологии се превърнаха в явления от голямо значение, с дълбоко въздействие както върху



психичното здраве, така и върху социалната динамика. Този технологичен растеж достигна и до университетската среда, което се вижда от приемането на инструменти като издаването на цифрови удостоверения, адаптивно обучение и анализи на обучението, както и платформи за образователно планиране и управление. Неговото прилагане обаче изисква дигиталното обучение да бъде интегрирано като структурен компонент на висшето образование.

В този смисъл приблизително половината от университетите използват социалните мрежи, за да взаимодействат двупосочно и персонализирано със студентите. Най-използвани са Twitter (93%), YouTube (92%), Facebook и Instagram (90%), с ръст в използването на LinkedIn и WhatsApp (CRUE, 2024). Това разширяване на цифровите технологии подчертава необходимостта от разработване на програми за дигитално обучение и подкрепа, които насърчават етичните и цифровите компетенции, предлагайки солидна рамка за отговорно, съзнателно и безопасно използване на тези инструменти.

В същото време, бързото разрастване на технологиите и социалните мрежи трансформира начините на взаимодействие между младите студенти, генерирайки нови сценарии за тормоз и дигитално насилие с много по-голям обхват, отколкото в контекста на лични срещи. Дигиталните платформи улесняват незабавното разпространение на обидни съобщения, изображения или коментари, усилвайки психологическите щети и разширявайки тормоза отвъд физическите граници на класната стая или университета. Анонимността и ограниченият надзор във виртуални среди насърчават агресивно поведение, реч на омразата и динамика на изключване, които са трудни за откриване и контролиране.

Освен това, социалният натиск, произтичащ от интензивното използване на социалните мрежи и постоянното търсене на дигитално валидиране, увеличава емоционалната уязвимост на студентите. Поради тази причина критичната дигитална грамотност и обучението по социално-емоционални умения са от съществено значение за насърчаване на етично, емпатично и отговорно



технологиите, насърчаване на саморегулацията, устойчивостта и предотвратяването на кибертормоза в университетската среда.

В този контекст университетът играе централна роля в насърчаването на дигиталната култура и развиването на умения, които отговарят на изискванията на едно все по-технологично общество. Отговорното използване на дигиталните технологии за информация, комуникация и създаване на съдържание е следователно фундаментална ос в цялостното развитие на дигиталната компетентност на студентите и в изграждането на приобщаваща, безопасна и устойчива образователна среда.

1.2 Въздействие на тормоза и агресията върху студентите и университетския персонал

Както е видно от цитираните по-горе проучвания, преживяванията през ранното детство, особено в семейната и университетската среда, могат значително да променят житейските траектории и да действат като предсказващи фактори за по-късен тормоз в юношеска възраст, което подчертава значението дори на относително незначителните ранни преживявания върху дългосрочното психическо и физическо здраве. По същия начин, извършването на тормоз е идентифицирано като релевантен предсказващ фактор за по-късни трудности, а честото участие в тези поведения през детството е по-силно свързано с несгоди в зряла възраст, което показва кумулативен ефект върху развитието и благосъстоянието. Сред причините за тормоз са семейни трудности, излагане на домашно насилие, дефицити в социалните умения, натиск от страна на връстници, проблеми с емоционалната регулация и лошо контролирана университетска среда. Тези фактори увеличават вероятността от участие в извършването на



негативните му ефекти, засилвайки необходимостта от ранни, многокомпонентни интервенции, които са насочени както към основните поведения, така и към рисковите фактори.

Юношите, жертви на тормоз, могат да развият психопатологични симптоми и проблеми с психичното здраве, включително мъка, депресия, тревожност, социална изолация и други, които могат да продължат и в зряла възраст и дори да доведат до суицидни мисли (Faraz Ali & Khan, 2022).

Психично здраве, депресия, тревожност и суицидни мисли

Повечето юноши, които са обект на тормоз, са изложени на висок риск от развитие на проблеми с психичното здраве, особено депресия, тревожност и дори суицидни мисли и поведение (Amin & Haswita, 2024). Да бъдеш жертва на тормоз по време на юношество е свързано с тревожност, депресивни и соматични симптоми, което води до негативни последици както индивидуално, така и социално (Winding et al., 2020).

Антисоциално и насилствено поведение

Констатациите показват съществуването на скрита дългосрочна антисоциална тенденция, а не на специфична склонност към насилие (Ttofi, Farrington, & Lösel, 2012). Жертвите на тормоз са изложени на висок риск от интернализиращи разстройства, докато насилниците са склонни да екстернализират поведенчески проблеми, включително насилствени престъпления и употреба на незаконни наркотици.

Въпреки това, не всички проучвания разглеждат жертвите като отделна група (Klomek, Sourander, & Elonheimo, 2015).

Употреба на наркотици и проблемно поведение

Тормозът, употребата на наркотици и други проблемни поведения са взаимосвързани, което подчертава необходимостта от холистични подходи към превенцията, които интегрират множество рискови фактори (Ttofi, 2016). Тези



последници за образователните политики и практики, подчертавайки значението на интегрираните стратегии.

Психосоциални разстройства и социална тревожност

В проучването „Blood and Blood“ (2016) е установено, че възрастни, които си спомнят, че са били тормозени в детството, имат по-ниски резултати по психосоциалната скала, независимо дали заекват или не, което доказва, че постоянната виктимизация в детството може да допринесе за развитието на психосоциални трудности в зряла възраст.

Образование, отсъствия от работа и трудов живот

Тормозът по време на юношеска възраст намалява вероятността за записване във висше образование и увеличава ранното участие на пазара на труда (Hasnat & Fakir, 2023). Освен това, честите отсъствия от университета имат незабавни и дългосрочни отрицателни ефекти върху академичните постижения, социалните умения, процента на завършване, както и върху доходите, цялостното здраве и продължителността на живота (Allen, Diamond-Myrsten, & Rollins, 2018).

Самочувствие и когнитивно развитие

Тормозът причинява чувства на гняв, тъга, срам, тревожност и ниско самочувствие, което влияе върху концентрацията и академичните постижения. Освен това, тормозеният студент може да бъде отхвърлен от връстниците си, което засилва ниското самочувствие (Ali et al., 2019).

Качество на живот и психични разстройства

Нго и др. (2021) идентифицираха свързани фактори и оцениха връзките между преживяването на тормоз и качеството на живот, свързано със здравето, както и с различни психични разстройства при студенти в гимназии.

Дългосрочно заболяване и рисково поведение

Виктимизацията е свързана с усещане за лошо здраве, депресия, хронични заболявания, тютюнопушене и честа употреба на алкохол (Stuart & Jose, 2014).



Поведенията включват тютюнопушене, консумация на алкохол и сексуален контакт, като са по-вероятни сред жертвите на продължителен тормоз (Crookston et al., 2014).

Проблеми с труда и производителността

Тормозът може да повлияе на производителността и резултатите от работата в зряла възраст, като както видът, така и интензивността на тормоза влияят върху психичното здраве и дългосрочните доходи (Drydakis , 2014; Gorman et al., 2021).

Посттравматичен стрес

Анамнезата за тормоз или агресия е свързана със симптоми на посттравматично стресово разстройство (ПТСР). Както виктимизацията в детството, така и агресията в зряла възраст увеличават риска от ПТСР и неговото прогресиране след значителна травма (Mukherjee et al., 2020).

Висшето образование е изправено пред специфични предизвикателства, които могат да увеличат риска, страха и последиците от враждебността, насочена към определени групи, включително престъпления от омраза и инциденти, мотивирани от раса, религия, сексуална ориентация, пол, увреждане или идеологически предразсъдъци. Тези явления станаха по-видими в днешните университетски кампуси, което подчертава необходимостта от проучване на отношението към уязвимите групи в академичната общност. Изправени пред тази реалност, институциите трябва да разработят базирани на доказателства и ориентирани към жертвите отговори, които дават приоритет на превенцията, докладването и подкрепата за тези, които страдат от враждебност, насърчавайки безопасна и уважителна среда (Wertans & Chakraborti, 2024; Perry, 2023). Анализът на възприятията, предразсъдъците и поведението към различните групи в университетския контекст е от съществено значение за разработването на ефективни политики за приобщаване, равенство и съвместно съществуване, както и за насърчаване на институционална култура, която намалява появата на дискриминационно и изпълнено с омраза поведение.

Престъпления от омраза, основани на расово, етническо и религиозно многообразие



Увеличението на докладваните престъпления от омраза, особено в контексти като Съединените щати, е съпроводено с нарастване на общата расова враждебност, което доказва, че по-широката социално-политическа среда пряко влияе върху климата и преживяванията в университета, като особено засяга цветнокожите студенти (Mellgren, 2016 ; Panadero & Britton, 2023). Расовите предразсъдъци играят критична роля във възприемането на престъпленията от омраза: Сред белите студенти по-големите расови предразсъдъци са свързани с по-ниско възприемане на тези престъпления и по-ниска готовност за докладването им. Освен това, модерираният ефект на расата на жертвите показва, че възприемането на престъпление от омраза варира в зависимост от засегнатата расова група, което подчертава важноста на наличието на щатски закони за престъпленията от омраза, които смекчават връзката между съвременния расизъм и възприемането на тези инциденти (Guau , Pitner & Wilson, 2022).

В университетите управлението на инциденти от омраза е изправено пред четири взаимосвързани измерения: предразсъдъци, дискриминация, престъпления от омраза и неадекватни институционални реакции. Академичните общности са изпитали често срещани трудности при справянето с тези случаи, което подчертава необходимостта от бързи, ефективни и подходящи реакции, които защитават жертвите и предотвратяват бъдещи нападения (Wessler & Moss, 2001). Също така е изключително важно да се обърне внимание както на расизма, така и на религиозно мотивираните инциденти от омраза, тъй като осигуряването на безопасна и уважителна среда е от съществено значение за всички студенти, за да могат да участват пълноценно в образователния процес (Siddiqui, Towl & Earnshaw, 2023). Следователно университетите носят отговорност да прилагат политики, програми за обучение и системи за подкрепа, които насърчават приобщаването, равенството и безопасността в университета, като признават, че предотвратяването на целенасочена враждебност е както етичен, така и образователен въпрос.

Престъпления от омраза, основани на сексуална ориентация

Престъпленията от омраза, мотивирани от сексуална ориентация, обикновено не се докладват достатъчно, което представлява предизвикателство



за държавната и институционалната ангажираност по отношение на докладването и превенцията. Университетите трябва да въведат задължителни програми за обучение и да актуализират институционалните си политики, за да включат изрично превенцията и управлението на този вид престъпления, насърчавайки безопасна и приобщаваща академична среда за всички сексуални ориентации (Stotzer, 2010).

Престъпления от омраза, основани на увреждане

Престъпленията от омраза, насочени към хора с увреждания, са форма на насилие, която увеличава вредата както за жертвите, така и за общностите, в които живеят. По-специално, жените с увреждания са изправени пред значително по-висок риск от сексуално насилие, като е между два и пет пъти по-вероятно да пострадат от този вид агресия, отколкото жените без увреждания.

Тази уязвимост отразява съществуващите структурни неравенства и подчертава необходимостта от специфични политики за превенция, подкрепа и защита, насочени към насърчаване на безопасна, приобщаваща и свободна от дискриминация среда.

Идеологически мотивираните престъпления от омраза са актове на насилие, тормоз или дискриминация, насочени срещу лица или групи поради техните политически убеждения, философски убеждения или идеологическа принадлежност. Този вид престъпление не само причинява физическа и емоционална вреда на жертвите, но и подкопава демократичното съвместно съществуване и генерира климат на страх и социална поляризация. Образователните институции трябва да насърчават толерантността, диалога и уважението към многообразието на мисълта като ключови инструменти за предотвратяване на тези поведения и осигуряване на безопасна и приобщаваща среда.

Престъпления от омраза, основани на пола

Престъпленията от омраза, основани на пола, са актове на насилие, тормоз или дискриминация, насочени срещу дадено лице поради неговата полова идентичност или изразяване, или принадлежността му към определен пол. Тези поведения засягат жертвите както физически, така и емоционално и засилват



структурните неравенства, увековечавайки дискриминацията по полов признак в обществото. Превенцията и институционалният отговор изискват образователни и социални политики, които насърчават равенството, уважението и защитата на всички полове, осигурявайки безопасна и приобщаваща академична среда.

1.3 Агресия между преподаватели и студенти

Агресията между преподаватели и студенти се отнася до всяка форма на враждебно или вредно поведение, проявено от преподаватели към студентите. Това може да варира от словесни обиди и сплашване до несправедливо отношение и дискриминация. Справянето с агресията между преподаватели и студенти е от решаващо значение за поддържането на безопасна и уважителна учебна среда.

Установяване на ясен кодекс за поведение, който очертава приемливото поведение за преподавателите. Това трябва да включва насоки за това как да се взаимодейства със студентите с уважение и професионално. Ръководството на университета трябва да осигурява редовни обучения за преподавателите относно ефективна комуникация, разрешаване на конфликти и културна чувствителност. Тези семинари могат да им помогнат да разберат въздействието на действията си върху студентите.

Университетите трябва да насърчават отворените канали за комуникация между преподавателите и студентите. Редовните консултации, сесиите за обратна връзка и кутиите за анонимни предложения могат да улеснят диалога и ранното идентифициране на потенциални проблеми.

Много е важно да има система за поверително докладване, чрез която студентите да съобщават за случаи на агресия от страна на преподавателите. Това може да включва онлайн формуляри, специални имейл адреси или определен персонал, обучен да обработва такива сигнали. Провеждането на периодични анонимни анкети за събиране на обратна връзка относно взаимодействията между преподаватели и студенти също може да бъде много полезно. Това може да помогне за идентифициране на модели на агресия и области за подобрене.



Ключовите части са свързани с разследването и разрешаването на проблема. Университетите трябва да гарантират, че всички сигнали за агресия от страна на преподавателите се разследват бързо и щателно. Това включва събиране на доказателства, интервюиране на участващите страни и документиране на констатациите. Препоръчително е този процес да бъде под ръководството на омбудсмана на университета. Поддържайте справедлив и прозрачен процес на разследване, при който както обвинителят, така и обвиняемият трябва да бъдат третирани справедливо, а резултатите от разследванията трябва да бъдат ясно съобщени. Ако агресията на преподавателите бъде потвърдена, трябва да се предприемат подходящи дисциплинарни мерки. Това може да варира от предупреждения и задължително консултиране до временно отстраняване или уволнение, в зависимост от тежестта на нарушението. Професионалните консултанти могат да им помогнат да се справят с емоционалното въздействие и разработване на стратегии за развитие. Преподавателите трябва да показват уважително и подкрепящо поведение. Като демонстрират професионализъм и емпатия, те дават положителен пример на студентите. Признавайте и възнаграждавайте преподавателите, които са пример за положително взаимодействие със студентите. Трябва да дадем възможност на студентите да се застъпват за себе си и един за друг. Образовайте ги относно техните права и отговорности и им предоставяйте ресурси за търсене на помощ, когато е необходимо.

Университетските комитети, отговорни за поведенческите проблеми, трябва непрекъснато да оценяват ефективността на стратегиите за превенция и реагиране. Чрез прилагането на тези стратегии университетите могат да създадат по-безопасна и по-уважителна среда, в която студентите се чувстват ценени и подкрепени, а преподавателите носят отговорност за своите действия.



2. Разпознаване на признаци на агресия и тормоз

2.1. Поведенчески показатели

Разпознаването на признаци на агресия и тормоз сред студенти (над 18 години) изисква разбиране на уникалните предизвикателства и динамика, пред които са изправени младите хора. Ето някои поведенчески показатели, за които трябва да се следи:

Признаци на агресия:

1. **Физическа агресия** : Участие в битки, физически заплахи към други или демонстриране на агресивен език на тялото.
2. **Вербална агресия** : Използване на груб език, обиди, заплахи или участие в разгорещени спорове.
3. **Пасивно-агресивно поведение** : Непряко изразяване на гняв или враждебност чрез сарказъм, клюки или саботаж.
4. **Злоупотреба с вещества** : Повишена употреба на алкохол, наркотици или други вещества като механизъм за справяне със стреса или гнева.
5. **Академични постижения** : Внезапен спад в академичните постижения поради разсейване, причинено от агресивно поведение или конфликт.
6. **Социално отдръпване** : Изолиране от приятели, семейство или връстници; избягване на социални дейности.

Признаци на тормоз:

1. **Постоянен тормоз** : Непрекъснато насочване към някого с обиди, подигравки или унижителни коментари.
2. **Социално изключване** : Умишлено изключване на хора от групи, събития или разговори.
3. **Онлайн тормоз** : Кибертормоз чрез социални медии, приложения за съобщения или онлайн форуми.
4. **Манипулация и контрол** : Използване на психологически тактики за контрол или манипулиране на други хора, като например разпространение на слухове или подкопаване на взаимоотношения.
5. **Тактики за сплашване** : Използване на заплахи, сплашване или принуда за придобиване на власт или господство над други.



6. **Обвиняване на жертвата** : Прехвърляне на вината върху жертвата, карайки я да се чувства отговорна за действията на насилника.

Какво да направите, ако забележите тези признаци:

- **Отворена комуникация** : Насърчавайте открития диалог и осигурявайте безопасно пространство, в което хората да изразят своите притеснения.
- **Услуги за подкрепа** : Насочете засегнатите лица към консултантски услуги, групи за подкрепа или специалисти по психично здраве.
- **Разрешаване на конфликти** : Улесняване на сесии за медиация или разрешаване на конфликти за директно решаване на проблемите.
- **Прилагане на политиките** : Осигуряване на ясни, прилагани и съобщени на всички членове на общността институционални политики на университета срещу тормоза и агресията.
- **Образователни програми** : Внедряване на образователни програми за емпатия, комуникативни умения и управление на конфликти.

2.2. Емоционални и психологически симптоми: Тревожност, депресия, рискове от самонараняване

Разпознаването на емоционалните и психологическите симптоми при студенти над 18 години е от решаващо значение за предоставянето на навременна подкрепа и интервенция. Ето някои ключови показатели за рискове от тревожност, депресия и самонараняване:

Емоционални и психологически симптоми:

Тревожност:

- Прекомерно безпокойство: Постоянно и прекомерно безпокойство за различни аспекти на живота, включително академични постижения, взаимоотношения или бъдещи перспективи .
- Безпокойство: Чувство на постоянно напрежение, невъзможност за отпускане или физическо безпокойство.



- Раздразнителност: Лесно се изпада в фрустрация, нетърпение или възбуда.
- Нарушения на съня: Трудности със заспиването, поддържане на съня или твърде ранно събуждане.
- Проблеми с концентрацията: Трудност при фокусиране върху задачи, учене или изпълнение на задачи.

Депресия:

- Постоянна тъга: Чувство на потиснатост, безнадеждност или празнота през повечето време.
- Загуба на интерес: Загуба на интерес към дейности, които някога са били приятни, включително хобита, социализиране или академични занимания.
- Умора: Изпитване на постоянна умора или липса на енергия.
- Промени в апетита: Значителни промени в хранителните навици, или повишен апетит и наддаване на тегло, или намален апетит и загуба на тегло.
- Чувства за безполезност: Чувства за вина, безполезност или самообвинение.
- Суицидни мисли: Мисли за смърт или самоубийство или разговори за желание за смърт.

Рискове от самонараняване:

- Порязване или самонараняване: Умишлено самонараняване, като например порязване, изгаряне или одраскване.
- Рисково поведение: Участие в рискови или импулсивни поведения, като злоупотреба с вещества, безразсъдно шофиране или незащитен секс.
- Отдръпване: Изолиране от приятели, семейство или социални дейности.
- Изразяване на болка: Вербални или невербални изрази на болка, страдание или безнадеждност.



- Внезапни промени в настроението: Бързи и екстремни промени в настроението, често съпроводени с интензивни емоции.

Какво да направите, ако забележите тези признаци:

- Свържете се с човека: Започнете разговор с човека по неосъждащ и подкрепящ начин.
- Слушайте активно: Слушайте внимателно техните притеснения и потвърждавайте чувствата им.
- Насърчавайте професионална помощ: Предложете да потърсите помощ от специалист по психично здраве, консултант или терапевт.
- Предоставяне на ресурси: Предложете информация за наличните ресурси, като например консултантски услуги в кампуса, горещи линии или групи за подкрепа.
- Проследяване: Проверявайте редовно как се справят и предлагайте постоянна подкрепа.

Ранното разпознаване и намеса могат да окажат значително влияние върху справянето с емоционалния и психологическия дистрес. От съществено значение е към тези ситуации да се подхожда с емпатия, грижа и ангажимент за подкрепа на благосъстоянието на нуждаещите се.

2.3. Откриване на кибертормоз и онлайн тормоз

Разпознаването на кибертормоз и онлайн тормоз е от решаващо значение в днешната дигитална епоха, където взаимодействията все по-често се случват онлайн. Разпознаването на признаците може да помогне за защитата на хората от потенциална вреда и да осигури безопасна онлайн среда. Ето някои ключови индикатори и стъпки за разпознаване и справяне с кибертормоза и онлайн тормоза:

Признаци на кибертормоз и онлайн тормоз:

1. **Злобни съобщения** : Получаване на обидни, обидни или заплашителни съобщения чрез текстови съобщения, имейл, социални медии или други онлайн платформи.



2. **Разпространение на слухове** : Разпространяване на неверни или преувеличени истории за дадено лице онлайн, целящи да навредят на репутацията му.
3. **Изключване** : Умишлено изключване от онлайн групи, чатове или събития от връстници.
4. **Представяне за друго лице** : Някой, който създава фалшиви профили или акаунти, преструвайки се на лицето, за да публикува неудобно или вредно съдържание.
5. **Преследване** : Нежелано внимание, наблюдение или следене от друг човек онлайн.
6. **Публично порицание** : Публикуване на унизителни снимки, видеоклипове или лична информация без съгласие.
7. **Тролинг** : Провокиране на негативни реакции или причиняване на стрес чрез провокативни или обидни коментари.
8. **Доксинг** : Разкриване на лична или чувствителна информация за дадено лице без негово разрешение.

Стъпки за откриване и справяне с кибертормоза и онлайн тормоза:

1. **Следете онлайн активността** : Следете онлайн присъствието на индивида, включително акаунти в социалните медии, логове на чатове и имейли.
2. **Търсете промени в поведението** : Наблюдавайте всякакви внезапни промени в поведението, като например отдръпване от социални дейности, повишена секретност относно онлайн активността или засилен емоционален стрес.
3. **Проверка за необичайни известия** : Бъдете внимателни за необичайни известия, покани за приятелство или съобщения от неизвестни източници.
4. **Прегледайте настройките за поверителност** : Уверете се, че настройките за поверителност са конфигурирани така, че да ограничават достъпа до лична информация и публикации.



5. **Документирайте доказателства** : Направете екранни снимки или запазете копия на тормозещи съобщения, публикации или коментари като доказателство.

6. **Докладване на инциденти** : Използвайте функциите за докладване, предоставяни от платформи или уебсайтове в социалните медии, за да съобщите за злоупотреба.

7. **Блокиране и заглушаване** : Блокирайте или заглушете потребители, които участват в тормоз, за да ограничите по-нататъшния контакт.

8. **Потърсете подкрепа** : Насърчете човека да говори с доверени приятели, семейство или професионалисти за това, което преживява.

9. **Свържете се с властите** : В тежки случаи, помислете за свързване с правоохранителните органи или съдебните органи, за да се справите с престъпното поведение.

10. **Насърчаване на дигиталната грамотност** : Обучаване на хората относно безопасни онлайн практики, включително несподеляне на лична информация, предпазливост при онлайн взаимодействия и умение за докладване на злоупотреби.

Чрез бдителност и проактивност е възможно да се смекчат рисковете, свързани с кибертормоза и онлайн тормоза, осигурявайки по-безопасно и по-позитивно онлайн изживяване за всички.



3. Създаване на приобщаваща среда

3.1. Изграждане на приобщаване

Изграждането на приобщаване и справянето с тормоза и агресията в университетите изисква многостранен подход, който включва както превантивни мерки, така и реактивни действия.

Трябва да се спазват определени ключови точки:

- никога не приемайте, че тормозът не се случва във вашия университет;
- никога не пренебрегвайте предполагаем тормоз;
- не правете преждевременни предположения;
- слушайте внимателно всички разкази – това, че няколко студенти казват едно и също нещо, не означава непременно, че казват истината;
- възприемете подход за решаване на проблеми, който подтиква студентите да не се оправдават ;
- проследяване многократно, като се проверява дали тормозът не се е възобновил.

За тази цел университетите трябва да разработят и прилагат всеобхватна политика срещу тормоза, която ясно определя какво представлява тормоз и очертава последствията за нарушителите, както и да гарантират, че кодексът за поведение на университета изрично разглежда въпроси, свързани с тормоза и тормоза както за студенти, така и за персонал.

3.2. Университетска програма за превенция на агресията и тормоза

Предлагаме следният манифест да бъде разгледан от висшето ръководство на вашия университет. Той ще създаде ясна стъпка към предотвратяване на агресията и тормоза, както и ангажимент на институцията за реагиране в случай на прояви на тези състояния.

В [Име на университета] сме ангажирани с насърчаването на приобщаваща и подкрепяща среда за всички наши студенти, включително тези с



увреждания и специални нужди. Вярваме, че всеки човек заслужава да учи и да процъфтява в пространство, свободно от агресия и тормоз. За да постигнем тази цел, сме разработили всеобхватен подход, който се фокусира както върху превенцията, така и върху ефективното реагиране на случаи на агресия и тормоз.

Нашият ангажимент за приобщаване

Нашият ангажимент за приобщаване се корени във вярата, че многообразието обогатява нашата общност и подобрява учебния процес за всички. Като приемаме различията и насърчаваме разбирателството, ние се стремим да създадем кампус, където всеки студент се чувства ценен и подкрепен.

Превантивни мерки

Образование и осведоменост:

Редовно организираме семинари и работилници, за да образоваме нашите студенти и персонал относно важността на приобщаването, уважението и емпатията. Тези сесии обхващат теми като осведоменост за уврежданията, психично здраве и въздействието на тормоза върху хора със специални нужди.

Ясни политики и насоки:

Нашият университет е установил ясни политики и насоки, които определят какво представлява тормоз и агресия, особено спрямо студенти с увреждания и специални нужди. Тези политики очертават последствията за нарушителите и предоставят рамка за справяне с подобни инциденти.

Обучение за персонал и студенти:

Всички членове на нашата общност преминават обучение за разпознаване и безопасна намеса, когато станат свидетели на тормоз или агресивно поведение. Преподавателите и персоналът също така са обучени да създават приобщаващи класни стаи и да предоставят подходяща подкрепа на студенти с увреждания.

Услуги за поддръжка:

Предлагаме достъпни консултантски услуги за студенти, преживели или станали свидетели на тормоз. Предлагат се групи за взаимопомощ, които да предоставят емоционална подкрепа и да насърчат чувството за принадлежност сред студентите с увреждания.



Приобщаваща учебна програма:

Нашата учебна програма интегрира различни гледни точки и включва казуси, които подчертават предизвикателствата, пред които са изправени студентите с увреждания. Това спомага за насърчаване на разбирането и оценяването на различните способности и нужди.

Реактивни стратегии

Незабавен отговор:

Когато бъдат докладвани случаи на агресия или тормоз, ние реагираме своевременно и разследваме щателно всеки случай. Нашата цел е да гарантираме, че жертвите се чувстват чути и подкрепени, като същевременно държим извършителите отговорни за техните действия.

Подкрепа за жертвите:

Жертвите на тормоз получават незабавна емоционална подкрепа, включително достъп до консултантски услуги. Осигуряват се академични условия, за да се гарантира, че образованието им ще остане непрекъснато.

Дисциплинарни действия:

Ние прилагаме справедливи и последователни дисциплинарни мерки срещу нарушителите, вариращи от предупреждения до временно отстраняване или изключване, в зависимост от тежестта на нарушението. Подходите за възстановително правосъдие могат да бъдат разгледани за отстраняване на щети и предотвратяване на бъдещи инциденти.

Проследяване и мониторинг:

Провеждат се редовни проверки с жертвите, за да се следи тяхното благосъстояние и да се решат евентуални текущи проблеми. Поведението на извършителите се следи отблизо, за да се гарантира спазването на правилата и да се предотврати повторение на нарушенията.

Изцеление на общността:

Организирант се лечебни кръгове и групови дискусии, за да се помогне на общността да се справи и да се възстанови от инциденти на агресия и тормоз. Продължават образователните семинари, за да се затвърди позитивното поведение и да се укрепи културата на приобщаване в нашия кампус.



Заключение

В [Име на университета] сме отдадени на създаването на кампус, където всеки студент се чувства сигурен, уважаван и приобщаван. Чрез нашите проактивни и реактивни стратегии се стремим да елиминираме агресията и тормоза, като гарантираме, че студентите с увреждания и специални нужди могат да участват пълноценно в образователния си път и да се възползват от него. Заедно можем да изградим по-приобщаваща и подкрепяща общност за всички.



4. Изграждане на позитивни взаимоотношения

4.1. Взаимоотношения преподавател-студент

Основата на успешното образователно преживяване се крие във връзката между преподаватели и студенти. Силната връзка между преподавател и студент насърчава доверието, взаимното уважение и откритата комуникация. Когато студентите се чувстват разбрани и подкрепени от своите преподаватели, те са по-склонни да се включат активно в учебния процес и да потърсят помощ, когато е необходимо.

Стратегиите за изграждане на позитивни взаимоотношения могат да включват:

- **Редовни индивидуални срещи:** Планирайте редовни срещи, за да обсъдите академичния си напредък, личните си цели и евентуални предизвикателства, с които студентът може да се сблъска.
- **Активно слушане:** Практикувайте умения за активно слушане, за да покажете истински интерес към мислите и чувствата на студентите.
- **Положително подкрепление:** Използвайте положително подкрепление, за да насърчите доброто поведение и усилията, вместо да се фокусирате единствено върху коригирането на грешки.
- **Приобщаване в методите на преподаване:** Приспособете методите на преподаване към различните стилове и нужди на обучение, като гарантирате, че всички студенти се чувстват включени и ценени.

4.2 Взаимоотношения между студенти с увреждания и студенти без увреждания

Насърчаването на позитивни взаимоотношения между студенти с увреждания и техните връстници без увреждания е от решаващо значение за създаването на приобщаваща среда в класната стая. Такива взаимоотношения насърчават емпатията, намаляват стигмата и подобряват социалните умения на всички участници.



Стратегиите за насърчаване на приобщаващи взаимоотношения могат да включват:

- **Съвместни учебни дейности:** Проектирайте групови проекти и дейности, които изискват сътрудничество между студенти със и без увреждания.
- **Обучение за повишаване на осведомеността относно уврежданията:** Включване на уроци и дискусии за различни увреждания, за да се подобри разбирането и приемането сред студентите без увреждания.
- **Системи за приятели:** Въведете системи за приятели, при които студенти без увреждания помагат и подкрепят своите състуденти с увреждания по време на училищни дейности.
- **Моделиране на подражание:** Насърчавайте моделирането на подражание, като изтъквате примери за успешни хора с увреждания, за да вдъхновите и мотивирате всички студенти.

4.3 Взаимоотношения между преподаватели и родители

Силното партньорство между преподаватели и родители е от съществено значение за подпомагане на академичното и личностното развитие на студентите. Ефективната комуникация и сътрудничество между преподаватели и родители осигуряват последователност в очакванията и стратегиите, което води до по-добри резултати за студентите.

Стратегии за укрепване на отношенията между преподавател и родител

- **Редовна комуникация:** Поддържайте редовна комуникация чрез имейли, телефонни обаждания или родителски срещи, за да държите родителите информирани за напредъка на детето си и евентуални притеснения.
- **Политика на отворените врати:** Приемете политика на отворените врати, за да насърчите родителите да посещават университета и да общуват с академичния или неакадемичния персонал, когато имат въпроси или притеснения.



- **Споделено вземане на решения:** Включете родителите в процесите на вземане на решения относно образованието на детето им, като например срещи по Индивидуализирана образователна програма (ИОП) за студенти с увреждания.
- **Извънкласни дейности:** Организирайте съвместни извънкласни дейности и събития, за да насърчите чувството за общност и споделена отговорност за успеха на студентите.

4.4 Мрежи за взаимопомощ

Мрежите за подкрепа от връстници играят жизненоважна роля в предоставянето на емоционална и академична помощ на студентите. Тези мрежи могат значително да подобрят самочувствието, устойчивостта и цялостното благополучие на студентите.

Стратегиите за създаване на ефективни мрежи за взаимопомощ могат да включват:

- **Менторски програми:** Въведете менторски програми, при които по-възрастните студенти наставляват по-младите, предлагайки насоки и подкрепа.
- **Студентски клубове и организации:** Насърчаване на създаването на клубове и организации, фокусирани върху различни интереси, което позволява на студентите да се свързват със съмишленици.
- **Взаимно обучение:** Насърчаване на инициативи за взаимна помощ, при които студентите си помагат взаимно с домашните и учебните материали, насърчавайки среда за съвместно обучение.
- **Екипи за разрешаване на конфликти:** Обучете студентите да работят в екипи за разрешаване на конфликти, като помагат за посредничество при разрешаване на спорове и насърчават мирни решения в училищната общност.



Изграждането на позитивни взаимоотношения на всички нива – между академичния и неакадемичния персонал и студентите, включително студентите с увреждания и техните връстници без увреждания, както и между самите студенти – е от основно значение за създаването на подкрепяща и приобщаваща образователна среда. Чрез прилагането на тези стратегии можем да насърчим чувството за принадлежност, да подобрим академичните постижения и да насърчим цялостното развитие на всички студенти.

5. Конфликти и докладване

5.1 Техники за разрешаване на конфликти

Конфликтите са неизбежни във всяка общност, включително образователните институции. Те възникват поради недоразумения, различни мнения или сблъсъци на личността. Ефективните техники за разрешаване на конфликти са от съществено значение за поддържането на хармонична и продуктивна учебна среда.

Ключовите техники за разрешаване на конфликти могат да включват:

1. Активно слушане:

- **Описание:** Активното слушане включва обръщане на пълно внимание на говорещия, проява на емпатия и отразяване на чутото, за да се гарантира разбирането.
- **Ползи:** Помага за идентифициране на коренната причина за конфликта и насърчава взаимното разбирателство.

2. Медиация:

- **Описание:** Медиацията включва неутрална трета страна, която улеснява дискусията между конфликтующите страни, за да се постигне взаимно приемливо решение.
- **Предимства:** Осигурява структурирана платформа за разрешаване на конфликти и насърчава компромиса.



3. **Подход за решаване на проблеми:**

- **Описание:** Тази техника включва дефиниране на проблема, брейнсторминг на решения, оценка на вариантите и избор на най-добрия начин на действие.
- **Ползи:** Дава възможност на участниците да поемат отговорност за процеса на разрешаване и да разработват практически решения.

4. **Емпатия и възприемане на перспектива:**

- **Описание:** Насърчаването на хората да виждат нещата от гледната точка на друг човек може да доведе до по-голямо разбиране и емпатия.
- **Ползи:** Намалява враждебността и насърчава състраданието, което улеснява намирането на общ език.

5. **Компромис и преговори:**

- **Описание:** И двете страни се съгласяват да направят отстъпки, за да постигнат компромис.
- **Ползи:** Гарантира, че нито една от страните не се чувства напълно победена, насърчавайки добронамереност и сътрудничество.

5.2 Докладване на агресия/тормоз

Разпознаването на признаците на агресия и тормоз е първата стъпка към ефективното справяне с тези проблеми. Ранната намеса може да предотврати ескалация и да сведе до минимум вредата за жертвите.

Стъпките за докладване на инциденти могат да включват:

1. **Идентифицирайте инцидента:**

- Бъдете бдителни за признаци на агресия или тормоз, като например физическа вреда, словесни обиди, социална изолация или промени в поведението.

2. **Документирайте подробностите:**

- Запишете датата, часа, мястото и естеството на инцидента, както и имената на замесените лица.



3. Докладвайте на съответните органи:

- Информирайте преподаватели, съветници или определени служители, отговорни за справянето с подобни инциденти. В сериозни случаи се свържете незабавно с администрацията.

4. Последващи действия:

- Уверете се, че докладваният инцидент е правилно разследван и разгледан. Бъдете информирани за резултата и всички предприети действия.

5.3 Механизъм/Комитет за реагиране

Установяване на ясен протокол

Наличието на добре дефиниран механизъм или комитет за реагиране на конфликти и инциденти на агресия или тормоз е от решаващо значение за осигуряване на навременни и ефективни реакции.

Компонентите на ефективния механизъм включват:

1. Определен персонал:

- Назначете конкретни членове на персонала или комитет, отговорни за разрешаването на конфликти и инциденти.

2. Ясни процедури:

- Разработете ясни процедури, очертаващи стъпките за докладване, разследване и реагиране на инциденти.

3. Поверителност:

- Осигурете поверителност, за да защитите личния живот на всички участващи страни, особено на жертвите.

4. Услуги за поддръжка:

- Осигуряване на достъп до консултации и услуги за подкрепа на жертвите и участниците в конфликти.

5. Документация:

- Поддържайте подробни записи за всички докладвани инциденти, разследвания и предприети действия.



5.4 Включване на теми за борба с тормоза

Включването на теми за борба с тормоза в учебната програма и ежедневието засилва значението на добротата, уважението и приобщаването.

Стратегии за интеграция

1. Разработване на учебна програма:

- Включете в учебната програма уроци и дискусии за тормоза, емпатията и разрешаването на конфликти.

2. Дейности:

- Организирайте ролеви игри, групови дискусии и творчески проекти, фокусирани върху теми за борба с тормоза.

3. Гост-лектори:

- Поканете експерти или хора с личен опит да говорят за въздействието на тормоза и стратегиите за превенция.

4. Университетски събития:

- Организирайте събрания, семинари и кампании за повишаване на осведомеността за тормоза и насърчаване на положителен училищен климат.

5. Участие на студенти/персонал:

- Дайте възможност на студентите и персонала да станат застъпници за промяна, като участват в комитети или клубове за борба с тормоза.

Справянето с конфликти и инциденти на агресия или тормоз изисква всеобхватен подход, който включва ефективни техники за разрешаване на конфликти, ясни механизми за докладване и проактивно интегриране на теми за борба с тормоза. Чрез прилагането на тези стратегии можем да създадем по-безопасна, по-приобщаваща и подкрепяща учебна среда за всички студенти.



6. Професионално развитие на университетския персонал

6.1 Обучение за разпознаване и реагиране на тормоз и агресия

Този раздел има за цел да предостави на университетския персонал необходимите знания и умения за разпознаване и ефективно реагиране на инциденти на тормоз. Чрез разбиране на динамиката на тормоза, членовете на персонала могат да създадат по-безопасна и по-приобщаваща среда за студентите.

Предлагаме следната **рамка за провеждане на обучение за персонала по микро-квалификация относно разпознаването и реагирането на тормоз и агресия** :

Цели:

- Дефинирайте тормоза и различните му форми.
- Идентифицирайте признаци на тормоз в различни контексти (напр. физически, вербален, социален, киберпространство).
- Разберете въздействието на тормоза върху отделните хора и общността.
- Разработете стратегии за незабавна намеса, когато станете свидетели на тормоз или сте информирани за такъв.
- Научете как да подкрепяте жертвите и да се обръщате по подходящ начин към извършителите.

Възможно съдържание:

1. Определение и видове тормоз:

- Физически тормоз;
- Вербален тормоз;
- Социален тормоз;
- Кибертормоз;
- Дисбаланс на мощността и повторение като ключови характеристики.

2. Признаци на тормоз:

- Промени в поведението, академичните постижения или посещаемостта;
- Емоционален стрес, тревожност или депресия;



- Физически наранявания или необясними белези;
- Избягване на определени райони или хора.

3. Въздействие на тормоза:

- Краткосрочни ефекти върху психичното здраве и благополучие;
- Дългосрочни последици като ниско самочувствие и социална изолация;
- Влияние върху цялостната училищна атмосфера.

4. Стратегии за незабавно реагиране:

- Разделяне на участващите страни;
- Осигуряване на безопасност и предоставяне на емоционална подкрепа;
- Докладване на инцидента на съответните органи.

5. Подкрепа за жертвите и справяне с извършителите:

- Осигуряване на консултации и ресурси за жертвите;
- Прилагане на дисциплинарни мерки за извършителите, като същевременно се обмислят подходи за възстановително правосъдие.

6.2 Непрекъснато професионално развитие

Непрекъснатото професионално развитие е от съществено значение за университетския персонал, за да бъде в крак с актуалните тенденции, изследванията и най-добрите практики в образованието и подкрепата на студентите. Този раздел очертава възможностите и методите за непрекъснато развитие.

Цели:

- Насърчавайте участието в семинари, работни срещи и конференции, свързани с образованието и благосъстоянието на студентите.
- Насърчавайте участието в онлайн курсове и сертификати.
- Насърчавайте сътрудничеството и споделянето на знания между членовете на персонала.
- Подкрепяйте индивидуалните цели за кариерно развитие.



1. Възможностите за професионално развитие могат да включват:

- Работилници и семинари по теми като управление на класната стая, многообразие и приобщаване, както и осведоменост за психичното здраве.
- Конференции и симпозиуми, фокусирани върху образователните иновации и услугите за подкрепа на студентите.
- Онлайн курсове и сертификати от реномирани институции.

2. Сътрудничество и работа в мрежа:

- Насърчаване на персонала да се присъединява към професионални организации и мрежи.
- Улесняване на програми за менторство и коучинг от връстници в университета.
- Организиране на редовни срещи и форуми за споделяне на знания.

3. Кариерно развитие:

- Предоставяне на насоки за определяне на лични и професионални цели.
- Предлагане на подкрепа за получаване на висше образование или специализирано обучение.
- Признаване и възнаграждаване на постиженията чрез награди и повишения.

6.3 Примерен план за интервенция

Ефективният план за интервенция е от решаващо значение за бързото и всеобхватно справяне с инцидентите на тормоз. Този раздел предоставя примерен план, който университетите могат да адаптират към своите специфични нужди.

Цели:

- Очертайте структуриран подход за справяне с сигнали за тормоз.
- Осигурете последователност и справедливост при реагиране на инциденти.
- Предоставете ясни насоки за документиране и последващи действия.



Планът за интервенция на университета може да включва:

1. Процедура за докладване:

- Създаване на множество канали за докладване на тормоз (напр. онлайн формуляри, определен персонал).
- Осигуряване на поверителност и защита на репортерите.

2. Първоначална оценка:

- Събиране на подробна информация за инцидента.
- Оценка на сериозността и неотложността на ситуацията.

3. Незабавни действия:

- Разделяне на участващите страни, ако е необходимо.
- Оказване на незабавна подкрепа на жертвата.
- Информирание на съответните заинтересовани страни (напр. родители, съдебни органи).

4. Разследване:

- Провеждане на щателни разследвания с участието на всички страни.
- Документиране на констатации и доказателства.

5. Стратегии за интервенция:

- Прилагане на дисциплинарни мерки за нарушителите.
- Осигуряване на консултации и подкрепа на жертвите.
- Улесняване на процесите на медиация и възстановително правосъдие.

6. Проследяване и мониторинг:

- Редовно проверяване на състоянието на жертвите и извършителите.
- Преглед и актуализиране на плановете за интервенция, когато е необходимо.
- Поддържане на записи за бъдещи справки и анализ.



6.4 Добри практики за реакция

6.4.1. Испания: Насърчаване на съвместното съществуване (*Convivencia*)

1. Методът TEI (Обучение между равни)

- **Практиката:** Програма за превенция на насилието чрез менторство от връстници, при която по-големите студенти официално са назначени като „наставници“ на по-малките студенти, за да се осигури интеграция и да се предотврати „отчуждаването“.
- **Справка:** Разработено от Андрес Гонсалес Белидо. Въпреки че първоначално е било предназначено за училища, то се адаптира за висше образование чрез **Университета на Барселона** .
- **Връзка:** Официален сайт на програмата TEI

2. Рамки за обучение чрез обслужване (ApS)

- **Практиката:** Интегриране на социалната отговорност в учебната програма. Чрез работа с маргинализирани групи, студентите развиват емпатията, необходима за предотвратяване на тормоза в рамките на собствените си групи от връстници.
- **Справка:** Испанската **мрежа за обучение чрез общественополезен труд (REDAPS)** .
- **Връзка:** Red Española de Aprendizaje-Servicio

3. Успешни образователни действия (УОД) - Диалектически Тертулий

- **Практиката:** Използване на егалитарен диалог за обсъждане на „актуални теми“ относно социалното изключване, като се гарантира, че „законът на най-силния“ се заменя със „силата на аргумента“.
- **Справка:** Въз основа на **проекта INCLUD-ED** , единственият проект в областта на социално-икономическите и хуманитарните науки, включен в списъка на Европейската комисия с 10 успешни проекта.
- **Връзка:** Общност за изследвания върху високи постижения за всички (CREA)



4. Протоколи за приобщаващ език и многообразие

- **Практиката:** Формализиране на ръководства, които предотвратяват микроагресията срещу ЛГБТ+ и малцинствените групи, които често са предпоставки за тормоз.
- **Справка:** Протоколи на Отдела за многообразие на Университета Комплутенсе в Мадрид (UCM) .
- **Връзка:** Разнообразие и приобщаване на UCM

6.4.2. Португалия: Холистична и взаимоотношенческа подкрепа

1. Обсерватории за благополучие на студентите

- **Практиката:** Мониторинг на психичното здраве и социалната интеграция на студентите, базиран на данни, за идентифициране на „невидими“ жертви на тормоз.
- **Справка:** Обсерваторията на студентския живот (OVE) към Университета в Коимбра.
- **Връзка:** Университет на Коимбра - OVE

2. Мултидисциплинарни екипи „Студенти в риск“

- **Практиката:** Използване на системата „Tutorias“ не само за оценки, но и за социално посредничество.
- **Справка:** Националната агенция за Еразъм+ на Португалия често подчертава насоките за „Безопасно и приобщаващо висше образование“ (SAIHE), използвани от португалските политехнически институти.
- **Връзка:** Генерална дирекция „Висше образование“ (DGES) - Подкрепа за студенти

6.4.3. България: Структурна реформа и цифрова безопасност

1. Инициативи за дигитално гражданство и кибербезопасност

- **Практиката:** Обучение на персонала да модерира свързани с университета дигитални пространства (групи в Telegram/WhatsApp), където се случва съвременен тормоз.
- **Справка:** Българският център за безопасен интернет , който си сътрудничи с университети по инициативи „Безопасна лаборатория“.



- **Връзка:** Сафенет България

2. Омбудсман по институционална етика

- **Практиката:** Неутрална трета страна, която да посредничи при конфликти между студенти или между персонал и студенти, осигурявайки „приобщаващо“ правосъдие.
- **Справка:** **Етичен кодекс на Софийския университет „Св. Климент Охридски“** и ролята на Етичната комисия.
- **Връзка:** Етична комисия на Софийския университет

6.4.4. Гърция: Общностен и демократичен диалог

1. Кръгове за възстановително правосъдие

- **Практиката:** Преминаване от „наказване на насилника“ към „поправяне на вредата“ чрез фасилитиран диалог.
- **Справка:** Европейският **форум за възстановително правосъдие** , който има активни партньори по изпълнението в Гърция, като например **Центъра за възстановително правосъдие и медиация** .
- **Връзка:** Възстановително правосъдие Гърция

2. Межкултурна чувствителност и интеграция

- **Практиката:** Използване на „Межкултурни карти“ в класната стая за валидиране на разнообразния произход на студентите, намаляване на ксенофобската агресия.
- **Справка:** Университетът **на Пелопонес** и фокусът им върху „Приобщаващо образование“ чрез портала **HEAL-Link** .
- **Връзка:** Университет на Пелопонес - Международни отношения и приобщаване



Библиографски препратки

- Ali, M. N., Aryuni, M., Nur, Y., Fadhliah, Khairil, M., Razman, M. R., Emrizal, & Zakaria, S. Z. S. (2019). Empirical Analysis on Coping Strategy and Psychological Impact of Bullying Victim at University. *ARPJN Journal of Engineering and Applied Sciences*, 14(5). <https://doi.org/10.36478/IEASCI.2019.1628.1635>
- Allen, C. W., Diamond-Myrsten, S., & Rollins, L. K. (2018). University absenteeism in student and adolescents. *American Family Physician*, 98(12).
- Amin, Y., & Haswita, H. (2024). Identifying Bullying and Its Relationship with Mental Health Problem Among Adolescents: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(1). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i1.2610>
- Austin, S. B., Gordon, A. R., Ziyadeh, N. J., Charlton, B. M., Katz-Wise, S. L., & Samnaliev, M. (2017). Stigma and Health-Related Quality of Life in Sexual Minorities. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(4). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.05.007>
- Ayu, P. E. S. (2020). The Roles of Parent and Teacher on Student Attitude Development to Avoid Bullying Behavior in Early Childhood. *Yavana Bhasha : Journal of English Language Education*, 1(1). <https://doi.org/10.25078/yb.v1i1.1374>
- Baker, D. J., & Britton, T. (2024). HATE CRIMES AND BLACK COLLEGE STUDENT ENROLLMENT. *Education Finance and Policy*, 19(2). https://doi.org/10.1162/edfp_a_00400
- Balderston, S. (2013). Victimized again? Intersectionality and injustice in disabled women's lives after hate crime and rape. *Advances in Gender Research*, 18(PARTA). [https://doi.org/10.1108/S1529-2126\(2013\)000018A005](https://doi.org/10.1108/S1529-2126(2013)000018A005)
- Bettencourt, A. F., Clary, L. K., Ialongo, N., & Musci, R. J. (2023). Long-term consequences of bullying involvement in first grade. *Journal of University Psychology*, 97. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.01.004>
- Blood, G. W., & Blood, I. M. (2016). Long-term Consequences of Childhood Bullying in Adults who Stutter: Social Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Self-esteem, and Satisfaction with Life. *Journal of Fluency Disorders*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2016.10.002>
- Blood, G. W., Blood, I. M., Michael Tramontana, G., Sylvia, A. J., Boyle, M. P., & Motzko, G. R. (2011). Self-reported experience of bullying of students who stutter: Relations with life



- satisfaction, life orientation, and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2).
<https://doi.org/10.2466/07.10.15.17.PMS.113.5.353-364>
- Chen, Y. Y., & Huang, J. H. (2015). Precollege and in-college bullying experiences and health-related quality of life among college students. *Pediatrics*, 135(1).
<https://doi.org/10.1542/peds.2014-1798>
- Chowdhury, F. (2020). Bullying of Students in Academic Institutions: A Qualitative Study. *Educational Process: International Journal*, 9(2).
<https://doi.org/10.22521/edupij.2020.92.4>
- Crookston, B. T., Merrill, R. M., Hedges, S., Lister, C., West, J. H., & Hall, P. C. (2014). Victimization of Peruvian adolescents and health risk behaviors: Young lives cohort. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-85>
- Downey, J. P., & Stage, F. K. (1999). Hate crimes and violence on college and university campuses. *Journal of College Student Development*, 40(1).
- Drydakis, N. (2014). Bullying at university and labour market outcomes. *International Journal of Manpower*, 35(8). <https://doi.org/10.1108/IJM-08-2012-0122>
- Erentzen, C., & Schuller, R. A. (2024). Prototypes of Hate and Expectations of the Model Victim. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(13-14).
<https://doi.org/10.1177/08862605241229720>
- Faraz Ali, S., & Khan, A. (2022). ASSOCIATION BETWEEN BULLYING OR PEER VICTIMIZATION AND PSYCHOPATHOLOGY SYMPTOMS AMONG ADOLESCENTS. *Cultural Communication and Socialization Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.26480/ccsj.02.2022.31.33>
- Gattario, K. H., Lindwall, M., & Frisé, A. (2020). Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3). <https://doi.org/10.1177/0165025419877971>
- Gies, L., Gogoi, M., Bayliss, C. D., Pareek, M., Webb, A., Chakraborti, N., & Wertans, E. (2023). Hate Crime during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of the Experiences of an Ethnically Diverse University Student Population. *COVID*, 3(2).
<https://doi.org/10.3390/covid3020010>
- Gorman, E., Harmon, C., Mendolia, S., Staneva, A., & Walker, I. (2021). Adolescent University Bullying Victimization and Later Life Outcomes. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 83(4). <https://doi.org/10.1111/obes.12432>
- Hahlweg, K., & Schulz, W. (2020). Prediction of Bullying and Victimization: Results of a 10-Year Follow-Up Study Based on Data From Mothers, Fathers, and Adolescents. *KINDHEIT UND ENTWICKLUNG*, 29(2).



- Hasnat, I. I., & Fakir, A. M. S. (2023). Condemned in childhood: bully victimization and labour market outcomes. *Applied Economics Letters*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/13504851.2021.1971617>
- Hill, C., & Kearl, H. (2011). Crossing the Line: Sexual Harassment at University. *American Association of University Women*.
- Horton, P. (2019). University bullying and bare life: Challenging the state of exception. *Educational Philosophy and Theory*, 51(14). <https://doi.org/10.1080/00131857.2018.1557043>
- Hsieh, M. (2022). A preliminary study of bullying on University of Nursing in Taiwan. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac131.428>
- Jiang, C., & Shi, J. (2024). The Long Arm of Childhood Bullying Victimization: Associations with Social Isolation, Gender Differences and Depression in Later Life. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(13-14). <https://doi.org/10.1177/08862605241227980>
- Kayali, L., & Walters, M. A. (2021). Responding to hate incidents on university campuses: benefits and barriers to establishing a restorative justice programme. *Contemporary Justice Review: Issues in Criminal, Social, and Restorative Justice*, 24(1). <https://doi.org/10.1080/10282580.2020.1762492>
- Klomek, A. B., Sourander, A., & Elonheimo, H. (2015). Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood. In *The Lancet Psychiatry* (Vol. 2, Issue 10). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00223-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00223-0)
- Marlowe, C., Ang, H. B. (Andy), & Akhtaruzzaman, A. (2021). The Long-Term Effects of Workplace Bullying on Health, Wellbeing, and on the Professional and Personal Lives of Bully-victims. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 46(2). <https://doi.org/10.24135/nzjer.v46i2.65>
- McElearney, A., Roosmale-Cocq, S., Scott, J., & Stephenson, P. (2008). Exploring the anti-bullying role of a befriending peer support programme: A case study within the primary university setting in Northern Ireland. *Child Care in Practice*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/13575270701868694>
- Mellgren, C. (2016). University students' support to penalty enhancement for hate crime. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 17(2). <https://doi.org/10.1080/14043858.2016.1260328>
- Meyers, A. (2018). Bullying Scars: The Impact on Adult Life and Relationships. *Journal of Baccalaureate Social Work*, 23(1). <https://doi.org/10.18084/1084-7219.23.1.59>



Mukherjee, S., Clouston, S.,

Bromet, E., Leibowitz, G. S., Scott, S. B., Bernard, K., Kotov, R., & Luft, B. (2020). Past Experiences of Getting Bullied and Assaulted and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) after a Severe Traumatic Event in Adulthood: A Study of World Trade

Center (WTC) Responders. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(2).
<https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1555873>

Ngo, A. T., Nguyen, L. H., Dang, A. K., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Vu, G. T., Do, H. T., Tran, B. X., Latkin, C. A., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2021). Bullying experience in urban adolescents: Prevalence and correlations with health-related quality of life and psychological issues. *PLoS ONE*, 16(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252459>

Pabian, S., Dehue, F., Völlink, T., & Vandebosch, H. (2022). Exploring the perceived negative and positive long-term impact of adolescent bullying victimization: A cross-national investigation. *Aggressive Behavior*, 48(2). <https://doi.org/10.1002/ab.22006>

Park, H., Son, H., Jang, H., & Kim, J. (2024). Chronic bullying victimization and life satisfaction among student from multicultural families in South Korea: Heterogeneity by immigrant mothers' country of origin. *Child Abuse and Neglect*, 151.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106718>

Pearce, J. B., & Thompson, A. E. (1998). Practical approaches to reduce the impact of bullying. In *Archives of Disease in Childhood* (Vol. 79, Issue 6).
<https://doi.org/10.1136/adc.79.6.528>

Perry, B. (2011). Identity and Hate Crime on Canadian Campuses. *Race and Justice*, 1(4).
<https://doi.org/10.1177/2153368711429304>

Rahmawati, S. W. (2020). The role of the university climate to moderate an agreeableness personality trait on bullies. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 12(5).

Raselekoane, N. R., Mudau, T. J., & Tsorai, P. P. (2019). GENDER DIFFERENCES IN CYBER-BULLYING AMONG FIRST-YEAR UNIVERSITY OF VENDA STUDENTS. *Gender & Behaviour*, 17(3).

Rivara, F., & le Menestrel, S. (2016). Preventing bullying through science, policy, and practice. In *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice*.
<https://doi.org/10.17226/23482>

Sánchez Romero, C (2025). The Bystander's Role in Cyberbullying Prevention: Immersive Learning through Gamification and the Metaverse. *Trends Comput Sci Inf Technol*. 2025; 10(2):043-046. Available from: 10.17352/tcsit.000096



Sánchez Romero, C (2024).

Cyberbullying in the Classroom. Material prepared for the INCIBE-UNED CyberAcademy course. Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).

- Sidiropoulou, K., Drydakis, N., Harvey, B., & Paraskevopoulou, A. (2020). Family support, university-age and workplace bullying for LGB people. *International Journal of Manpower*, 41(6). <https://doi.org/10.1108/IJM-03-2019-0152>
- Stotzer, R. L. (2010). Sexual orientation-based hate crimes on campus: The impact of policy on reporting rates. *Sexuality Research and Social Policy*, 7(3). <https://doi.org/10.1007/s13178-010-0014-1>
- Stuart, J., & Jose, P. E. (2014). Is bullying bad for your health? The consequences of bullying perpetration and victimization in childhood on health behaviors in adulthood. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 6(3). <https://doi.org/10.1108/JACPR-01-2014-0003>
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>
- Tambunan, S. (2021). STRATEGIES TO OVERCOME TRAUMA IN VICTIMS OF BULLYING THROUGH EXISTENTIAL COUNSELING. *Journal of the Pulpit: Muslim Intellectual Media and Spiritual Guidance*, 7(2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.783>
- Ttofi, M. M., Bowes, L., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2014). Protective Factors Interrupting the Continuity From University Bullying to Later Internalizing and Externalizing Problems: A Systematic Review of Prospective Longitudinal Studies. *Journal of University Violence*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/15388220.2013.857345>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2012). University bullying as a predictor of violence later in life: A systematic review and meta-analysis of prospective longitudinal studies. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 17, Issue 5). <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.05.002>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., Crago, R. v., & Theodorakis, N. (2016). University bullying and drug use later in life: A meta-analytic investigation. *University Psychology Quarterly*, 31(1). <https://doi.org/10.1037/spq0000120>
- Universities UK. (2016). Report of the Universities UK Taskforce examining violence against women, harassment and hate crime affecting university students. *Universities UK*.



- Wertans, E., & Chakraborti, N. (2024). To deny or dismantle? Responding to victims of targeted hostility in higher education. *International Review of Victimology*, 30(2). <https://doi.org/10.1177/02697580231220389>
- Wessler, S., & Moss, M. (2001). Hate crimes on campus: the problem and efforts to confront it. *Bureau of Justice Assistance Monograph*.
- Whiteley, H., & Edwards, R. T. (2022). The long life-time shadow of bullying: cost-effectiveness of KiVa to reduce bullying in primary universities. *International Journal of Population Data Science*, 7(2). <https://doi.org/10.23889/ijpds.v7i2.1745>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Handayani, R. T. (2018). KIVA Program for Trauma Healing due to Cyber-bullying among Students. *Journal of Health Promotion and Behaviour*, 3(4). <https://doi.org/10.26911/thejhp.2018.03.04.06>
- Winding, T. N., Skouenborg, L. A., Mortensen, V. L., & Andersen, J. H. (2020). Is bullying in adolescence associated with the development of depressive symptoms in adulthood?: A longitudinal cohort study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00491-5>
- Woo, B., Pitner, R., & Wilson, B. (2022). White College Students' Racial Prejudice and Perceptions of Racial Hate Crime. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(23–24). <https://doi.org/10.1177/088626052111062987>