

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ЕФРЕМОВА АНГЕЛИНА ИГОРЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
29 05 2026

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент  
Годышева Т.Ю.  
29 05 2026

Обучающийся  
Ефремова А.И.  
29 05 2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	6
1.1. Общая характеристика понятия «буллинг в подростковом возрасте».....	6
1.2. Социально – психологическая характеристика подростков в контексте гендера .....	9
1.3. Теоретическое обоснование профилактики буллинга в подростковом возрасте с учетом гендерных особенностей .....	14
Выводы по главе 1.....	18
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	21
2.1. Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте с учетом гендерных особенностей.....	21
2.2. Реализация программы.....	29
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема буллинга в подростковой среде в последние десятилетия приобретает характер глобальной эпидемии. Согласно исследованиям, с насилием в школе постоянно или эпизодически сталкивается порядка трети учеников. Особую тревогу вызывает тот факт, что с развитием цифровых технологий буллинг приобретает новые, более изощренные формы, а его последствия становятся все более травматичными для психики подростков.

Подростковый возраст признан наиболее чувствительным периодом для возникновения буллинга, что обусловлено интенсивными анатомо-физиологическими, гормональными и личностными изменениями. Современные исследования (Д. Олвеус, К.С. Шалагинова, Ю.Н. Галагузова) убедительно доказывают, что буллинг имеет ярко выраженную гендерную специфику. Мальчики чаще прибегают к физической агрессии, девочки – к косвенным формам (сплетни, социальная изоляция). Ролевые позиции также распределяются по-разному: мальчики чаще выступают в роли защитников, девочки – наблюдателей.

Несмотря на значительное количество исследований, большинство существующих программ профилактики нацелены на «усредненного» подростка и не учитывают выявленные гендерные различия. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения программ, чувствительных к гендерной специфике проявления агрессии.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется необходимостью теоретического обоснования и апробации программы профилактики буллинга, учитывающей гендерные особенности.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между наличием выраженных гендерных различий в проявлениях буллинга и недостаточной разработанностью гендерно-ориентированных программ профилактики.

**Объект исследования:** буллинг в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** профилактика буллинга в подростковом возрасте.

**Цель исследования:** апробировать программу профилактики буллинга в подростковом возрасте, учитывающую гендерные особенности.

**Гипотеза исследования:** в подростковом возрасте выявлены отличия проявления буллинга с учетом гендерных особенностей. Девочки чаще прибегают к проявлению вербальной и косвенной агрессии и занимают роль наблюдателя, а мальчики чаще используют физическую агрессию и занимают роль инициатора. На основании выявленных различий была адаптирована программа профилактики буллинга, учитывающая гендерные особенности, которая способствует снижению возможности развития буллинга и травли в коллективе.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятия «буллинг в подростковом возрасте» и рассмотреть его социально-психологическую характеристику в контексте гендера.

2. С помощью диагностического инструментария выявить гендерные различия в проявлениях буллинга и обосновать необходимость дифференцированного подхода к его профилактике.

3. Подобрать программу профилактики буллинга, учитывающую гендерные особенности и ролевую структуру травли.

4. Апробировать программу и оценить ее эффективность с помощью диагностического инструментария.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

- теория буллинга Д. Олвеуса;
- концепция ролевой структуры буллинга (А.А. Бочавер, К.Д. Хломов, О.Л. Глазман);
- гендерный подход в психологии (Ш. Берн, И.С. Клецина, Р. Столлер);
- результаты эмпирических исследований гендерных различий в буллинге (К.С. Шалагинова, Ю.Н. Галагузова, С.В. Лауткина).

**Методы исследования:**

1. теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, систематизация;
2. эмпирические: тестирование, наблюдение;
3. диагностические: методика «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), опросник агрессивности Басса – Дарки, методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк);
4. статистические: количественный и качественный анализ данных.

**База исследования:** МАОУ СШ №Х г. Красноярска.

**Выборка исследования:** 21 обучающийся 8 класса (11 девочек, 10 мальчиков).

**Этапы исследования:**

1. Теоретический этап – анализ литературы, определение понятийного аппарата.
2. Эмпирический этап – первичная диагностика, подбор и апробация программы, повторная диагностика.
3. Аналитический этап – обработка данных, оценка эффективности, формулирование выводов.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 27 источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

## 1.1. Общая характеристика понятия «буллинг в подростковом возрасте»

Одним из важных и сложных периодов развития человека является подростковый возраст. Важен и сложен он тем, что именно в этот возрастной период преимущественно происходит формирование характера, самосознания, претерпевает изменения система ценностей и мировоззрения, подросток находится на пути знакомства со своей индивидуальностью. Так же выстраиваются личные границы, формируется способность к рефлексии, выстраиваются жизненные планы, самоопределение [14].

Конфликты со сверстниками и неблагоприятное положение в учебной группе – одни из причин, которые способствуют формированию отклоняющегося поведения у подростков.

Проблема буллинга с каждым днем приобретает все большую актуальность и открыто начинает транслироваться в массы. За последние 30 лет теме буллинга стали уделять большое внимание по всему миру. Первые исследования данной проблемы принадлежат скандинавским ученым, среди них: А. Пикас, Д. Олвеус, Е. Роланд, П.П. Хайнеманн. Самым авторитетным исследователем в данной сфере и по сей день остается Д. Олвеус. Он определяет буллинг как особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально [24]. Д. Олвеус отмечает, что травля представляет собой агрессивное преследование, которое направлено против какого-то одного конкретного человека или группы людей. Также, инициировать травлю может как один человек, так и группа лиц, при этом остальные члены коллектива, как правило, выступают в роли наблюдателей. В отличие от конфликта, где стороны

обладают сопоставимыми возможностями для защиты, жертва травли обычно не способна противостоять нападкам. Травля может принимать различные формы, от психологического давления до физического насилия, и встречается во всех возрастных и социальных группах. В зависимости от характера проявления, выделяют несколько разновидностей буллинга, включая психологический и физический, явный и скрытый, прямой и косвенный. Общим признаком для всех форм буллинга является агрессивное и негативное поведение, проявляющееся с определенной регулярностью [19].

Несмотря на то, что травля – феномен, широко распространенный в сегодняшнем мире, в России ему уделяется недостаточно внимания в научных исследованиях. В средствах массовой информации и специализированной литературе по психологии и педагогике эта проблема начала подниматься сравнительно недавно и пока не получила достаточного всестороннего освещения.

Ученый М.Н. Заостровцева указывает на то, что травля и буллинг могут корениться в психологических факторах, таких как виктимизация, проявления агрессии и создание атмосферы страха и угроз. По мнению М.Н. Заостровцевой, буллинг часто является процессом, скрытым от посторонних глаз. Жертвы травли испытывают психологические раны различной глубины, что, в свою очередь, может вызывать широкий спектр последствий – от поведенческих отклонений и эмоциональной нестабильности до трагических попыток суицида [11].

Буллинг – (от английского bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц) [21].

Ряд специалистов, изучающих эту проблему, отмечают, что акты прямого буллинга чаще фиксируются в начальной школе, однако их интенсивность возрастает по мере перехода в средние и старшие классы [5]. В

младшем возрасте и звене школы это может выражаться в вымогательстве, оскорблениях и высмеивании. В средних и старших классах используются более изощренные методы непрямого воздействия, такие как: распространение ложных сведений, социальная изоляция, сплетни, перекладывание ответственности, манипулирование дружескими отношениями, использование унижающих прозвищ и так далее. Наибольшую трудность представляет своевременное обнаружение и доказательство фактов косвенного буллинга. Д. Лейн, описывая подобное поведение, подчеркивает, что склонность к агрессивному поведению и вызову эмоциональной реакции у другого становится устойчивой и часто проявляется в подростковом возрасте (11-17 лет). Исследователь также обращает внимание на то, что в младшем школьном возрасте (8-10 лет) вербальная агрессия является преобладающей формой буллинга, поскольку она менее рискованна для самих агрессоров. В старшем подростковом возрасте, как отмечает исследователь, происходит переход к физической агрессии, воздействию через исключение из группы, изоляцию, а также к манипуляциям с моральными и волевыми качествами жертвы [19].

## **1.2. Социально – психологическая характеристика подростков в контексте гендера**

Основой для понимания различий в психике и поведении человека часто служит разделение людей на мужчин и женщин. Хотя многие ученые объясняют эти различия исключительно биологическими факторами – генетикой, анатомией и физиологией, – противопоставление мужского и женского начал также глубоко укоренено в мифологии и традициях всех известных обществ. Эта идея находит отражение и в многочисленных социальных институтах, таких как семья, армия или система образования.

Важно отметить, что различия между полами проявляются не только на физическом, но и на социокультурном уровне, воспроизводя принятые в конкретном обществе представления о маскулинности и фемининности. Для разграничения этих аспектов были введены понятия «пол», что подразумевает под собой биологические признаки, и «гендер» (социально сконструированные роли). Сам термин «гендер» вошел в научный обиход в 1970-х годах.

Американский психоаналитик Р. Столлер является одним из основоположников концепции гендерной идентичности. Именно ему принадлежит ключевая роль в разграничении понятий «пол» и «гендер». Согласно предложенной Р. Столлером модели, пол относится к биологическим характеристикам, таким как генетические особенности, анатомическое строение, физиологические процессы и репродуктивные функции. В свою очередь, гендер обозначает социально сконструированные аспекты, связанные с полом, – а именно социальный статус, роли, а также личностные и поведенческие характеристики, которые формируются в процессе взаимодействия индивида с обществом. Таким образом, Р. Столлер определяет гендер как «социальный пол», подчеркивая его фундаментальное отличие от биологической данности [12].

В современной научной литературе не существует единой трактовки понятия «гендер», что является предметом многочисленных дискуссий. Разные авторы акцентируют различные его аспекты. Таким образом, О.А. Воронина рассматривает гендер как сложный социокультурный процесс, в ходе которого общество конструирует различия между мужскими и женскими ролями, поведением, ментальными и эмоциональными характеристиками, а также как результат этого процесса – социальный конструкт [6]. В отличие от точки зрения автора, описанного выше, Ш. Берн определяет данный термин как социально-биологическую характеристику, которая служит основанием для определения понятий «мужчина» и «женщина», «мужская психология» и «женская психология» [3]. Э. Гидденс проводит четкое разграничение между полом и гендером: если пол обозначает физические, биологические различия, то гендер относится к психологическим, социальным и культурным особенностям, связанным с мужественностью и женственностью [12]. Автор И.С. Клецина понимает под гендером социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые, будучи связаны с полом, формируются в процессе взаимодействия в социуме [15]. Д. Майерс указывает на то, что гендер является одной из базовых характеристик личности, определяющей ее психологическое и социальное развитие и формирующейся под влиянием биологического пола, гендерных стереотипов, норм и идентичности [10]. Напротив, Дж. Скотт делает акцент на социальных отношениях, определяя гендер как систему, основанную на воспринимаемых различиях между полами [12]. Р. Гейл предлагает понимать гендер как комплекс социальных соглашений и норм, которые регулируют и социализируют биологический пол, превращая его в предмет общественной деятельности [13].

Таким образом, проведенный анализ существующих определений позволяет констатировать, что пол индивида представляет собой биологическую данность, в то время как гендер выступает приобретенным социально-психологическим конструктом, формирующимся под влиянием

широкого спектра социокультурных факторов. Согласно позиции ряда исследователей, врожденные биологические особенности задают лишь общие рамки потенциального поведения, тогда как решающая роль в становлении личности принадлежит прижизненно формируемому психологическому и социальному аспекту половой принадлежности.

Подростковый возраст представляет собой критический период интенсивного формирования социальной идентичности, в структуре которой гендерная составляющая занимает одно из центральных мест. В это время происходит не просто осознание своей биологической принадлежности (пола), но и активное усвоение, а также внутреннее принятие или отвержение социально детерминированных гендерных норм, ролей и стереотипов, предлагаемых обществом. Гендер в данном контексте перестает быть лишь биологической данностью; он становится динамическим социальным конструктом, который подросток активно «примеряет» на себя, что оказывает глубокое влияние на все аспекты его социально-психологического развития: от формирования самооценки и эмоциональной сферы до выстраивания отношений со сверстниками и профессионального самоопределения.

Как справедливо отмечал один из основоположников гендерной психологии Ш. Берн, в процессе социализации индивиды учатся исполнять гендерные роли, то есть вести себя в соответствии с общепринятыми стандартами маскулинности и фемининности [3]. Этот процесс в подростковый период значительно интенсифицируется. Э. Маккоби в своих фундаментальных исследованиях подчеркивала, что давление сверстников, семьи и общества в целом на соответствие гендерным ожиданиям достигает своего пика именно в подростковом возрасте [26]. Это приводит к заметной поведенческой и психологической поляризации.

Социально-психологические проявления маскулинности: Юноши, стремясь соответствовать жестким канонам гегемонной маскулинности такие как: доминантность, независимость, конкурентность, сдержанность в проявлении эмоций, кроме гнева, часто демонстрируют более рисковое и

девиантное поведение. С точки зрения социальной психологии, это является одним из способов публичного подтверждения своей «мужской» идентичности. Для них характерна склонность к внешней проекции проблем: поведенческие срывы, агрессия, неподчинение, что является реакцией на давление и неспособность выразить уязвимость, предписываемую нормами маскулинности.

Социально-психологические проявления фемининности: Девушки, ориентируясь на предписываемые нормы фемининности (заботливость, эмпатия, коммуникативность, ориентация на внешность и межличностные отношения), часто становятся более зависимыми от социального одобрения. Их самооценка в большей степени, чем у юношей, связана с удовлетворенностью своим телом и успешностью в установлении близких отношений. Для девушек более типична интернализация проблем: развитие тревожности, депрессивных симптомов, расстройств пищевого поведения, что является следствием интровертированной переработки стресса и давления, связанного с необходимостью соответствовать идеализированным образам.

Важнейшим институтом гендерной социализации в этот период выступает группа сверстников, которая выполняет функцию «гендерной полиции»: поощряет соответствующее нормам поведение и жестко санкционирует его нарушения (например, насмешки над мальчиком, проявляющим чувствительность, или над девочкой, ведущей себя «мужеподобно»). Помимо сверстников, значительную роль продолжают играть семья (через ожидания и модели поведения родителей) и СМИ (пропагандирующие определенные гендерные образы через социальные сети, кино и рекламу).

Однако современные исследования показывают, что традиционная бинарная модель «маскулинность-фемининность» все чаще подвергается пересмотру самими подростками. И.С. Клецина, исследуя психологию гендерных отношений, указывает на рост вариативности гендерных идентичностей в молодежной среде и тенденцию к андрогинии – сочетанию в

одном индивиду как маскулинных (настойчивость, самостоятельность), так и фемининных (заботливость, чувствительность) черт [15]. Андрогиная личность, обладающая более гибким поведенческим репертуаром, демонстрирует более высокую психологическую адаптацию и социальную компетентность в быстро меняющемся мире. Это свидетельствует о постепенном размывании жестких гендерных границ и формировании у нового поколения более инклюзивной и многомерной гендерной картины мира.

Таким образом, социально-психологический портрет современного подростка не может быть полным без учета гендерного контекста. Гендер выступает не как статичный ярлык, а как сложный, многокомпонентный конструкт, активно конструируемый и переживаемый самим индивидом под влиянием макросоциальных (культура, СМИ) и микрогрупповых (семья, сверстники) факторов. Понимание специфики этого процесса позволяет разрабатывать более эффективные психолого-педагогические подходы, направленные на поддержку психического здоровья и гармоничного развития всех подростков, независимо от их гендерной идентичности, и способствует преодолению деструктивных гендерных стереотипов.

### **1.3. Теоретическое обоснование профилактики буллинга в подростковом возрасте с учетом гендерных особенностей**

В российской психологии значительный вклад в изучение буллинга внесла С.В. Кривцова, которая определяет буллинг как «агрессию одних детей против других, при условии, что имеют место превосходство агрессора над жертвой, тенденция повторяемости актов насилия, при этом, ответ жертвы показывает, как сильно она задета происходящим» [16]. Д. Лэйн и Э. Миллер дополняют это определение, акцентируя внимание на длительном характере процесса сознательного жестокого и (или) психического отношения одного ученика или группы детей к другому ребенку [19].

Важно подчеркнуть, что буллинг не сводится к простому межличностному конфликту. И.С. Бердышев отмечает, что отличие от конфликта, где стороны примерно равны по силам, буллинг всегда предполагает дисбаланс власти, асимметрию отношений [2]. А.А. Бочавер и К.Д. Хломов рассматривают буллинг как культурный феномен, укорененный в школьной среде и поддерживаемый определенными групповыми процессами [4].

Буллинг-структура представляет собой сложное ролевое образование. Традиционно выделяются следующие роли: инициаторы (буллеры), их помощники, жертвы, защитники и наблюдатели (свидетели). Как указывает О.Л. Глазман, каждая из этих ролей характеризуется специфическими психологическими особенностями, при этом роли не являются статичными – участники могут переходить из одной позиции в другую [8].

Подростковый возраст признается наиболее чувствительным для проявления буллинга. В своем исследовании Л.С. Алексеева отмечает, что существуют «чувствительные, то есть наиболее чувствительные к насилию периоды жизни и развития ребенка, связанные с происходящими анатомо-физиологическими, гормональными, эмоционально-личностными и психосоциальными изменениями, которые делают его наиболее уязвимым и

драматизируемым. Таким периодом, прежде всего, считается подростковый возраст» [1].

Масштабы распространения буллинга вызывают серьезную обеспокоенность. В.С. Собкин и М.М. Смылова на основе кросскультурного исследования установили, что с насилием в школе сталкиваются постоянно или эпизодически порядка трети учеников. При этом формы насилия носят преимущественно вербальный характер, однако четверть детей сталкиваются с физическим насилием и угрозами физической расправы [22]. С соавторами С.Ю. Тарасова в лонгитюдном исследовании выявили устойчивую взаимосвязь агрессивности и школьной тревожности как факторов, способствующих вовлеченности в буллинг [23].

Кандидат психологических наук В.А. Петросянц выделяет комплекс психологических характеристик, присущих участниками буллинга: снижение самоуважения, аутосимпатии, самопринятия; наличие выраженных проблемных переживаний в области собственной личности, школы, сверстников; эмоциональный дискомфорт; высокие показатели враждебности и тревожности [20].

Ученый А.А. Бочавер предлагает оригинальный взгляд на буллинг как на совместную копинг-стратегию школьного сообщества, где отвержение и вытеснение одного или нескольких детей, оказавшихся в роли жертвы, на периферию группы выполняет функции совладания со стрессом и помогает снизить эмоциональное напряжение всем остальным членам сообщества [5].

Анализ исследований показывает наличие существенных гендерных различий в характере буллинга. Д. Ольвеус установил, что мальчики чаще участвуют в буллинге и чаще становятся его жертвами, особенно в отношении физической агрессии [27]. Девочки же более склонны к косвенным формам агрессии – распространению слухов, социальной изоляции, манипуляциям.

В исследовании К.С. Шалагиновой, Т.И. Куликовой и С.А. Залыгаевой, опубликованном в журнале «Психологическая наука и образование» (2019), были получены следующие результаты:

- уровни эмпатии у мальчиков и девочек различаются несущественно;
- уровень толерантности у девочек значительно выше, чем у мальчиков (средние значения 87,8 и 58,0 соответственно);
- уровень агрессивности выше у мальчиков (28,1 против 21,8 у девочек);
- установлена статистически значимая связь между полом и типом агрессии: мальчики чаще проявляют физическую агрессию, а девочки – косвенную и вербальную [25].

Авторы делают вывод: «И мальчики, и девочки в подростковом возрасте одинаково склонны к проявлению буллинга, отличия будут заключаться лишь в содержательных характеристиках такого поведения, т.е. в том, каким образом будет проявляться буллинг (косвенно или прямо), какой вид агрессии будет применен (физический или психологический)» [25, с. 64].

В работе Ю.Н. Галагузовой, О.Н. Цыренщиковой, Е.А. Юговой и Ю.В. Братчиковой (2025) были уточнены гендерные различия в факторах риска и защиты буллинга. Исследование, проведенное на выборке из 130 подростков, показало, что для юношей фактором риска чаще является склонность к риску, фактором защиты – социальная активность. Для девушек факторами риска выступают импульсивность и тревожность; факторами защиты – принятие родителями и принятие одноклассниками [7].

Исследование ученых (И.И. Крупская, С.В. Лауткина) выявило различия в распределении ролей в буллинге: мальчики чаще принимают на себя роль «защитника», тогда как девочки с большей вероятностью оказываются «наблюдателями» [18].

Профилактика буллинга в образовательной среде рассматривается как система мер, направленных на предотвращение возникновения и развития явлений травли. Е.В. Гребенкин подчеркивает, что эффективная профилактика должна быть комплексной и включать работу со всеми участниками образовательного процесса [9].

Анализ результатов гендерных исследований позволяет сформулировать дифференцированные подходы к профилактике. К.С. Шалагинова с соавторами предлагают следующие направления работы:

Для мальчиков-подростков:

- формирование навыков адекватного и безопасного выражения гнева;
- обучение пониманию психологической сущности агрессии;
- оптимизация воздействия в коллективе, повышение уровня эмпатии и толерантности;
- использование двигательной активности как канала разрядки агрессивных импульсов [25].

Для девочек-подростков:

- развитие способности понимать свои чувства и осознавать негативные эмоции;
- обучение адекватному проявлению и сдерживанию негативных эмоций;
- снижение уровня вербальной и косвенной агрессии;
- формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- создание ситуаций успеха [25].

Работы Ю.Н. Галагузова с соавторами дополняют эти рекомендации, указывая на необходимость подключения родителей к работе с девочками (учитывая значимость фактора принятия) и организации участия юношей в общественно полезных делах (реализуя их потребность в социальной активности) [7].

Важным аспектом является работа со свидетелями буллинга. Д.А. Кутузова отмечает, что только незначительная часть подростков, сталкиваясь с агрессивным поведением сверстников, пытаются остановить буллера, остальные предпочитают не вмешиваться [17]. Это указывает на необходимость формирования у школьников установок на активное включение в профилактику травли.

## Выводы по главе 1

В первой главе исследования был проведен анализ теоретических подходов к пониманию феномена буллинга в подростковой среде, рассмотрены социально-психологические особенности данного возраста в контексте гендерной дифференциации, а также обоснованы направления профилактической работы с учетом гендерных различий. На основе изученной литературы можно сформулировать следующие основные выводы.

### 1. Сущность и специфика буллинга в подростковом возрасте.

Анализ научной литературы позволяет определить буллинг как сложный феномен группового взаимодействия, принципиально отличающийся от простого конфликта наличием трех ключевых признаков: дисбалансом сил (асимметрия власти), систематичностью повторения и агрессивной направленностью действий. Установлено, что подростковый возраст является сенситивным периодом для возникновения буллинга, что обусловлено интенсивным анатомо-физиологическими, гормональными и личностными изменениями, происходящими в этот период. Выявлено, что с возрастом происходит трансформация форм буллинга: от прямой вербальной и физической агрессии в младшем звене к более изощренным косвенным формам (социальная изоляция, манипуляция, кибербуллинг) в средних и старших классах. Буллинг-структура включает в себя сложную систему ролей (инициаторы, жертвы, наблюдатели, защитники), которые находятся в динамическом взаимодействии, что указывает на необходимость системного подхода к его профилактике, затрагивающего не только агрессора и жертву, но и все школьное сообщество.

### 2. Гендерный аспект как ключевая детерминанта социально-психологического развития подростков.

В работе обоснованно, что категории «пол» и «гендер» не являются тождественными. Если пол задан биологически, то гендер представляет собой сложный социально-психологический конструкт, который активно

формируется в процессе социализации. Подростковый возраст выступает критическим этапом гендерной социализации, где под влиянием семьи, сверстников и СМИ происходит усвоение норм маскулинности и феминности. Установлено, что маскулинная модель поведения (характерная для юношей) ориентирована на доминантность, конкурентность и внешнюю проекцию проблем, что может выражаться в рисковом и девиантном поведении. Фемининная модель (девушки) базируется на эмпатии, ориентации на межличностные отношения и социальное одобрение, что при стрессе часто ведет к интернализации проблем (тревожность, депрессивные состояния). В то же время современные исследования фиксируют тенденцию к андрогинии и размыванию жестких гендерных границ в молодежной среде, что свидетельствует о росте вариативности гендерных идентичностей.

3. Гендерные различия в проявлениях буллинга и их влияние на профилактику.

Теоретический обзор эмпирических исследований подтвердил наличие значимых гендерных различий в характере участия в буллинге. Основные различия сводятся к следующему:

– Форма агрессии: мальчики статистически чаще прибегают к прямым формам (физическая агрессия), тогда как девочки предпочитают косвенные и вербальные формы (сплетни, социальное исключение, манипуляции).

– Факторы риска: для юношей фактором вовлеченности в буллинг чаще выступает склонность к риску и поиск доминирования; для девушек – тревожность, импульсивность и значимость социального принятия.

– Ролевые позиции: мальчики чаще занимают роль «защитника», тогда как девушки склонны к роли «наблюдателя».

4. Обоснование дифференциального подхода к профилактике буллинга.

Проведенный анализ показал, что эффективная профилактика буллинга в подростковой среде не может быть универсальной и должна учитывать психологические и поведенческие особенности, обусловленные гендером:

– В работе с мальчиками-подростками целесообразно делать акцент на формирование навыков безопасного выражения гнева, повышения уровня эмпатии и толерантности, а также использование двигательной активности как способа сублимации агрессии. Важно учитывать их потребность в социальной активности и вовлекать в общественно значимые виды деятельности.

– В работе с девочками-подростками приоритетными направлениями являются развитие эмоционального интеллекта (осознавание и регуляция негативных чувств), обучение конструктивным стратегиям разрешения конфликтов, снижение уровня косвенной агрессии, а также укрепление отношений с родителями и значимыми сверстниками, учитывая высокую значимость фактора принятия для данной группы.

– Отдельным звеном профилактики должна выступать работа со свидетелями (наблюдателями), так как большинство подростков не вмешиваются в ситуацию травли. Формирование активной гражданской позиции и установки на оказание поддержки жертве является важным ресурсом в преодолении буллинга в школьной среде.

Таким образом, теоретический анализ, представленный в первой главе, позволил выявить, что учет гендерных особенностей является необходимым условием для построения эффективной системы профилактики буллинга в подростковом возрасте.

## **ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

### **2.1. Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте с учетом гендерных особенностей**

Проблема буллинга в подростковой среде приобретает характер эпидемии. Как показал теоретический анализ, подростковый возраст является сенситивным для проявления агрессии в силу анатомо-физиологических и личностных изменений. Однако, согласно современным исследованиям (Ю.Н. Галагузова, К.С. Шалагинова), буллинг имеет ярко выраженную гендерную специфику, которую нельзя игнорировать в профилактической работе.

Большинство существующих программ нацелены на «усредненного» подростка и не учитывают, что:

- мальчики чаще прибегают к физической агрессии и имеют фактором риска склонность к риску;
- девочки выбирают косвенную (реляционную) агрессию (сплетни, изоляция) и имеют фактором риска тревожность;
- ролевые позиции распределяются по-разному (мальчики – «защитники», девочки – «наблюдатели»);
- факторы защиты также гендерно обусловлены (для юношей – социальная активность, для девушек – принятие родителями).

Предлагаемая программа «За дружбу без границ» является гендерно-чувствительной и роле-ориентированной версией программы А.В. Питенко «Дорога добра», адаптированной под выводы современных исследований.

Цель и задачи:

Цель: профилактика буллинга среди учащихся 7-8 классов с учетом гендерных особенностей проявления агрессии и ролевых позиций в структуре травли.

Задачи:

1. Снизить уровень физической агрессии у мальчиков и косвенной/вербальной агрессии у девочек через дифференцированные техники.
2. Сформировать у мальчиков навыки безопасного выражения гнева и повысить уровень эмпатии.
3. Сформировать у девочек навыки осознания и регуляции негативных эмоций, снизить тревожность.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение уровня агрессивности у подростков с учетом гендерной специфики: у мальчиков прогнозируется уменьшение проявлений физической агрессии, у девочек – снижение косвенной (сплетни, социальная изоляция) и вербальной агрессии.
2. Развитие эмпатии и толерантности, прежде всего у мальчиков-подростков, а также формирование у всех участников способности понимать и принимать особенности другого человека без осуждения и высмеивания.
3. Формирование навыков самоконтроля и безопасного выражения гнева: освоение подростками конструктивных способов разрядки агрессивных импульсов.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия: формирование у подростков установки на активное неприятие буллинга, готовности лично вмешиваться в ситуацию травли и нести ответственность за благополучие окружающих, а не оставаться в позиции пассивного свидетеля.

Организационные условия:

Целевая группа: учащиеся 8 классов (14-15 лет).

Форма работы: групповая (классный коллектив).

Количество занятий: 14 (1 раз в неделю).

Количество часов: 14 часов.

Длительность: 1 академический час (40 минут).

Ведущий: педагог-психолог, классный руководитель (прошедший подготовку).

С учетом ролей в буллинге: программа предполагает работу со всем классом, но отдельные упражнения адресованы разным ролевым позициям (агрессоры, жертвы, наблюдатели), что соответствует теории А.А. Бочавер, К.Д. Хломова, О.Л. Глазман.

Таблица 1

Структура программы (14 занятий)

№	Название темы	Гендерный / ролевой компонент
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	Диагностика гендерных различий в агрессии (опросники)
2.	«На страже своих границ»	Работа с личными границами (особо для жертв)
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	Анализ роли «наблюдателя» – как стать защитником
4.	«Мир чувств и эмоций»	Особый акцент на развитие эмпатии у мальчиков
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	Дифференциация: мальчики – каналы разрядки (двигательная активность); девочки – вербальная / косвенная агрессия
6.	«Почему мы конфликтуем?»	Различие прямой и косвенной агрессии (гендерный аспект)
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	Работа с факторами риска: для мальчиков – риск; для девочек – тревожность

№	Название темы	Гендерный / ролевой компонент
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	Укрепление социальной активности (фактор защиты для мальчиков)
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	Работа со свидетелями (Кутузова: формирование активной позиции)
10.	«Гармония с собой»	Для девочек – снижение тревожности, для мальчиков – рефлексия эмоций
11.	«Наши ценности и традиции»	Принятие родителями (фактор защиты для девочек)
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	Андрогиния как ресурс – гибкость поведения
13.	«Когда не нужны комментарии»	Профилактика кибербуллинга и косвенных форм
14.	«Подведение итогов: заключительная диагностика»	Повторная диагностика гендерных изменений

Для примера приведем одно из занятий программы, которое поспособствует формированию навыков отстаивания личных границ с учетом гендерных особенностей.

### **Конспект занятия №2 «На страже своих границ»**

Длительность: 40 минут

Цель: формирование навыков отстаивания личных границ с учетом гендерных особенностей.

Задачи:

- Обучить вербальным техникам остановки агрессии (для девочек);

- Отработать невербальные техники самозащиты (для мальчиков);
- Сформировать понимание разницы между контролируемым и неконтролируемым.

Материалы: листы А4, фломастеры, мяч, карточки с ситуациями.

### 1. Вводная часть (5 минут)

Педагог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о личных границах. Кто-нибудь знает, что это такое? (Пауза, ответы). Личные границы – это то, что отделяет наши чувства, желания и тело от чужих. Представьте, что у каждого из нас есть невидимая стена или забор. Иногда кто-то пытается его сломать – обижает, унижает, трогает без разрешения. Как вы думаете, мальчики и девочки одинаково защищают свои границы? (Ответы). Сегодня мы научимся разным способам. Девочки освоят словесные техники, а мальчики – физические, без драки».

### 2. Разминка. «Круг контроля» (7 минут)

Педагог: «Давайте встанем в круг. Я буду кидать мяч и говорить что-то, что может случиться в школе. Если вы можете это контролировать – ловите мяч. Если нет – отбивайте. Начали: "Что обо мне думают другие" (отбивают). "Мои слова и поступки" (ловят). "Как ко мне относится учитель" (отбивают). "Моя реакция на обидные слова" (ловят). "Погода за окном" (отбивают). Молодцы!»

Педагог (после игры): «Теперь важный момент. Обратите внимание: мальчики чаще пытались поймать даже то, что не могут контролировать – например, «как ко мне относятся». А девочки иногда отбивали то, что контролировать можно – например, «моя реакция». Это стереотипы. Мужчинам кажется, что они должны все контролировать. Девочкам – что они зависят от чужого мнения. Сегодня мы это меняем».

Гендерный акцент: фиксация различий в восприятии контроля.

### 3. Основная часть. Работа в подгруппах (20 минут)

Педагог: «А теперь разделимся. Девочки остаются в классе со мной. Мальчики идут в соседний кабинет с (второй ведущий/ассистент). Через 15

минут меняемся? Нет, сегодня каждая группа отрабатывает СВОИ техники. Встретимся через 20 минут».

Подгруппа девочек (20 минут)

Педагог (девочкам): «Девочки, сядьте удобно. Скажите честно, какие формы буллинга вы чаще всего видите и испытываете? (Ответы: сплетни, игнорирование, шепот за спиной, исключение из чата). Верно. Это косвенная агрессия. Ее сложно доказать, но она ранит не меньше, чем удар. Наша задача – научиться останавливать ее СЛОВАМИ».

Упражнение «Стоп, слово!» (10 минут)

Педагог: «Разберем 3 ситуации. Я называю ситуацию, а вы хором или по очереди говорите фразу-остановку. Главное – спокойно, твердо, глядя в глаза».

Таблица 2

Упражнение «Стоп, слово!»

Ситуация	Фраза для отработки
Про тебя шепчутся с подругой, показывая пальцем	«Если хотите что-то сказать – скажите мне в лицо»
Тебя исключают из общего чата со словами «ты не в теме»	«Исключать без объяснения – это не смело, а трусливо»
Распускают слух, что ты что-то украла	«Тот, кто это сказал, пусть повторит при мне. А лучше – извинится»

Педагог: «А теперь в парах. Одна говорит обидную фразу, вторая отвечает. Потом меняетесь. Запомните: ваша задача – не переспорить, не оскорбить в ответ, а ПОСТАВИТЬ ГРАНИЦУ. Это не агрессия, это уважение к себе».

Рефлексия в группе: «Что было сложно? Не повыситься голос? Не заплакать? Не ударить? (Ответы). Запомните: спокойный тон и прямой взгляд работают лучше крика».

Подгруппа мальчиков (20 минут)

Педагог (мальчикам): «Парни, ваша ситуация другая. Вы чаще сталкиваетесь с прямой агрессией: толкнули, ударили, обозвали, пытаются заставить драться. Ваша ошибка – сразу лезть в драку. Но за дракой – исключение из школы, проблемы с родителями, а главное – вы опускаетесь до уровня агрессора. Сегодня учимся защищаться БЕЗ ДРАКИ».

Упражнение «Физический щит» (10 минут)

Педагог: «Запомните алгоритм "Замри – скажи – уйди". Давайте отработаем».

Таблица 3

### Упражнение «Физический щит»

Шаг	Действие	Отработка
1. Замри	Остановиться, не отступать, не нападать	Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно
2. Скажи	Громко, твердо, глядя в глаза: «Отойди. Я не буду драться»	Проговаривают по очереди (контроль голоса)
3. Уйди	Развернуться и уйти (не бежать, идти спокойно)	Отработка разворота и ухода

Педагог: «Почему это работает? Агрессор ждет либо страха (тогда он давит), либо драки (тогда он "побеждает"). А спокойный уход – это не трусость. Это лишение его зрителей и его "топлива". Без зрителей буллинг гаснет».

Ролевая игра «Провокация» (10 минут)

Педагог: «Выходят двое. Один – агрессор, пытается спровоцировать: толкает, обзывает. Второй – отрабатывает алгоритм. Остальные смотрят и оценивают: "Замри? Сказал? Ушел? Не побежал?" Потом меняются».

Разбор: «Коля сделал правильно? (Да). Что было слабым? (Голос дрожал – надо тренировать). Молодцы!»

#### 4. Объединение и рефлексия (8 минут)

Педагог (общая группа): «Снова все вместе. Каждый получает лист бумаги и фломастеры. Задание: нарисуйте метафору ваших личных границ. Как они выглядят?»

Время: 4 минуты на рисунок.

Обсуждение (4 минуты):

Педагог: «Кто хочет показать? (Поднимают рисунки). Что я вижу? У мальчиков чаще – каменная стена, забор с колючкой, крепость. У девочек – стеклянная стена, занавеска, водная гладь. О чем это говорит?»

Ответы девочек: «Мы прозрачнее... нас легко ранить...»

Ответы мальчиков: «Мы закрываемся наглухо...»

Педагог: «Идеальная граница – НЕ стена и НЕ полное отсутствие границ. Идеал – дверь со звонком. Вы сами решаете, кого впустить, а кому не открыть. Девочки, вам нужно учиться быть тверже. Мальчики – чуть мягче. Это и есть гендерная гибкость».

Завершение: «Домашнее задание – в течение недели отследить 2 случая, когда ваши границы пытались нарушить. И применить одну из техник. На следующем занятии поделитесь».

## 2.2. Реализация программы

В рамках нашего исследования было организовано экспериментальное исследование, целью которого стало выявление гендерных особенностей проявления буллинга в подростковом возрасте.

Базой исследования стала МАОУ СШ №Х в г. Красноярск.

В исследованиях приняло участие 21 обучающихся 8 класса. Группы испытуемых составляли 11 обучающихся женского пола и 10 мужского.

В ходе исследования применялись следующие методики:

1) Исследовательский опросник «Роловая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова).

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинг-структуре.

Методика позволяет диагностировать принадлежность респондента к одной из четырех ролевых позиций:

– инициатор (буллер, лицо, проявляющее агрессию и иницирующее травлю);

– помощник инициатора (лица, поддерживающие инициатора и участвующие в травле);

– защитник (лица, встающие на защиту жертвы);

– жертва (лицо, подвергающееся систематической травле).

2) Опросник агрессивности Басса – Дарки (на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году).

Цель: диагностика различных форм агрессивных и враждебных реакций как устойчивых личностных характеристик.

Опросник включает 8 основных шкал:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств через

словесные реакции (крик, угрозы, оскорбления).

3. Косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, интриги, злобные шутки) или ни на кого не направленная (взрыв ярости).

4. Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная против авторитетов и руководства.

5. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении.

6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям.

7. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные или вымышленные действия.

8. Чувство вины (аутоагрессия) – убеждение в собственной негативности, угрызания совести.

Дополнительно рассчитываются индексы агрессивности (сумма физической, вербальной и косвенной агрессии) и враждебности (сумма обиды и подозрительности).

3) Методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк).

Цель: определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Опросник включает 4 шкалы по 10 утверждений в каждой:

1. Тревожность – склонность к переживанию беспокойства, напряжению, страху в различных ситуациях. Высокие показатели свидетельствуют о повышенной эмоциональной чувствительности и уязвимости.

2. Фрустрация – состояние, возникающее при столкновении с препятствиями на пути к достижению цели. Высокий уровень фрустрации отражает переживание безнадежности, избегание трудностей, неуверенность в себе.

3. Агрессивность – склонность к проявлению враждебности, конфликтности, несдержанности в отношениях с окружающими.

4. Ригидность – трудность переключения с одной деятельности на другую, склонность к стереотипам, негибкость поведения.

Проанализируем результаты исследования, полученные по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), представленные на рисунках 1 и 2.

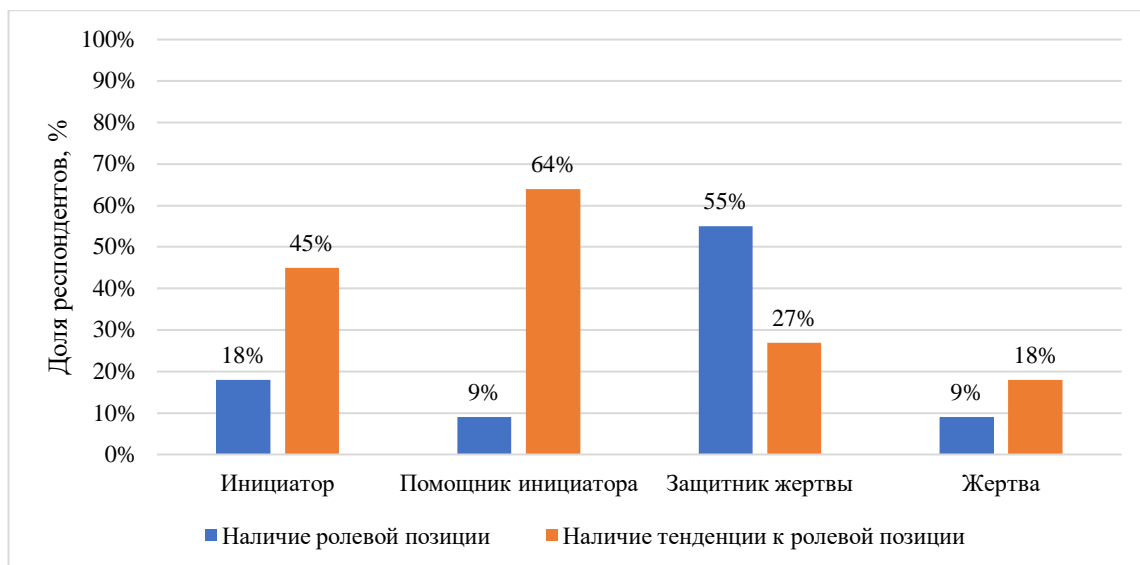


Рисунок 1. Результаты диагностики группы девочек по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова)

Среди девочек 2 человека (18%) имеют ролевую позицию инициатора, 1 человек (9%) имеет позицию помощника инициатора, 6 человек (55%) демонстрируют наличие такой ролевой позиции как защитник жертвы, 1 человек (9%) имеет позицию жертвы. Таким образом, более половины девочек (55%) идентифицируют себя в роли защитника. Доля инициаторов и жертв невысока (по 18% и 9% соответственно), а помощников инициатора – минимальна (9%).

При анализе тенденции к ролевой позиции у девочек получены следующие данные: 5 человек (45%) потенциально готовы занять позицию инициатора при определенных условиях, 7 человек (64%) могут занять

позицию помощника инициатора, 3 человека (27%) заняли бы позицию защитника жертвы, 2 человека (18%) потенциально могут стать жертвой.

Обращает на себя внимание значительный разрыв между наличием реальной роли и тенденции к ней. Так, хотя только 9% девочек являются помощниками инициатора, 64% имеют тенденцию к этой роли. Аналогично, при 18% реальных инициаторов, тенденцию к инициации буллинга проявляют 45% девочек. Напротив, реальная роль защитника (55%) значительно выше тенденции к ней (27%).

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что девочки-подростки в реальном поведении чаще занимают социально одобряемую позицию защитника, однако внутренне (на уровне тенденций) многие из них готовы поддержать агрессора или выступить в роли инициатора. Это может быть связано с действием социальных норм и ожиданий (фемининная модель предполагает заботливость и эмпатию), которые сдерживают прямое проявление агрессивных ролей, но не устраняют внутреннюю предрасположенность к ним.

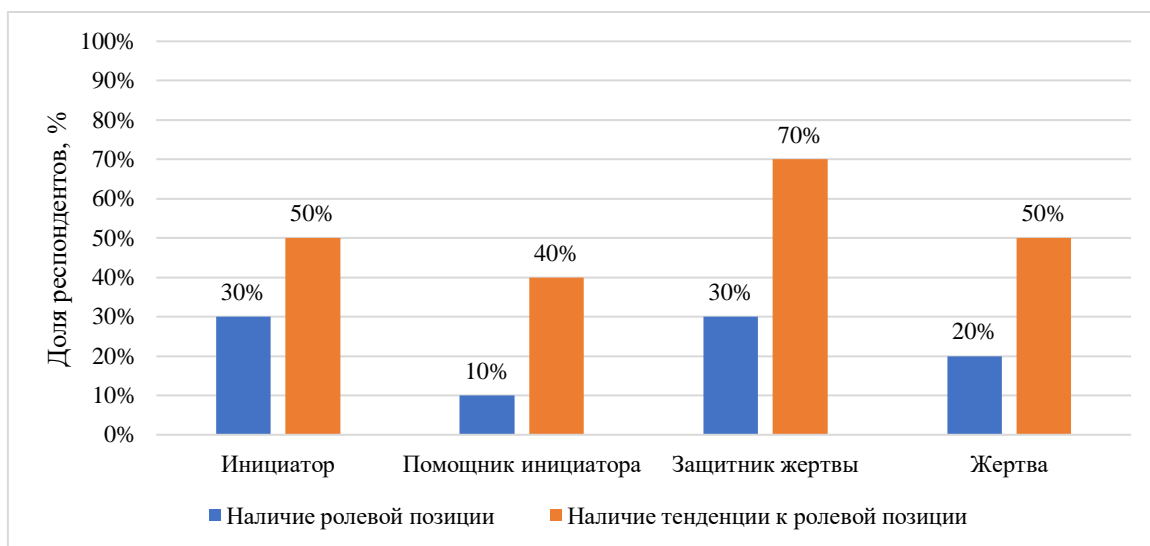


Рисунок 2. Результаты диагностики группы мальчиков по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова)

У мальчиков-подростков наличие выраженности ролевой позиции

распределилось иначе: 3 человека (30%) имеют ролевую позицию инициатора, 1 человек (10%) имеет позицию помощника инициатора, 3 человека (30%) демонстрируют наличие такой ролевой позиции как защитник жертвы, 2 человека (9%) имеют позицию жертвы. Как видно из данных, доля инициаторов у мальчиков (30%) значительно выше, чем у девочек (18%). Роль защитника также составляет 30%, что почти вдвое ниже, чем у девочек (55%). Доля жертв среди мальчиков (20%) превышает аналогичный показатель у девочек (9%).

При анализе тенденции к ролевой позиции у мальчиков получены следующие данные: 5 человек (50%) потенциально готовы занять позицию инициатора при определенных условиях, 4 человека (40%) могут занять позицию помощника инициатора, 7 человек (70%) заняли бы позицию защитника жертвы, 5 человек (50%) потенциально могут стать жертвой.

Обращает на себя внимание, что все тенденции у мальчиков выше, чем реальные роли. Особенно показательно, что при 30% реальных защитников, тенденцию к защите проявляют 70% мальчиков. Также высока тенденция к роли жертвы (50% при 20% реальных жертв) и инициатора (50% при 30% реальных инициаторов).

Мальчики-подростки демонстрируют более высокую готовность к занятию различных ролей в буллинг-структуре по сравнению с девочками. Высокая тенденция к защите (70%) может рассматриваться как позитивный ресурс, который может быть использован в профилактической работе. В то же время, значительная тенденция к роли инициатора (50%) и жертвы (50%) указывает на повышенную уязвимость и потенциальную включенность мальчиков в буллинг-процессы с обеих сторон.

Для более детального изучения гендерных особенностей проявления буллинга, обратимся к результатам, полученным с помощью опросника агрессивности Басса – Дарки (на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году), позволяющим диагностировать различные формы агрессивных и враждебных реакций как

устойчивых личностных характеристик. Данные, полученные с помощью этой методики, представлены на рисунке 3 и 4.

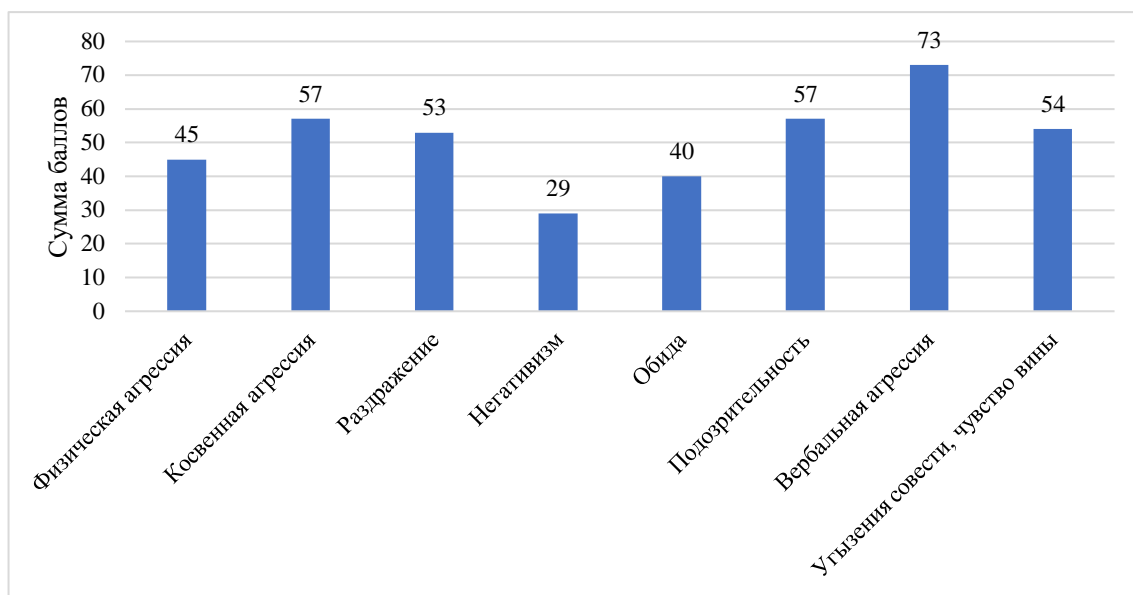


Рисунок 3. Результаты диагностики группы девочек по методике «Опросник агрессивности Басса – Дарки»

У девочек получены следующие суммарные баллы по шкалам опросника: физическая агрессия – 45; косвенная агрессия – 57; раздражение – 53; негативизм – 29; обида – 40; подозрительность – 57; вербальная агрессия – 73; угрызение совести и чувство вины – 54.

Наиболее высокие показатели у девочек зафиксированы по шкале «Вербальная агрессия» (73 балла). Это означает, что девочки- подростки склонны выражать агрессию через слова: оскорбления, насмешки, угрозы, критику, повышение голоса.

Высокие баллы также отмечены по шкалам «Косвенная агрессия» (57 баллов) и «Подозрительность» (57 баллов). Косвенная агрессия проявляется в виде сплетен, злых шуток, интриг, направленных против других лиц. Подозрительность выражается в недоверии и осторожном отношении к людям, убежденности в том, что окружающие намерены причинить вред.

Показатели «Раздражение» (53 балла) также находятся на повышенном уровне, что свидетельствует о готовности к проявлению негативных чувств

при малейшем возбуждении.

Обращает на себя внимание «Чувство вины» (54 балла) – повышенный уровень. Девочки склонны переживать угрызения совести, что может выступать внутренним сдерживающим фактором, но также способствовать интернализации проблем (развитию тревожности, депрессивных состояний).

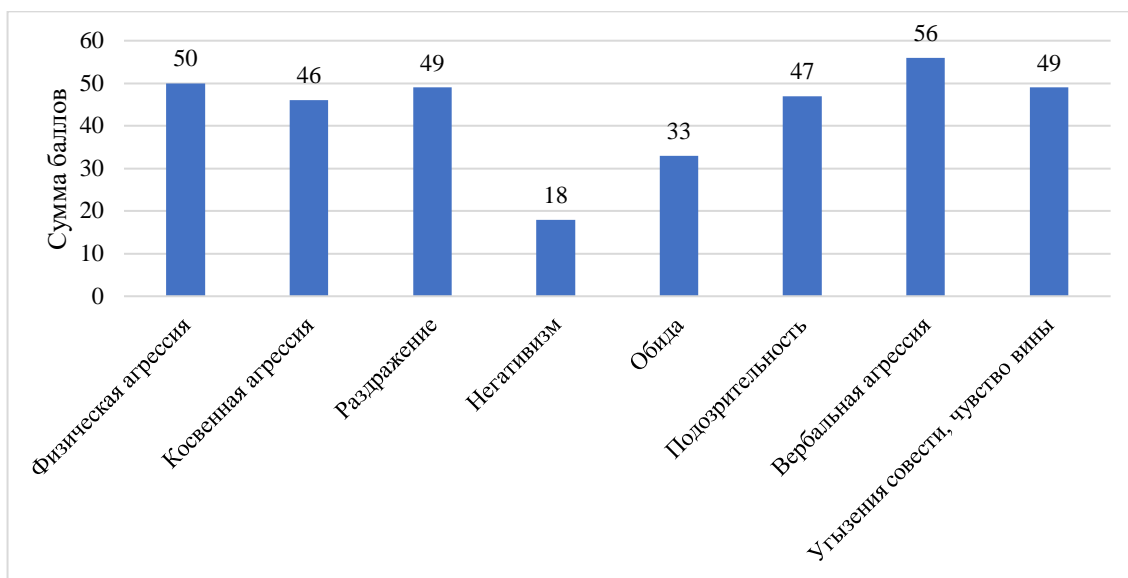


Рисунок 4. Результаты диагностики группы мальчиков по методике «Опросник агрессивности Басса – Дарки»

У мальчиков получены следующие суммарные баллы по шкалам опросника: физическая агрессия – 50; косвенная агрессия – 46; раздражение – 49; негативизм – 18; обида – 33; подозрительность – 47; вербальная агрессия – 56; угрызение совести и чувство вины – 49.

Наиболее высокий показатель у мальчиков зафиксирован по шкале «Физическая агрессия» (50 баллов) – высокий уровень выраженности. Это означает, что мальчики-подростки склонны к использованию физической силы против другого лица: драки, толчки, угрозы физической расправой.

Повышенный уровень отмечен по шкале «Вербальная агрессия» (56 баллов) – мальчики также используют словесные формы агрессии, хотя и в меньшей степени, чем девочки (73 против 56).

Показатели по шкалам «Косвенная агрессия» (46 баллов),

«Раздражение» (49 баллов), «Обида» (33 балла), «Подозрительность» (47 баллов) находятся на среднем уровне, что свидетельствует об умеренной выраженности данных характеристик.

Низкий уровень зафиксирован по шкале «Негативизм» (18 баллов) – мальчики не склонны к оппозиционной манере поведения, сопротивлению действующим правилам и нормам.

«Чувство вины» (49 баллов) находится на среднем уровне – ниже, чем у девочек (54), что может говорить о менее выраженной рефлексии и самообвинении.

Перейдем к описанию результатов диагностики по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк), которая помогает определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Результаты данной методики представлены ниже на рисунке 5 и 6.

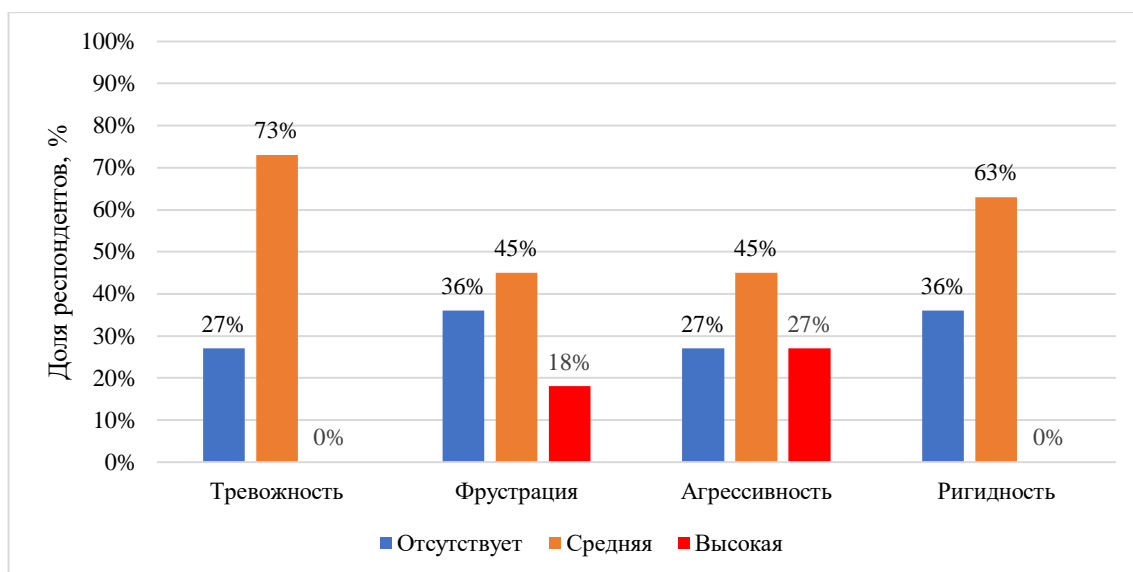


Рисунок 5. Результаты диагностики группы девочек по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк)

Среди девочек у 8 человек (73%) выявлен средний уровень тревожности, у 3 человек (27%) тревожность отсутствует. Высокого уровня тревожности не зафиксировано. Средний уровень тревожности может рассматриваться как адаптивный, однако он требует внимания, поскольку тревожность является

фактором риска вовлеченности девочек в буллинг (как в роли жертвы, так и в роли агрессора через косвенные формы).

У 5 человек (45%) диагностирован средний уровень фрустрации, у 4 человек (36%) отсутствие, а у 2 человек (18%) высокий уровень. Наличие высокого уровня фрустрации является тревожным сигналом. Фрустрация, возникающая при столкновении с непреодолимыми препятствиями, может провоцировать агрессивные реакции, в том числе в форме косвенного буллинга.

Обращает на себя внимание, что высокий уровень агрессивности выявлен у 3 человек (27%), что является наиболее высоким показателем среди всех психических состояний в данной группе. Средний уровень агрессивности диагностирован у 5 человек (45%), отсутствует у 3 человек (27%). Таким образом, почти три четверти девочек (72%) демонстрируют средний или высокий уровень агрессивности. Этот результат коррелирует с данными опросника Басса-Дарки, где у девочек были зафиксированы высокие показатели вербальной (73 балла) и косвенной (57 баллов) агрессии.

У 7 человек (63%) выявлен средний уровень ригидности, у 4 человек (36%) отсутствие, высокий уровень не зафиксирован. Ригидность, проявляющаяся в трудностях переключения с одного вида деятельности на другой, инертности установок, может затруднять адаптацию девочек к изменяющимся условиям школьной среды и способствовать застреванию на негативных переживаниях.

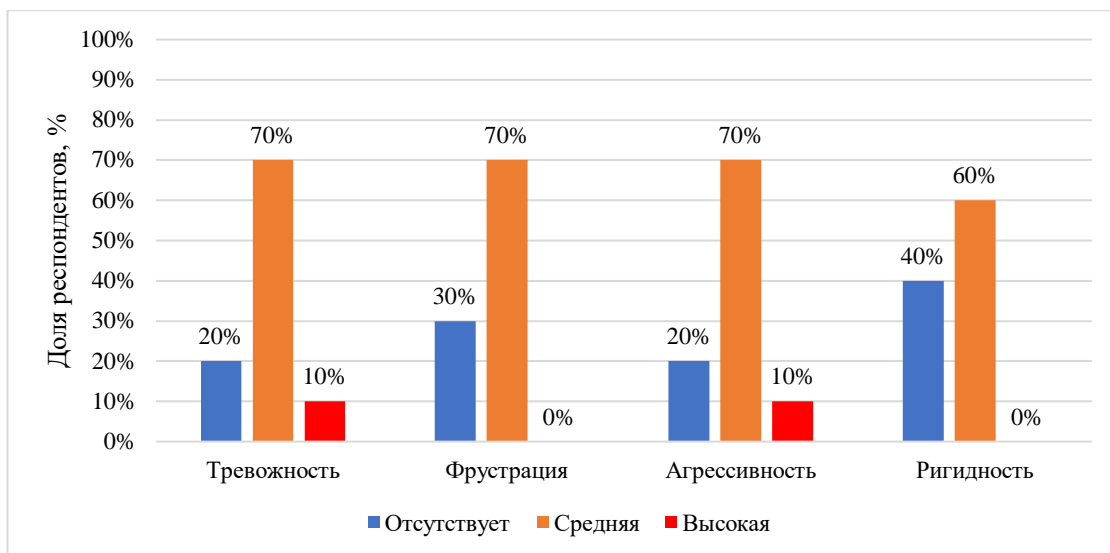


Рисунок 6. Результаты диагностики группы мальчиков по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк)

Среди мальчиков у 7 человек (70%) диагностирован средний уровень тревожности, у 2 человек (20%) отсутствие тревожности, а у 1 человека (10%) высокий уровень. Наличие высокого уровня тревожности может выступать фактором виктимизации (риска стать жертвой буллинга).

У 7 человек (70%) выявлен средний уровень фрустрации, у 3 человек (30%) – отсутствие. Высокий уровень фрустрации у мальчиков не зафиксирован, что является положительным показателем.

У 7 человек (70%) диагностирован средний уровень агрессивности, у 2 человек (20%) – отсутствие, у 1 человека (10%) – высокий уровень. При этом важно отметить, что высокий уровень агрессивности у мальчиков (10%) встречается реже, чем у девочек (27%). Однако, как показали результаты опросника Басса – Дарки, агрессия мальчиков носит преимущественно физический характер (50 баллов), тогда как агрессия девочек – вербальный и косвенный. Поэтому даже средний уровень агрессивности у мальчиков может проявляться в более деструктивных, внешне заметных формах.

У 6 человек (60%) выявлен высокий уровень ригидности, у 4 человек (40%) – отсутствие. Высокий уровень не зафиксирован.

На основании результатов нашего исследования была создана

программа занятий под названием «За дружбу без границ», которая нацелена на профилактику буллинга среди подростков с учетом гендерных особенностей проявления агрессии и ролевых позиций в структуре травли. Данная программа была реализована с учащимися экспериментальной группы.

Программа была реализована в течение 3 месяцев и рассчитана на 14 встреч, продолжительность каждой из которых составляла 40 минут. Занятия проводились с периодичностью 1 раз в неделю.

Каждая встреча структурирована следующим образом: вводная часть, основная содержательная часть и рефлексия.

Структура встречи:

Вводная часть: включает в себя ритуал приветствия и разминку, которая помогала создать настрой на работу.

Основная часть: включает в себя лекционные материалы, игры, упражнения, задания, способствующие пониманию и усвоению основной темы занятия, дифференцированы по гендерному различию.

Рефлексия: в заключительной части каждой встречи участникам предоставляется время для обмена чувствами, впечатлениями, мнениями и завершается общим обсуждением.

После завершения реализации нашей системы занятий «За дружбу без границ», мы провели повторное исследование.

Проанализировав данные первичной и повторной диагностики участников экспериментальной группы, используя методику «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), мы сделали несколько ключевых выводов, результаты диагностики представлены на рисунках 7-10.

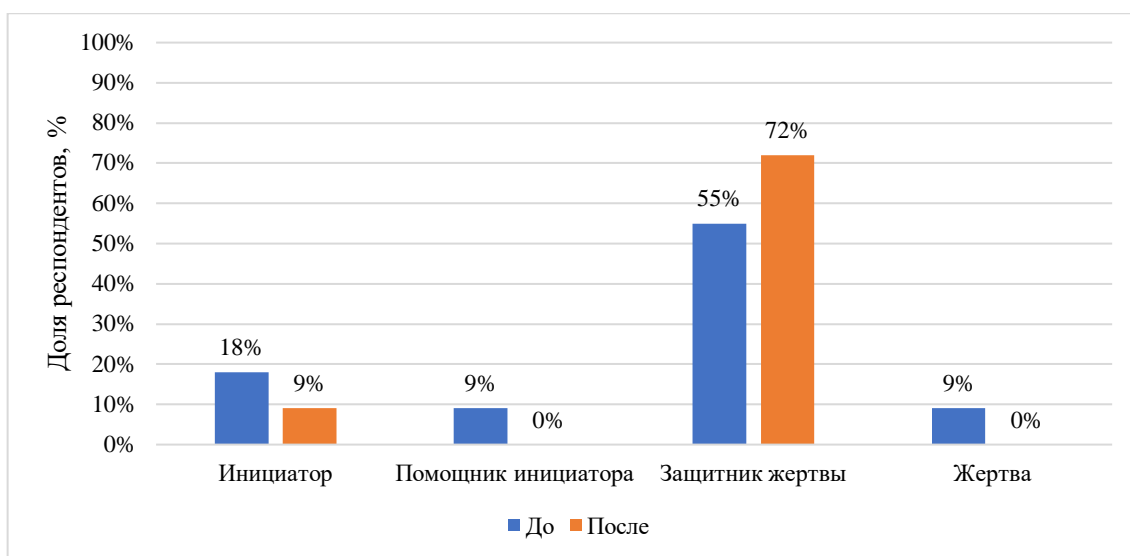


Рисунок 7. Результаты диагностики группы девочек по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), наличие ролевой позиции, после реализации программы

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что доля инициаторов снизилась с 18% до 9%. Возросло количество защитников жертвы с 55% до 72%. Доля помощников инициатора и жертвы снизились до 0%. Это свидетельствует об эффективности проведенной работы, направленной на трансформацию позиции «наблюдатель» в позицию «защитник».

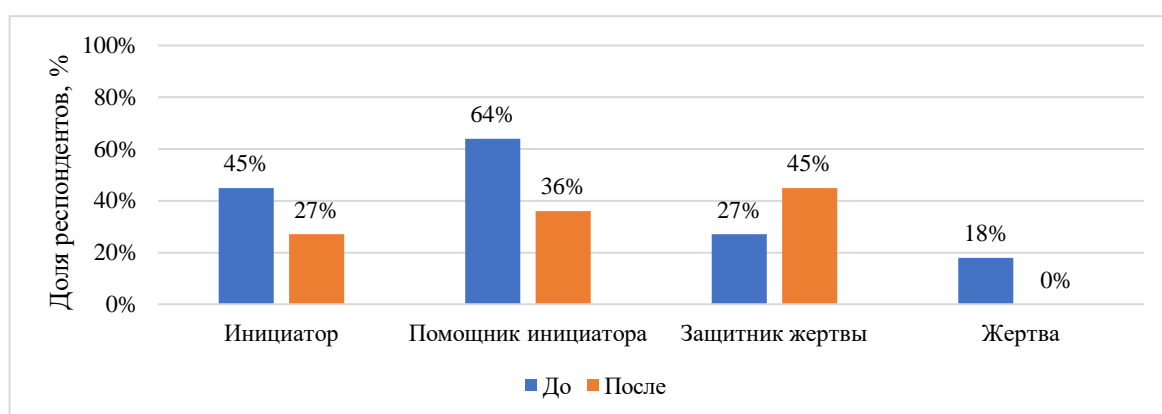


Рисунок 8. Результаты диагностики группы девочек по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), наличие тенденции к ролевой позиции, после реализации программы

Сопоставляя данные первичной и повторной диагностики, можно заметить, что тенденция к роли инициатора снизилась с 45% до 27%. Возросла доля тенденции к роли защитника жертвы 27% до 45%. Особенно важным является снижение тенденции к роли помощника инициатора у девочек с 64% до 36%. Это свидетельствует о том, что программа смогла снизить латентную готовность девочек поддерживать агрессора – один из ключевых рисков, выявленных на констатирующем этапе.

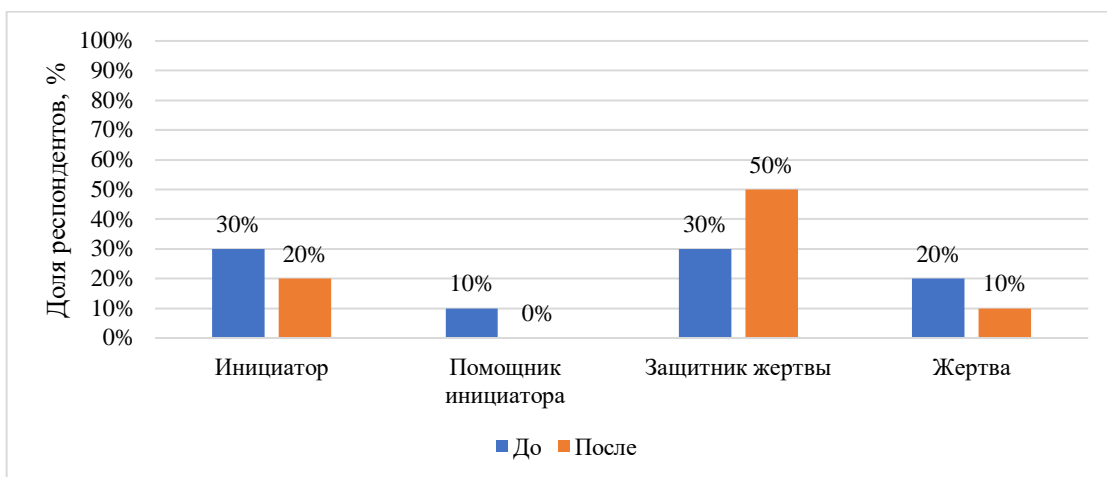


Рисунок 9. Результаты диагностики группы мальчиков по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова) наличие ролевой позиции, после реализации программы

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что доля инициаторов снизилась с 30% до 20%. Доля помощников инициатора снизились до 0%. Это говорит о том, что подростки стали реже поддерживать агрессора, что является прямым результатом работы с косвенными формами агрессии. Возросло количество защитников жертвы с 30% до 50%. Это свидетельствует об эффективности проведенной работы, направленной на трансформацию позиции «наблюдатель» в позицию «защитник».

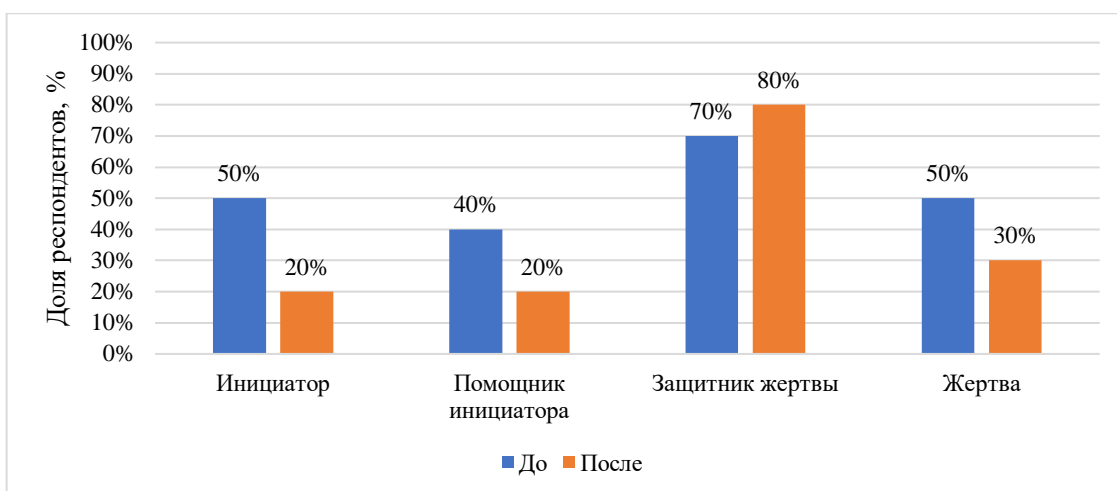


Рисунок 10. Результаты диагностики группы мальчиков по методике «Исследовательский опросник «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фаилова), наличие тенденции к ролевой позиции, после реализации программы

Сопоставляя данные первичной и повторной диагностики, можно заметить, что тенденция к роли инициатора снизилась с 50% до 20%. Возросла доля тенденции к роли защитника жертвы с 70% до 80%. Важным является снижение тенденции к роли помощника инициатора с 40% до 20%. Это свидетельствует о том, что программа смогла снизить готовность поддерживать агрессора.

Анализируя данные первичной и повторной диагностики участников экспериментальной группы, используя методику «Опросник агрессивности Басса – Дарки» мы сделали несколько ключевых выводов, результаты диагностики представлены на рисунках 11 и 12.

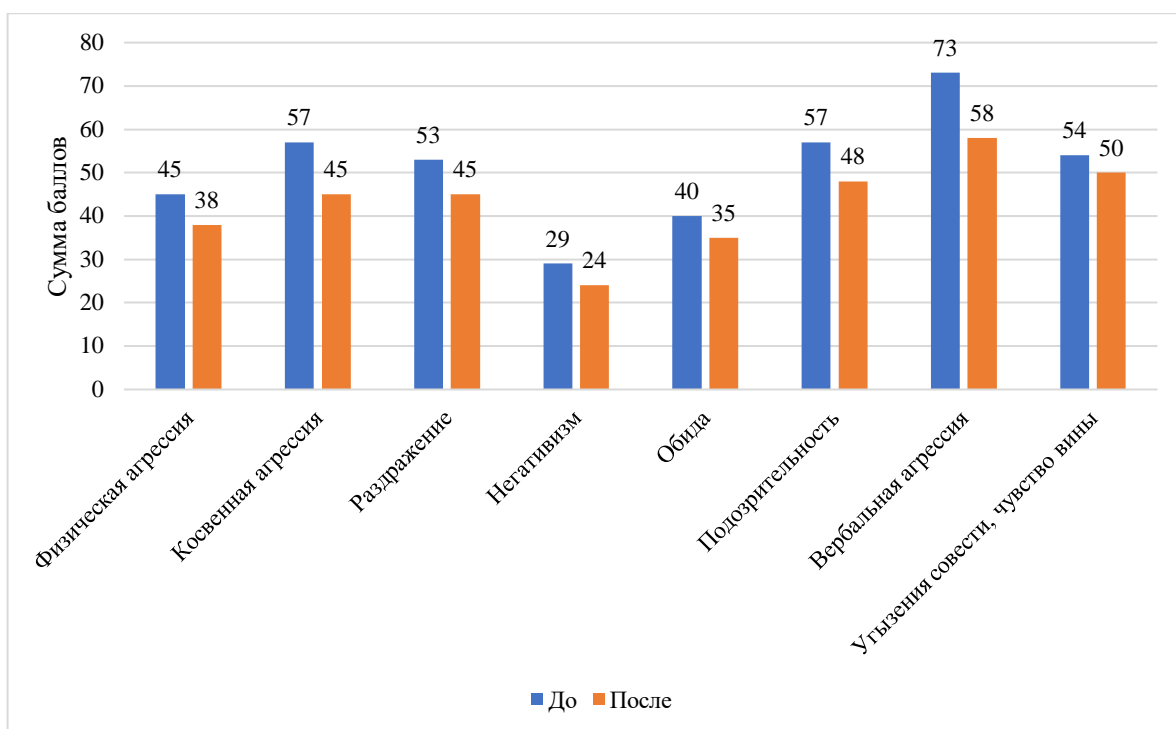


Рисунок 11. Результаты диагностики группы девочек по методике «Опросник агрессивности Басса – Дарки» после реализации программы

Анализируя полученные данные, можно заметить наиболее значимые изменения: снижение вербальной агрессии на 15 баллов (с 73 до 58) – результат работы по трансформации «злых фраз» в «Я-сообщения» и развития эмоционального интеллекта. Снижение косвенной агрессии на 12 баллов (с 57 до 45) – результат работы с реляционными формами буллинга, сплетнями и социальной изоляцией.

Снижение подозрительности на 9 баллов (с 57 до 48) – результат укрепления доверия в группе и оптимизации межличностных отношений.

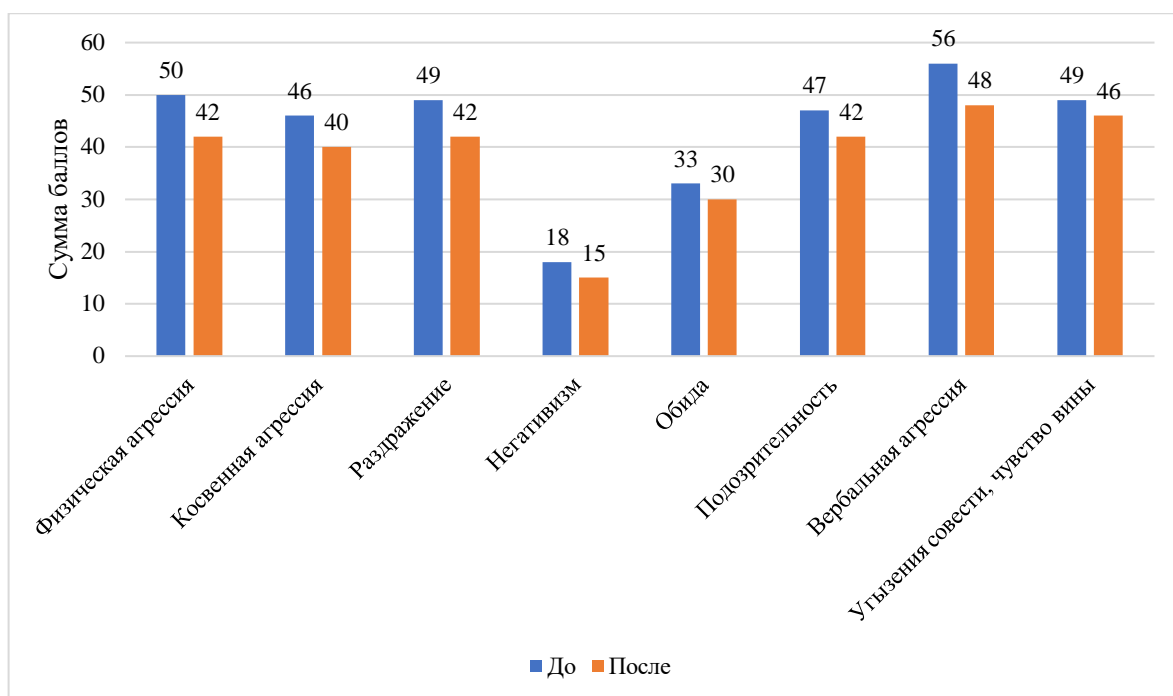


Рисунок 12. Результаты диагностики группы мальчиков по методике «Опросник агрессивности Басса – Дарки» после реализации программы

Сопоставляя полученные данные первичной и повторной диагностики, можно сделать вывод, что снижению физической агрессии на 8 баллов (с 50 до 42) поспособствовала работа над освоением безопасных способов выражения гнева и алгоритма «Замри – скажи – уйди». Снижение вербальной агрессии на 8 баллов (с 56 до 48) – результат развития эмпатии и навыков распознавания эмоций.

У мальчиков наиболее выражена динамика по снижению физической агрессии, у девочек – по снижению вербальной и косвенной агрессии. Это подтверждает, что учет гендерных особенностей при разработке профилактических мероприятий является необходимым условием их эффективности.

Рассмотрим результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк), представленной на рисунках 13-20.

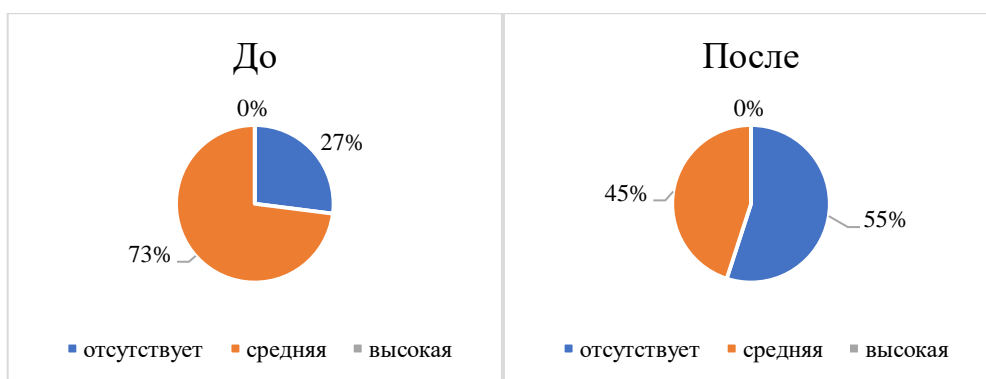


Рисунок 13. Результаты диагностики группы девочек по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Тревожность») после реализации программы

После реализации программы доля девочек, не испытывающих тревожность, увеличилась с 27% до 55% (рост на 28%). Доля девочек со средним уровнем тревожности снизилась с 73% до 45%. Высокий уровень тревожности, как и на констатирующем этапе, не зафиксирован. Положительная динамика свидетельствует о том, что программа способствовала снижению ситуативной и личностной тревожности у девочек-подростков. Это связано с работой по снижению косвенных форм агрессии (сплетни, социальная изоляция), которая уменьшила факторы, провоцирующие тревогу, а также с занятиями, направленными на гармонизацию эмоционального состояния.

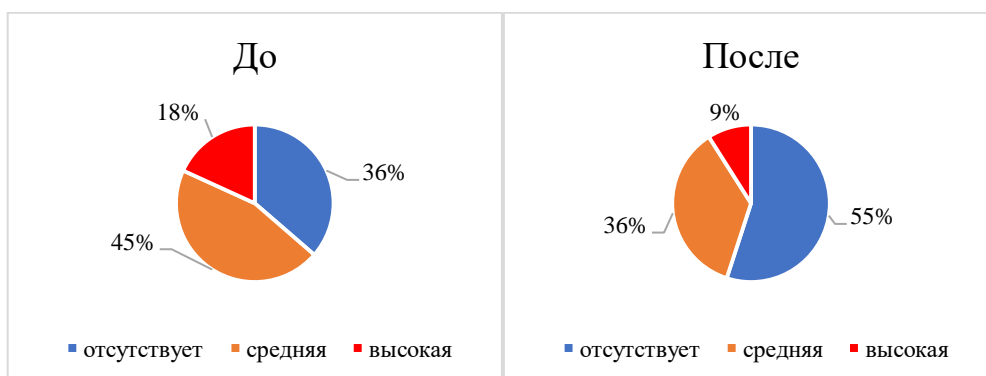


Рисунок 14. Результаты диагностики группы девочек по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Фрустрация») после реализации программы

Наиболее значимым результатом является снижение доли девочек с высоким уровнем фрустрации с 18% до 9% (снижение вдвое). Доля девочек, не испытывающих фрустрацию, выросла с 36% до 55%. Это говорит о том, что участницы программы стали реже сталкиваться с ощущением непреодолимых препятствий и безысходности. Положительная динамика объясняется формированием навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций и развитием эмоционального интеллекта.

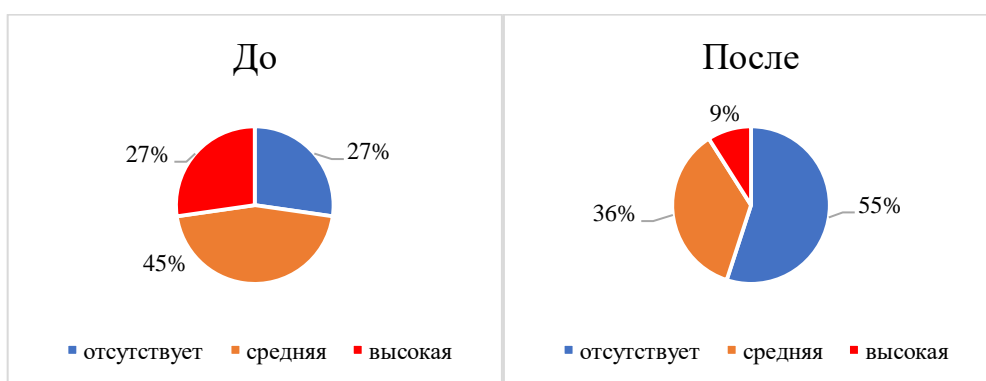


Рисунок 15. Результаты диагностики группы девочек по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Агрессивность») после реализации программы

Наиболее яркая положительная динамика зафиксирована по шкале агрессивности. Доля девочек с высоким уровнем агрессивности снизилась с 27% до 9% (снижение на 18%). Доля девочек, у которых агрессивность отсутствует, выросла с 27% до 55% (рост более чем вдвое). Эти данные коррелируют с результатами опросника Басса – Дарки, где было зафиксировано снижение вербальной агрессии на 15 баллов и косвенной агрессии на 12 баллов. Снижение агрессивности является прямым результатом работы по трансформации «злых фраз» в «Я-сообщения», обучению безопасным способам выражения негативных эмоций и развитию эмпатии.

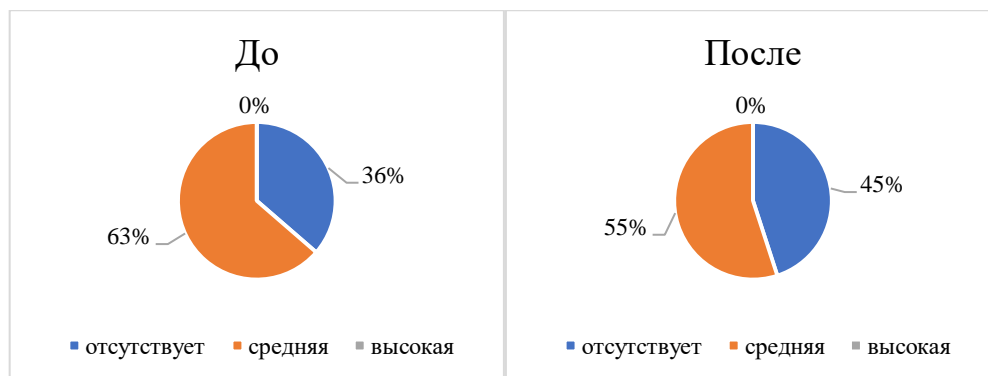


Рисунок 16. Результаты диагностики группы девочек по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Ригидность») после реализации программы

По шкале ригидности также отмечена положительная динамика: доля девочек, не проявляющих ригидность, выросла с 36% до 45%. Доля девочек со средним уровнем сократилась до 55%. Высокий уровень не зафиксирован ни на одном из этапов. Рост гибкости мышления и поведения может быть связан с занятиями, направленными на развитие ассертивности и гендерной гибкости.

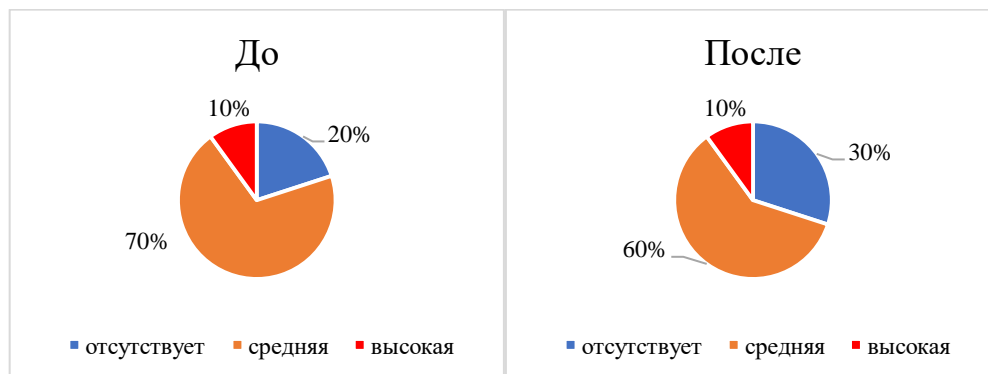


Рисунок 17. Результаты диагностики группы мальчиков по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Тревожность») после реализации программы

У мальчиков доля тех, кто не испытывает тревожность, выросла с 20% до 30% (рост на 10%). Доля мальчиков со средним уровнем тревожности снизилась с 70% до 60%. Высокий уровень тревожности сохранился на прежнем уровне (10%). Отсутствие снижения доли мальчиков с высоким

уровнем тревожности может объясняться тем, что данная подгруппа требует более длительного индивидуального сопровождения. Тем не менее, позитивная динамика в группе среднего и низкого уровней свидетельствует о том, что программа способствовала снижению тревожности у большинства мальчиков. Это связано с работой по формированию навыков безопасного выражения гнева и снижению физической агрессии, что уменьшило риск стать жертвой или агрессором.

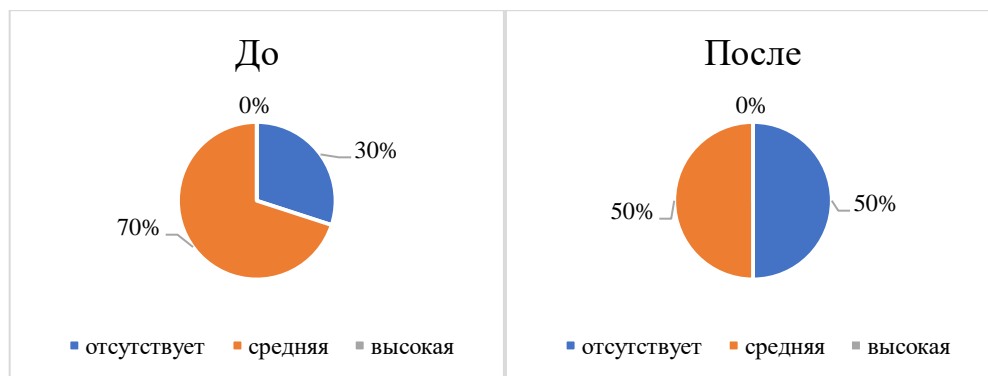


Рисунок 18. Результаты диагностики группы мальчиков по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Фрустрация») после реализации программы

Доля мальчиков, не испытывающих фрустрацию, выросла с 30% до 50% (рост на 20%). Доля мальчиков со средним уровнем фрустрации снизилась с 70% до 50%. Высокий уровень, как и на констатирующем этапе, не зафиксирован. Положительная динамика свидетельствует о том, что мальчики стали более успешно справляться с ситуациями, которые ранее воспринимались ими как непреодолимые препятствия. Это является результатом работы по формированию конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и развитию самоконтроля.

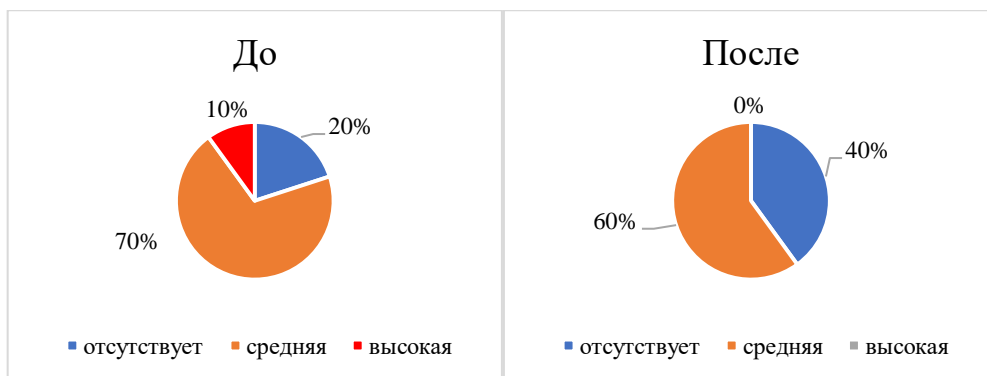


Рисунок 19. Результаты диагностики группы мальчиков по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Агрессивность») после реализации программы

Наиболее значимое изменение у мальчиков зафиксировано по шкале агрессивности. Высокий уровень агрессивности, который на констатирующем этапе был выявлен у 10% мальчиков, полностью устранен (снижение до 0%). Доля мальчиков, у которых агрессивность отсутствует, выросла с 20% до 40% (рост вдвое). Доля мальчиков со средним уровнем снизилась с 70% до 60%. Эти данные коррелируют с результатами опросника Басса-Дарки, где было зафиксировано снижение физической агрессии на 8 баллов. Снижение агрессивности является прямым результатом работы по обучению безопасным способам выражения гнева.

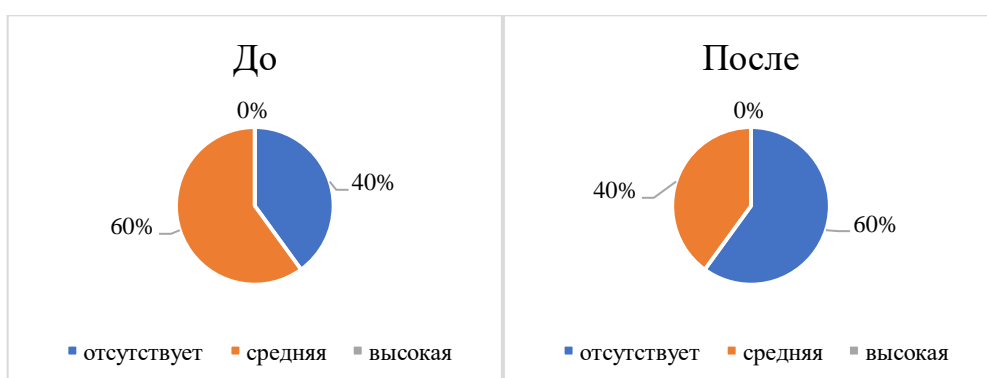


Рисунок 20. Результаты диагностики группы мальчиков по методике диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) (шкала «Ригидность») после реализации программы

Доля мальчиков, не проявляющих ригидность, выросла с 40% до 60% (рост на 20%). Доля мальчиков со средним уровнем ригидности снизилась с 60% до 40%. Высокий уровень не зафиксирован. Положительная динамика свидетельствует о том, что мальчики стали более гибкими в поведении и мышлении, что является результатом работы по развитию эмпатии, обучению различным стратегиям поведения в конфликтах и разрушению жестких гендерных стереотипов.

## **Выводы по главе 2**

Во второй главе исследования была представлена программа профилактики буллинга «За дружбу без границ», учитывающая гендерные особенности проявления агрессии и ролевые позиции в структуре травли, а также описаны результаты ее апробации на базе МАОУ СШ №Х г. Красноярска (21 обучающийся 8 класса: 11 девочек и 10 мальчиков).

Программа «За дружбу без границ» представляет собой комплекс из 14 занятий (1 раз в неделю по 40 минут). Ключевыми особенностями программы являются:

- дифференциация упражнений по гендерному признаку;
- работа с ролевой структурой буллинга;
- учет факторов риска и защиты.

Реализация программы профилактики буллинга «За дружбу без границ» показала выраженную положительную динамику по всем диагностическим методикам.

По методике Фазиловой (ролевые позиции): доля защитников возросла у девочек с 55% до 72%, у мальчиков – с 30% до 50%. Доля инициаторов снизилась у девочек с 18% до 9%, у мальчиков – с 30% до 20%. Помощники инициатора в обеих группах не выявлены (снижение до 0%). Ключевой результат – снижение тенденции к роли помощника инициатора у девочек с

64% до 36%, что свидетельствует о снижении латентной готовности поддерживать агрессора.

По опроснику Басса – Дарки (формы агрессии): у девочек наиболее выражено снижение вербальной агрессии на 15 баллов (с 73 до 58 баллов,) и косвенной на 12 баллов (с 57 до 45). У мальчиков – снижение физической агрессии на 8 баллов (с 50 до 42). Динамика подтверждает гендерную специфику программы.

По методике Г. Айзенка (психические состояния): у девочек высокий уровень агрессивности снизился с 27% до 9% (на 18%), доля без тревожности выросла с 27% до 55% (на 28%), высокий уровень фрустрации снизился с 18% до 9%. У мальчиков высокий уровень агрессивности полностью устранен (с 10% до 0%), доля без фрустрации выросла с 30% до 50% (на 20%), доля без ригидности – с 40% до 60% (на 20%).

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики позволяет утверждать, что программа достигла поставленных целей.

Программа доказала свою эффективность. Учет гендерных особенностей (акцент на снижение физической агрессии у мальчиков и вербально-косвенной – у девочек, трансформация наблюдателей в защитников) является необходимым условием успешной профилактики буллинга в подростковой среде.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное проблеме профилактики буллинга в подростковом возрасте с учетом гендерных особенностей, позволяет сформулировать следующие основные выводы и обобщения.

В результате анализа научной литературы было установлено, что буллинг представляет собой сложный феномен группового взаимодействия, характеризующийся тремя ключевыми признаками: дисбалансом сил (асимметрия власти), систематичностью повторения и агрессивной направленностью действий. Подростковый возраст признан наиболее чувствительным периодом для возникновения буллинга, что обусловлено интенсивными анатомо-физиологическими, гормональными и личностными изменениями, происходящими в этом возрасте.

Теоретический обзор показал, что буллинг имеет ярко выраженную гендерную специфику. Мальчики статистически чаще прибегают к прямым формам агрессии (физическая агрессия) и чаще становятся жертвами буллинга. Девочки предпочитают косвенные и вербальные формы (сплетни, социальная изоляция, манипуляции) и с большей вероятностью оказываются в роли наблюдателей. Факторы риска также гендерно обусловлены: для мальчиков – склонность к риску, для девочек – тревожность и импульсивность.

На основе полученных теоретических выводов была обоснована необходимость дифференцированного подхода к профилактике буллинга, учитывающего психологические и поведенческие особенности, обусловленные гендером, а также ролевую структуру буллинга (агрессоры, жертвы, наблюдатели, защитники).

Эмпирическое исследование проводилось на базе МАОУ СШ №Х г. Красноярска. В нем принял участие 21 обучающийся 8 класса (11 девочек и 10 мальчиков). Диагностический инструментарий включал методику «Ролевая позиция личности в буллинге» (А.Э. Фазилова), опросник агрессивности

Басса-Дарки и методику диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк).

Результаты первичной диагностики показали:

– по методике Фазиловой: у девочек 55% идентифицируют себя в роли защитника, однако 64% имеют тенденцию к роли помощника инициатора; у мальчиков доля инициаторов составила 30%, защитников – 30%, жертв – 20%;

– по опроснику Басса-Дарки: у девочек наиболее высокие показатели зафиксированы по шкалам вербальной (73 балла) и косвенной (57 баллов) агрессии; у мальчиков – по шкале физической агрессии (50 баллов);

– по методике Г. Айзенка: высокий уровень агрессивности выявлен у 27% девочек и 10% мальчиков; высокий уровень фрустрации – у 18% девочек.

На основании этих данных была разработана и реализована программа профилактики буллинга «За дружбу без границ», включающая 14 занятий с дифференцированными упражнениями для мальчиков и девочек.

Повторная диагностика после реализации программы показала выраженную положительную динамику:

По методике Фазиловой:

– доля защитников возросла у девочек с 55% до 72%, у мальчиков – с 30% до 50%;

– доля инициаторов снизилась у девочек с 18% до 9%, у мальчиков – с 30% до 20%;

– ключевой результат – снижение тенденции к роли помощника инициатора у девочек с 64% до 36%.

По опроснику Басса – Дарки:

– у девочек: вербальная агрессия снизилась на 15 баллов (с 73 до 58), косвенная – на 12 баллов (с 57 до 45);

– у мальчиков: физическая агрессия снизилась на 8 баллов (с 50 до 42).

По методике Г. Айзенка:

– у девочек: высокий уровень агрессивности снизился с 27% до 9% (на 18%), доля без тревожности выросла с 27% до 55% (на 28%);

– у мальчиков: высокий уровень агрессивности полностью устранен (с 10% до 0%), доля без фрустрации выросла с 30% до 50% (на 20%).

Теоретически обосновано, что учет гендерных особенностей является необходимым условием эффективной профилактики буллинга в подростковом возрасте. Гендерные различия проявляются в формах агрессии (физическая – у мальчиков, вербальная и косвенная – у девочек), факторах риска (склонность к риску у мальчиков, тревожность у девочек) и ролевых позициях (мальчики чаще защитники, девочки – наблюдатели).

Адаптированная программа «За дружбу без границ» представляет собой гендерно-чувствительный и роле-ориентированный комплекс из 14 занятий, направленный на снижение агрессивности, формирование навыков самоконтроля, трансформацию наблюдателей в защитников и укрепление факторов защиты.

Эмпирически подтверждена эффективность программы. Реализация программы привела к значимому снижению гендерно-специфичных форм агрессии (физической – у мальчиков, вербальной и косвенной – у девочек), трансформации ролевой структуры буллинга (рост числа защитников, снижение числа инициаторов и латентной готовности поддерживать агрессора) и улучшению психоэмоционального состояния подростков (снижение тревожности, фрустрации, агрессивности).

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа может быть рекомендована к внедрению в практику работы педагогов-психологов, классных руководителей и социальных педагогов общеобразовательных школ. Программа обладает четкой структурой, не требует значительных материальных затрат и может быть адаптирована для работы с разными возрастными группами подростков.

К ограничениям проведенного исследования относятся: небольшой объем выборки (21 человек), отсутствие отсроченного диагностического среза и контрольной группы.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что учет гендерных особенностей является необходимым условием успешной профилактики буллинга в подростковой среде. Адаптированная программа «За дружбу без границ» доказала свою эффективность и может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях. Полученные результаты вносят вклад в развитие практической психологии образования и могут служить основой для дальнейших исследований в области профилактики школьного буллинга с учетом гендерного подхода.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева Л.С. Жестокое обращение с детьми: его последствия и предотвращение. М.: Национальный книжный центр, 2016. 180 с.
2. Бердышев И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября. 2005. № 18. С. 3.
3. Берн Ш. Гендерная психология. М.: Прайм-Еврознак, 2004 год, 320 с.
4. Бочавер А.А, Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-obekt-issledovaniy-i-kulturnyy-fenomen> (дата обращения: 27.02.2026).
5. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159.
6. Воронина О.А. Социокультурные детерминанты развития гендерной теории в России и на Западе // Обществ, науки и современность. 2000. №4. С. 9–20.
7. Галагузова Ю.Н., Цыренщикова О.Н., Югова Е.А., Братчикова Ю.В. Гендерные различия проявления факторов буллинга у подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2025. Т. 30, № 2(101). С. 197–204.
8. Глазман О.Л Психологические особенности участников буллинга // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. №105. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchastnikov-bullinga> (дата обращения: 27.02.2026).
9. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 157 с.
10. Дусказиева Ж.Г. Гендерная психология: учебное пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2010. 108 с.

11. Заостровцева М.Н. Совместная деятельность классного воспитателя, социального педагога и педагога-психолога по коррекции агрессивного поведения подростков: дис. ... канд. пед. наук. Киров, 2003. 229 с.
12. Зинченко В.П. Психологический словарь. М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. 479 с.
13. Иванова Е.Г. Гендерная проблематика в психологии // Введение в гендерные исследования. Ч. I: Учебн. Пособие. Харьков: ХЦГИ.; Спб.: Алетейя, 2001. С. 312–345.
14. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учеб. пособие. М.: ТЦ Сфера, 2004. 192 с.
15. Клецина, И. С. Психология гендерных отношений: теория и практика. СПб.: Алетейя, 2004. 408 с.
16. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных. Организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. М.: Норма, 2011. 95 с.
17. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Психология и школа. 2006. № 4. С. 54–72.
18. Лауткина С. В. Гендерные проявления буллинга в подростковой образовательной среде // Право. Экономика. Психология. 2024. № 2(34). С. 85–91.
19. Лейн Д. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. СПб.: Питер, 2001. С. 240 – 274.
20. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011. 29 с.
21. Рожкова М.И. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 240 с.

22. Собкин В.С., Смыслова М.М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 2. С. 71–86.

23. Тарасова С.Ю., Осницкий А.К., Ениколопов С.Н. Социально-психологические аспекты буллинга: взаимосвязь агрессивности и школьной тревожности // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 8. № 4. С. 102 – 116.

24. Хухлаев О. Не такой, как все // Школьный психолог. 2008, №3. 34 с.

25. Шалагинова К.С., Куликова Т.И., Залыгаева С.А. Гендерные особенности буллинга в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 4. С. 62–71.

26. Maccoby E. E. The Two Sexes: Growing Up Apart, Coming Together. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998. 376 p.

27. Olweus D. Aggression in the schools. Bullies and whipping boys. Washington: Hemisphere Publishing Corporation, 1978. 218 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Конспект занятия №4 «Мир чувств и эмоций»

Длительность: 40 минут

Цель: развитие эмпатии и эмоционального интеллекта с акцентом на гендерные различия.

Материалы: карточки с эмоциями, фотографии лиц, бланки «Эмоциональный дневник».

#### 1. Вводная часть (3 минуты)

Педагог: «Здравствуй! Сегодня говорим об эмоциях. Скажите честно: кто считает, что мужчины не плачут? (Поднимают руки). Кто считает, что женщины слишком эмоциональны? (Руки). Это стереотипы, и сегодня мы их немного разрушим. Исследования показывают, что мальчики и девочки способны чувствовать ОДИНАКОВО. Разница в том, что девочкам разрешают проявлять эмоции, а мальчикам – нет. Поэтому сегодня у мальчиков будет особое задание – учиться распознавать эмоции.»

#### 2. Разминка. «Эмоциональный светофор» (5 минут)

Педагог: «У каждого три карточки: красная (злость), желтая (тревога), зеленая (спокойствие). Я называю ситуацию, вы поднимаете цвет. Ситуации: «Вас несправедливо обвинили» (красный). «Завтра контрольная» (желтый). «Вы дома в своей комнате» (зеленый). «Вас исключили из компании друзей» – какой цвет? (Кто-то красный, кто-то желтый). Отлично! Видите, одна ситуация – разные эмоции.»

Педагог (отдельно мальчикам): «Парни, заметил, что некоторые из вас вместо желтого подняли красный. Тревогу и злость часто путают. Тревога – это «я боюсь». Злость – «я хочу напасть». Чувствуете разницу? Тренируйтесь отличать.»

#### 3. Основная часть. Работа по подгруппам (22 минуты)

Подгруппа мальчиков. Упражнение «Угадай эмоцию» (12 минут)

Педагог (мальчикам): «Парни, сейчас проверим, насколько вы умеете читать лица. Я показываю фотографии людей с разными эмоциями. Вы пишете на листочках: что это? Соревнование – кто больше угадает. Победитель получит звание «Эмпат недели». Поехали!»

Фотографии (6 штук):

1. Гнев
2. Страх
3. Грусть
4. Отвращение
5. Удивление
6. Стыд

Педагог: «Обменяйтесь листочками, проверьте друг друга. Ответы: гнев, страх, грусть, отвращение, удивление, стыд. У кого 5-6 правильных? (Поднимают руки). Молодцы! Кто ошибся на стыде – его часто путают с грустью. Стыд – это когда хочется провалиться сквозь землю. Запомнили?»

Педагог: «А теперь сложнее. Как вы думаете, почему в школе мальчиков чаще наказывают за драку, а девочек – за сплетни? (Ответы). Потому что мальчики не умеют словами выражать грусть, обиду, страх – и сразу переходят к злости. Эмпатия – это способность понять ДРУГОГО и себя. Без нее вы будете бить тех, кто вас просто напугал. Тренируйтесь дома – смотрите на лица в метро, угадывайте эмоции.»

Подгруппа девочек. Упражнение «Эмоциональный дневник героя» (10 минут)

Педагог (девочкам): «Девочки, у вас другое задание. Прочитайте короткую историю и заполните дневник эмоций героини.»

История: «Лена готовилась к контрольной всю неделю. Она выучила все. Но когда учитель раздал листы, она увидела, что задания **СОВСЕМ ДРУГИЕ**. Лена растерялась. Рядом сидит одноклассник, который вообще не готовился, но списывает с телефона. Учитель не замечает. Лене хочется крикнуть: «Это нечестно!» Но она молчит.»

Бланк «Эмоциональный дневник»

Эмоция	Была? (да/нет)	Почему?
Страх		
Злость		
Обида		
Беспомощность		
Стыд		

Педагог: «Заполнили? Теперь по кругу – каждый называет одну эмоцию, которую заметила. (Девочки перечисляют). Видите, у одной ситуации – много чувств. Девочки, вы лучше распознаете эмоции, но иногда «застреваете» в них – долго переживаете, прокручиваете в голове. Ваша задача – заметить эмоцию, назвать ее, но не позволять ей управлять вами. Это называется саморегуляция.»

#### 4. Объединение. «Скульптура чувства» (10 минут)

Педагог (общая группа): «Встаем в пары. Желательно мальчик и девочка. Один – скульптор, второй – материал. Я называю эмоцию. Скульптор лепит из партнера скульптуру этой эмоции (только поза, без слов). Потом меняетесь. Начали!»

Эмоции: страх → гордость → усталость → радость.

Педагог: «А теперь встаньте в один круг и покажите свою скульптуру радости. Видите, как по-разному? Кто-то прыгает, кто-то улыбается, кто-то обнимает себя. Нет правильного или неправильного способа чувствовать. Главное уметь ЗАМЕЧАТЬ свои чувства и ГОВОРИТЬ о них.»

#### 5. Рефлексия (3 минуты)

Педагог: «По кругу, одним предложением: что было самым трудным сегодня?»

Педагог (фиксируя): «Мальчики говорят – «угадывать эмоции». Девочки – «описывать чувства словами». Это нормально. Вы справились. Домашнее

задание: посмотреть любой фильм (15 минут) и выписать все эмоции героев.  
На следующей неделе проверим, у кого получился самый длинный список.»

Конспект занятия №5 «Агрессия может быть конструктивной»

Длительность: 40 минут

Цель: обучение безопасным способам выражения гнева с учетом гендерных форм агрессии.

Материалы: старые газеты, подушка (или мягкий мат), карточки с фразами.

1. Вводная часть (3 минуты)

Педагог: «Здравствуйте! Сегодня говорим об агрессии. Скажите, агрессия – это плохо? (Ответы). Агрессия – это энергия. Она может разрушать, а может помогать. Например, спортсмен в финале – агрессивен, и это хорошо. Буллинг – это плохая, деструктивная агрессия. Наша задача – научиться выражать гнев ТАК, чтобы никому не навредить. Для мальчиков и девочек это будут РАЗНЫЕ способы, потому что вы проявляете агрессию по-разному.»

2. Разминка. «Выпусти пар» (5 минут)

Педагог: «Каждый берет газету. Ваша задача – за 1 минуту порвать ее на как можно больше кусочков. Но с условием: вы молчите и не мешаете другим. Начали!»

(Участники рвут газеты)

Педагог: «Стоп. Посмотрите на свои кусочки. Стало легче? (Кивают). Это простой способ сбросить напряжение. Заметьте, мальчики рвали более агрессивно, девочки – аккуратнее. Это нормально. Главное – вы никого не ударили, не обозвали, а газете ничего не будет.»

3. Основная часть. Работа в подгруппах (24 минуты)

Подгруппа мальчиков. «Спортивный канал» (14 минут)

Педагог (мальчикам): «Парни, вы чаще выражаете гнев через действие – ударить, толкнуть, сломать. Это опасно. Но энергию гнева можно перенаправить. Сейчас отработаем 3 безопасных способа.»

Способ 1. Физическая разрядка (5 минут)

Педагог: «Встаем в круг. Я даю команды. Делаем вместе: бьем подушку – (удары по подушке). Кричим в подушку – (громкий крик в подушку). Бег на месте с кулаками – (бег, сжимая кулаки). Отжимания в гневе – (3 отжимания с рыком). Стоп. Что чувствуете? (Ответы: усталость, легче). Запомните: вместо того чтобы бить человека – бейте подушку, вместо крика на учителя – кричите в подушку дома.»

Способ 2. Спорт (4 минуты)

Педагог: «Кто из вас занимается спортом? (Поднимают руки). Спорт – лучший канал. Бокс, борьба, футбол, даже бег. Запишите себе: когда злитесь – идите в спортзал или на турники. Это законно, полезно и делает вас сильнее, а не агрессором.»

Способ 3. Дискуссия «Почему драться — не решение?» (5 минут)

Педагог: «Дискуссия. Аргументы ЗА и ПРОТИВ драки. Начнем. Почему нельзя драться?»

Мальчики (записывают на доске):

- «Исключат из школы»
- «Побьют в ответ»
- «Мама расстроится»
- «Можно получить уголовку»

Педагог: «А теперь – когда можно?»

- «Только если напали на слабого и надо защитить»
- «Если нет другого выхода»

Педагог: «Правило: драка – последнее средство, когда ты защищаешь жизнь или здоровье (свое или другого). Во всех остальных случаях – алгоритм «Замри-скажи-уйди» с прошлого занятия.»

Подгруппа девочек. «Злая фраза – добрая фраза» (10 минут)

Педагог (девочкам): «Девочки, вы редко деретесь. Но вы используете слова. Сплетни, насмешки, исключение из чата – это тоже агрессия, только скрытая. Сегодня учимся превращать злые слова в конструктивные.»

Правило «Я-сообщение» (3 минуты)

Педагог: «Есть два способа сказать обидное: «Ты дурак» (Ты-сообщение – обвинение) и «Мне обидно, когда так говорят» (Я-сообщение – о своих чувствах). Второй способ не провоцирует ответную агрессию. Потренируемся.»

Тренировка (7 минут)

Педагог: «Я даю злую фразу. Вы переделываете ее в Я-сообщение. Работаем по кругу.»

Таблица 5

Бланк «Злая фраза – добрая фраза»

Злая фраза (Ты-сообщение)	Конструктивная (Я-сообщение)
«Ты меня бесишь!»	«Я злюсь, когда меня перебивают»
«Ты вечно ябедничаешь»	«Мне страшно, что из-за твоих слов меня накажут»
«Ты никто, чтобы мне указывать»	«Я чувствую неуважение, когда на меня повышают голос»

Педагог: «А теперь в парах. Одна говорит злую фразу, вторая отвечает Я-сообщением. Потом меняетесь. Задача не победить в споре, а остановить конфликт, не переходя на личности.»

Рефлексия: «Что было сложно? Не ответить той же монетой? Сдержаться? Это навык. Тренируйте дома с родителями.»

4. Объединение и рефлексия (8 минут)

Педагог (общая группа): «Снова все вместе. Упражнение «Ковер мира». У нас есть мяч. Тот, у кого мяч, говорит: «Когда я злюсь, я...» и заканчивает фразу. Без осуждения, можно любой способ. Начинаем.»

Примеры ответов:

- «...слушаю музыку»
- «...бью подушку»
- «...пишу злое сообщение и удаляю»
- «...иду гулять»

- «...плачу в подушку»

Педагог: «Видите, у всех есть свои способы. Мальчики чаще говорят про движение и спорт. Девочки – про слезы, разговор с подругой. Это нормально. Но теперь у вас есть и другие инструменты. Мальчики, пробуйте говорить о чувствах. Девочки, пробуйте физическую разрядку.»

Завершение: «Домашнее задание: за неделю отследить 3 случая, когда вы разозлились, и применить любой БЕЗОПАСНЫЙ способ (кроме драки и оскорблений). На следующем занятии поделитесь, что сработало лучше всего».

Конспект занятия №9 «Возведем мосты, разрушим стены»

Длительность: 40 минут

Цель: трансформация позиции «наблюдатель» в позицию «защитник» с учетом гендерных стратегий.

Материалы: видеоролик (1 минута, ситуация буллинга), карточки с кейсами, бланк «5 способов помочь».

1. Вводная часть (3 минуты)

Педагог: «Здравствуйте! Сегодня тема – наблюдатели. Когда в классе кого-то травят, кто чаще всего молчит? (Ответы). Правильно – большинство. Исследования показывают, что только 10-15% подростков вмешиваются. Остальные боятся. Но именно наблюдатели могут остановить буллинг. Девочки, вы чаще остаетесь наблюдателями, потому что боитесь физической конфронтации. Мальчики, вы чаще становитесь защитниками, но иногда используете агрессию против агрессии. Сегодня научимся БЕЗОПАСНОЙ помощи».

2. Разминка. Просмотр видео (5 минут)

Педагог: «Смотрим короткий ролик. Внимание: никто не вмешивается, все проходят мимо или смотрят в телефон».

(Просмотр 1 минуты)

Педагог: «Что вы чувствуете? (Ответы: стыд, злость, страх). Почему никто не вмешался? Напишите на стикере одну причину. (Собирает). Самые частые: «боялся, что тоже побьют», «не мое дело», «а вдруг я неправильно понял». Все эти причины понятны, но их можно преодолеть».

3. Основная часть. «5 способов помочь» (20 минут)

Педагог: «Есть 5 способов вмешаться, не став героем и не рискуя собой. Сейчас разберем и сразу потренируем».

Способ 1. Отвлечь внимание (для девочек)

Педагог: «Первый способ – отвлечь агрессора. Подойти и сказать что-то отвлекающее: «Извини, тебя учитель зовет», «Ты не видел мою ручку?»»,

«Пойдем, я покажу кота». Агрессор теряет фокус, жертва может уйти. Это работает для девочек, потому что не требует силы».

Тренировка (3 минуты, только девочки):

Педагог: «Выходят двое. Один – агрессор, обзывает жертву. Вторая – наблюдатель. Ваша задача – подойти и отвлечь агрессора любой неожиданной фразой. Остальные оценивают: получилось отвлечь или нет?»

Способ 2. Позвать взрослого (для всех)

Педагог: «Второй способ – самый простой: позвать учителя, охранника, любого взрослого. Не надо разбираться самим. Просто сказать: «Там кого-то бьют, помогите»».

Без тренировки (очевидно).

Способ 3. Встать рядом (для мальчиков)

Педагог: «Третий способ – невербальный. Подойти и просто встать рядом с жертвой. Можно положить руку на плечо. Можно взять за руку и увести. Никаких слов. Агрессор видит, что жертва не одна. Это работает для мальчиков, потому что требует физического присутствия».

Тренировка (3 минуты, только мальчики):

Педагог: «Трое: агрессор, жертва, защитник. Агрессор толкает жертву. Защитник подходит, встает между, молча смотрит на агрессора, потом берет жертву за руку и уводит. Без слов. Отработали».

Способ 4. Поддержать потом (для всех, особенно для девочек)

Педагог: «Четвертый способ – если ты не смог вмешаться сразу, подойди к жертве ПОСЛЕ. Скажи: «Ты молодец, что держался», «Мне жаль, что так вышло», «Пойдем со мной». Поддержка после травли снижает последствия».

Тренировка (2 минуты): в парах произносят фразы поддержки.

Способ 5. Сказать «Стоп» группе (для лидеров)

Педагог: «Пятый способ – если у тебя есть авторитет в классе. Громко, твердо сказать: «Стоп. Это уже не смешно. Прекратите». Группа часто

подчиняется голосу лидера. Если ты не лидер – используй первые четыре способа».

Без тренировки.

#### 4. Ролевая игра «Реальная ситуация» (7 минут)

Педагог: «Разыгрываем ситуацию. Выходят: агрессор, жертва, наблюдатели (3-4 человека). Остальные смотрят. Наблюдатели должны применить ЛЮБОЙ из 5 способов. Ваша задача – остановить травлю».

Ситуация: «В коридоре трое обзывают новенького, толкают, вырывают рюкзак. Мимо проходят одноклассники».

Импровизация (5 минут). Педагог комментирует: «Отлично, Маша применила отвлечение. Дима встал рядом. Аня позвала учителя. Травля остановлена».

#### 5. Рефлексия и завершение (5 минут)

Педагог: «Каждый получает стикер. Напишите одно обещание: «Если я увижу буллинг, я сделаю...» и допишите свой способ. Не показывайте никому. Это ваш личный кодекс защитника».

(Участники пишут, складывают в коробку «Копилка смелости»)

Педагог: «Запомните: молчаливый наблюдатель – это соучастник. Даже маленькая поддержка меняет ситуацию. Домашнее задание: за неделю найти возможность поддержать того, кого обижают (или хотя бы сказать комплимент тому, кто обычно остается незамеченным). На следующем занятии поделитесь».