

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

**ФЕДОРОВА СВЕТАНА ВЛАДИМИРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ,  
ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ БУЛЛИНГУ**


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.

 25.05.2026


Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.05.2026

Обучающийся

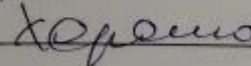
Федорова С.В.

 25.05.2026

Дата защиты

25.06.2026

Оценка



Красноярск, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ БУЛЛИНГУ.....	5
1.1. Понятие, виды и формы буллинга в современной психологии.....	5
1.2. Психологические особенности подростков, подвергающиеся буллингу.....	8
1.3. Анализ существующих подходов к профилактике буллинга в образовательных организациях.....	11
Выводы по Главе 1.....	14
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ БУЛЛИНГУ.....	16
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	16
2.2. Анализ результатов проявления буллинга подростков.....	17
2.3. Программа психопрофилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу.....	22
Выводы по Главе 2.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современном обществе проблема буллинга среди подростков приобретает все большую остроту и требует пристального внимания как со стороны специалистов, так и широкой общественности. Буллинг (травля, запугивание) — это систематическое агрессивное поведение, направленное на унижение, изоляцию или причинение вреда другому человеку, часто сопровождающееся неравенством сил между агрессором и жертвой. Подростковый возраст является особенно уязвимым периодом, когда личность формируется, а социальное окружение оказывает значительное влияние на самооценку, эмоциональное состояние и дальнейшую социализацию. Последствия буллинга могут быть крайне негативными: от снижения учебной мотивации и социальной дезадаптации до развития тревожных расстройств, депрессии и суицидальных мыслей. В связи с этим профилактика подростков, подвергшихся буллингу, становится одной из приоритетных задач современной педагогики и психологии.

Степень научной разработанности проблемы. Вопросы профилактики и преодоления последствий буллинга активно исследуются как в отечественной, так и в зарубежной науке. В трудах российских и зарубежных психологов, педагогов и социологов (И.С. Кон, Д. Олвеус, Е.В. Руденский и др.) рассматриваются причины, формы и последствия травли, а также разрабатываются модели профилактических программ. Однако, несмотря на значительное количество исследований, многие аспекты остаются недостаточно изученными: специфика профилактики для подростков, уже имеющих опыт виктимизации, эффективность различных методов работы с такими группами, а также роль семьи и образовательной среды в процессе реабилитации.

**Объект исследования:** буллинг.

**Предмет исследования:** направления и методы организации психопрофилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу

**Целью исследования:** изучить возможности профилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме буллинга.
2. Выделить психологические особенности подростков, подвергающихся буллингу.
3. Определить основные направления и методы профилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу.
4. Изучить проявления буллинга подростков.
5. Составить и реализовать программу профилактики для подростков, подвергнувшихся буллингу и проверить ее результативность.

**Гипотеза исследования:** составленная и реализованная программа психопрофилактической работы будет способствовать снижению проявления буллинга среди подростков, если в данную программу включить: работу с субъектами образовательного процесса, а также методы минимизации негативного последствия буллинга.

Методологическую основу исследования составили системный, деятельностный подходы, а также труды отечественных и зарубежных ученых в области психологии развития, педагогики.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанных рекомендаций и программы профилактики в деятельности школьных психологов, педагогов.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 50 источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ БУЛЛИНГУ

## 1.1. Понятие, виды и формы буллинга в современной психологии

Каждый день в новостях мы можем наблюдать сообщения о фактах проявления жестокости в детской среде, начиная от жестокого обращения с животными вплоть до избиения. Основной проблемой является то, что все большее количество детей и подростков получают от этого удовольствие либо наблюдают за происходящим с иронией или равнодушием.

В стремительно обновляющемся мире, в котором смещаются границы объективной и виртуальной реальности, не только расширяются возможности, но и повышаются требования к человеку, задача образования - обеспечить ребенку формирование необходимых знаний, опыта самостоятельной деятельности, в контексте которой формируется ответственность, готовность к выбору, успешно осуществляется процесс социализации.

Перед тем, как перейти к более детальному рассмотрению и описанию феномена жестокого поведения подростков, необходимо дать определения основным понятиям, которыми мы будем оперировать для решения исследовательских задач, в рамках данной работы.

Травля/Буллинг (от англ. Bulling) – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

А.В. Гапонов выделяет следующие специфические характеристики буллинга:

1) «буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с

другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;

2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;

5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь всем сторонам конфликта: пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.» [19, с. 18]

Как считает А.В. Гапонов, «Источником жестокости или проявления жестоких форм поведения выступают нарушения привязанности к взрослому, в частности к другому человеку. Заменить ребенку родительскую любовь и заботу в условиях образовательной организации не представляется возможным. Ребенок нуждается в заботе, эмоциональной поддержке, главное – в любви» [19, с. 54]. Ключевые дифференциальные признаки буллинга по сравнению с обычными межличностными конфликтами характеризуются следующими особенностями: регулярностью негативного воздействия на жертву, которое может продолжаться месяцами или даже годами; отсутствием объективной мотивировки агрессивных действий (их субъективная направленность); групповым характером агрессии, когда множественные участники нацелены исключительно на одну жертву. Необходимо подчеркнуть, что все лица, участвующие в данном процессе, принадлежат одному микросоциальному сообществу (класс учебного заведения).

На основе детального исследования феномена буллинга в образовательной среде возможно выделение основных типов данного деструктивного поведения.

1. Физический буллинг. Данная категория включает целенаправленные насильственные воздействия физического плана, выражающиеся в форме ударов, толкания, пинка, избиения и иных актов, направленных на причинение физических повреждений индивидууму. Сюда же относятся проявления сексуализированного буллинга, подразумевающие совершение противоправных действий сексуально окрашенного характера.

2. Психологический буллинг. Этот тип агрессии направлен на создание эмоциональных расстройств и когнитивных нарушений посредством вербальных нападков, угроз, унижающих реплик, издевательских обращений, распространения негативной дезинформации относительно личности жертвы, исключения ее из социального взаимодействия группы, запугивания, шантажа. Распространенными формами являются требования передачи материальных ценностей, пищи, предметов личного пользования, а также уничтожение либо хищение собственности потерпевшего лица [28]. Особо стоит отметить нарастающую тенденцию кибербуллинга, который реализуется путем применения информационно-коммуникационных технологий (интернет-ресурсы, мобильные устройства), включая размещение компрометирующей визуальной продукции, публичное обсуждение клеветы и передачу негативного контекста посредством электронной коммуникации [49].

Буллинг характеризуется систематическим характером и длительным периодом осуществления актов насилия одним субъектом или несколькими лицами против индивида, неспособного оказать адекватное сопротивление и защиту собственных прав и свобод. Основной целью подобного рода поведенческих паттернов выступает намеренное стремление нанести физический ущерб и моральный дискомфорт пострадавшему лицу, одновременно обеспечивая удовлетворение потребностей инициатора акта агрессии, обусловленное доминированием над жертвой.

## **1.2. Психологические особенности подростков, подвергающиеся буллингу**

Как мы говорили выше буллинг – это форма агрессии и притеснения, которая часто происходит в школе или на рабочем месте. Когда человек становится жертвой буллинга, его моральное и физическое благополучие подвергается серьезной угрозе. Он постоянно испытывает стресс, страх и тревогу, что влияет на его самооценку и самоуважение [12].

Одним из признаков быть жертвой буллинга является постоянное негативное воздействие со стороны других людей. Жертва может стать объектом оскорблений, издевательств, физического насилия или публичного унижения. Она может быть вынуждена испытывать чувство беспомощности и одиночества. Последствия становления жертвой буллинга могут быть крайне серьезными. Жертва может испытывать психические проблемы, такие как депрессия, тревожность и низкое самоуважение. Она может испытывать затруднения в учебе или навыках социального общения. Это может повлиять на ее будущую жизнь и отношения с окружающими. Стать жертвой буллинга – это оказаться в ситуации, когда другие люди начинают систематически издеваться или преследовать вас. При этом, у жертвы буллинга может появиться чувство беспомощности и отчаяния, так как они могут не знать, как справиться с этой ситуацией [19].

Жертвы буллинга могут быть выбраны по разным причинам, например, из-за своей внешности, религиозных, национальных или других особенностей, постоянных проявлений доброты или стеснительности. Также, жертвой можно стать, если не соответствуешь определенным стандартам, требованиям или традициям, присутствующим в определенной группе или сообществе. Буллинг может принимать разные формы – это физическое насилие, вербальные оскорбления, посягательства на личное пространство или имущество жертвы, а также целенаправленное искажение информации о жертве и создание негативного образа перед другими людьми. Очевидными признаками того, что

стали жертвой буллинга, могут быть постоянные унижения или оскорбления, изоляция от других людей и групп, страх перед физической или психологической агрессией, изменение образа жизни и поведения, падение учебных или профессиональных достижений, а также появление физических или эмоциональных проблем [34].

Перечислим признаки, которые могут подтвердить портрет жертвы буллинга:

- Проявление физической или вербальной агрессии со стороны других людей. Это может быть издевательство, насмешки, оскорбления, угрозы или даже физическое насилие.

- Частые эмоциональные изменения, такие как печаль, раздражительность или тревога. Жертвы буллинга часто испытывают негативные эмоции, связанные с постоянным стрессом и напряжением.

- Изменения в поведении и отношениях. Жертвы буллинга могут избегать общения с другими людьми, становиться замкнутыми или наоборот, активно искать поддержку, но страдать от недостатка доверия.

- Снижение учебной и профессиональной эффективности. Буллинг может влиять на концентрацию и память, а также возникать проблемы с работой в коллективе или на учебе.

- Физические проявления буллинга, такие как следы побоев, царапины или синяки. Это может быть результатом физического насилия со стороны обидчиков [36].

Становление жертвой буллинга может иметь серьезные последствия для психологического и эмоционального благополучия человека. Жертва буллинга может страдать от депрессии, тревожности и низкой самооценки. Она может чувствовать себя беспомощной, изолированной от окружающих и стремящейся избегать социальных ситуаций. Жертва буллинга также может испытывать физические последствия, такие как головные боли, проблемы со сном, снижение аппетита и проблемы с пищеварением. Они также могут стать

более подвержены заболеваниям и иметь слабый иммунитет. Последствия буллинга могут также отразиться на учебной успеваемости жертвы [12]. В связи с физическими и эмоциональными проблемами, жертвам буллинга может быть сложно сосредоточиться на учебе, что может привести к снижению их оценок и перспектив в будущем. Кроме того, жертвы буллинга могут испытывать проблемы в отношениях с другими людьми. Они могут стать подозрительными и не доверять окружающим, избегать близости с другими и трудно справляться с конфликтами и отношениями в целом.

Таким образом становление жертвой буллинга может оказать длительное отрицательное влияние на жизнь человека, поэтому важно найти способы преодоления буллинга и поддержки для жертв.

Окончание акта буллинга часто связано с физической удаленностью пострадавшего от инициаторов травмирующих воздействий (например, переводом ученика в другое образовательное учреждение). Процесс последующей интеграции субъекта в новую социальную среду и восстановление эмоционально-психологического состояния относятся уже к этапам постбуллинга и выходят за рамки непосредственного изучения самой ситуации буллинга. Это обстоятельство существенно затрудняет проведение комплексного исследования процессов социально-психологической реабилитации жертв буллинга.

Процесс восстановления пострадавших после перенесенной психологической травмы занимает значительное количество времени (от месяцев до лет), оказывая долгосрочное воздействие на формирование установок взрослой личности, выражающееся в низкой самооценке, социальной фобии, трудностях социальной адаптации, повышенной тревожности, депрессии, склонности к суициду, ощущению одиночества и социальной изолированности [17].

Таким образом, исходя из изложенных фактов, буллинг представляет собой не единичный эпизод школьного конфликта, а серьезную социальную

проблему, способствующую формированию устойчивых моделей отклоняющегося и саморазрушительного поведения среди взрослых членов общества. Ретроспективные исследования жизненных путей бывших жертв буллинга позволяют глубже понять механизмы формирования негативных форм социального взаимодействия и разработать эффективные меры профилактики аналогичных проявлений в социуме [26].

### **1.3. Анализ существующих подходов к профилактике буллинга в образовательных организациях**

Профилактика буллинга в образовательных учреждениях — это комплексная задача, требующая системного и многоуровневого подхода. В современной педагогической и психологической практике выделяют несколько ключевых стратегий, каждая из которых обладает своими особенностями, преимуществами и ограничениями.

#### **1. Универсальные (школьные) программы профилактики**

Эти программы направлены на всех учащихся и сотрудников школы. Их цель — формирование безопасной и поддерживающей среды, развитие эмпатии, навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов.

Примеры: (Olweus Bullying Prevention Program), «Школьная программа по снижению агрессии» [38], тренинги по развитию эмоционального интеллекта, классные часы, посвященные теме уважения и толерантности.

Преимущества: охватывают максимальное количество участников, способствуют формированию позитивного школьного климата.

Ограничения: требуют значительных организационных ресурсов, постоянного контроля и вовлеченности всего педагогического коллектива.

#### **2. Целенаправленные (селективные) вмешательства**

Эти меры ориентированы на группы риска: детей, проявляющих агрессивное поведение, потенциальных жертв или свидетелей буллинга.

Включают индивидуальные и групповые консультации, тренинги асертивности, работу с родителями [33].

Примеры: программы развития социальных навыков у агрессивных детей, группы поддержки для жертв, обучение свидетелей безопасному вмешательству (bystander intervention).

Преимущества: позволяют адресно работать с проблемными ситуациями, снижать уровень агрессии в конкретных группах.

Ограничения: могут стигматизировать участников, требуют высокой квалификации специалистов.

### 3. Реактивные меры (работа с инцидентами)

Включают алгоритмы реагирования на выявленные случаи буллинга: расследование инцидентов, медиация между участниками, применение дисциплинарных мер, психологическое сопровождение.

Примеры: школьные службы примирения, индивидуальные планы реабилитации для агрессоров и жертв, четкие протоколы действий для педагогов [9].

Преимущества: обеспечивают оперативное реагирование и поддержку пострадавших.

Ограничения: эффективны только при наличии отлаженной системы и готовности администрации к работе с конфликтами.

### 4. Вовлечение родителей и сообщества

Профилактика буллинга невозможна без участия семьи. Программы включают просветительские мероприятия для родителей, совместные тренинги, формирование родительских комитетов по вопросам безопасности.

Примеры: родительские собрания с психологами, совместные проекты «Школа — семья», информирование о признаках буллинга и способах помощи ребенку.

Преимущества: создают единое информационное поле, повышают ответственность взрослых.

Ограничения: не все родители готовы к активному участию, возможны различия в подходах к воспитанию.

#### 5. Цифровая профилактика (кибербуллинг)

С развитием технологий особое значение приобретает профилактика травли в интернет-пространстве: обучение цифровой грамотности, правилам сетевого этикета, безопасному поведению в сети [28].

Примеры: уроки медиабезопасности, создание школьных правил пользования гаджетами, работа с анонимными жалобами на кибербуллинг.

Преимущества: отвечают современным вызовам, формируют у детей навыки самозащиты в онлайн-среде.

Ограничения: быстрое развитие технологий требует постоянного обновления программ.

Эффективная профилактика буллинга возможна только при интеграции всех перечисленных подходов. Современная школа должна сочетать формирование общей культуры уважения, адресную работу с группами риска, четкие алгоритмы реагирования на инциденты, активное вовлечение родителей и обучение цифровой безопасности. Только системный подход позволяет не только снизить уровень агрессии, но и создать условия для гармоничного развития личности каждого ребенка [31].

## Выводы по Главе 1

Теоретический обзор явления буллинга среди подростков, проведенный в первой части работы, показывает, что данное явление представляет собой не случайные вспышки агрессивности или типичные межличностные столкновения, а является сложной, систематической и долговременной формой негативного социального взаимодействия, характеризующейся неравноправием сторон, намеренностью действий, коллективным участием и продолжительностью во времени. Это ведет к серьезным и нередко непоправимым последствиям для всех вовлеченных субъектов учебного процесса.

Исследованием подробно освещены основные грани данной проблемы: дано четкое определение понятия, выделены типы и формы буллинга, изучены личностные характеристики подростков, пострадавших от издевательств, а также рассмотрены отдаленные последствия для их психического здоровья и способности адаптироваться в обществе. Подчеркивается важность понимания того, что травля влияет далеко за пределами школьных стен, определяя будущее поведение человека и способствуя формированию паттернов самоповреждающего и отклоняющегося поведения.

Обзор современных методов предотвращения буллинга выявил необходимость применения комплексного подхода, включающего универсальные профилактические меры, работу с уязвимыми категориями учащихся, ясную систему реагирования на случаи насилия, активное участие родителей и цифровую безопасность. Их интегрированное использование позволит существенно сократить уровень агрессивности в образовательных учреждениях и способствовать созданию условий для полноценного развития гармоничной, социально ответственной и эмоционально стабильной личности.

Таким образом, результаты анализа создают надежную базу для реализации конкретных мер по поддержке и защите детей, направленную на

повышение уровня безопасности и качества жизни школьников в учебных заведениях.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ БУЛЛИНГУ**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Для достижения цели исследования, а именно изучить возможности психопрофилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу необходимо было провести эмпирическое исследование.

База исследования: МБОУ СОШ «Средняя образовательная школа № XX».

В исследовании участвовали 40 респондентов в возрасте 13-14 лет.

Для изучения проявления буллинга среди подростков использовалась следующая методика:

Методика (В.Р. Петросянц) «Ситуация буллинга в школе» [39].

Рассмотрим данную методику подробно. Методика (В.Р. Петросянц) «Ситуация буллинга в школе».

Структура методики:

Данная методика разработана В.Р. Петросянц состоит из 6 вопросов направлена на выявление буллинга в подростковом возрасте. Опросник включает вопросы о явлении буллинга в группе, об индивидуальном опыте, особенностях жертв, причин и реакций на буллинг.

Цель методики – разделить подростков на группы в зависимости от их роли и ситуации буллинга.

– «жертвы» – ученики, которые представили высокую степень тенденции быть жертвой буллинга и не проявляли агрессивных действий в отношении других учеников.

– «обидчики» – ученики, которые представили себя как участников буллинга частотой несколько раз (Приложение А).

Также в некоторых исследованиях упоминаются группы «Обидчики – жертвы» (подвергались буллингу и участвовали в нем один раз и более чем один раз в месяц) и «Группа сравнения» ( не подвергались буллингу и не участвовали в нем или подвергались только однажды)

Интерпретация результатов проводится по четырем шкалам:

- шкала небезопасности
- шкала благополучия
- шкала разобщенности
- шкала равноправия

Данная методика может использоваться в исследования изучения проявлений буллинга в образовательной среде, а также для разработки профилактических мероприятий.

Таким образом, была определена эмпирическая выборка и методика исследования.

## 2.2. Анализ результатов проявления буллинга подростков

По результатам проведенной методики «Ситуация буллинга в школе» [39], разработанной В.Р. Петросянц, получили следующие результаты (Приложение Б, таблица 2).



Рис. 1. Результаты исследования структуры буллинга среди подростков (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

По результатам методики В.Р. Петросянц «Ситуация буллинга в школе» [39], было получено следующее распределение: Обидчики – 15 человек (участвовали в буллинге), Жертвы – 10 человек (подвергались буллингу два или более раза за месяц), обидчики – жертвы – 10 человек (подвергались буллингу и участвовали в нем один или более двух раз за месяц), группа сравнения – 5 человек (не подвергались буллингу и не принимали участие в нем или подвергались однажды).

Также данный опросник позволяет разделить выборку подростков на две группы: «жертвы» - ученики, которые представили высокую степень тенденции быть жертвой буллинга и не проявляли агрессивных действий в отношении других учеников и «обидчики» - ученики, которые представили себя как участников буллинга частотой несколько раз. Выявления потенциальных жертв и агрессоров фиксировались все агрессивные акты между подростками. Данные были занесены (Приложение Б, таблица 3). На Рисунке 2. Наглядно видна частота буллинга среди подростков.



Рис. 2. Результаты исследования проявления частоты буллинга среди подростков (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

По результатам исследования проявления буллинга среди подростков мы наблюдаем, что среди исследуемых высокий феномен распространенности

буллинга. Согласно результатам диагностики по методике В.Р. Петросянц [39], 60% опрошенных подтвердили наличие ситуации буллинга в их классе и являлись свидетелями агрессивного поведения.



Рис. 3. Результаты исследования причин буллинга среди подростков (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

Рисунок 3. Иллюстрирует результаты исследования причин возникновения буллинга среди подростков. Анализ данных позволяет структурировать факторы, провоцирующие агрессивное поведение, и выделить ключевые детерминанты.

Как следует из диаграммы, одной из доминирующих причин является неспособность к сопереживанию. Это приводит к тому, что подростки выбирают агрессию как наиболее доступный способ самоутверждения и решения конфликтов. Комплексный характер этих причин подчеркивает необходимость психопрофилактической работы не только с жертвами, но и с потенциальными агрессорами и свидетелями буллинга.



Рис. 4. Результаты исследования проявления позиции подростков в ситуации буллинга (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

По данным результатам исследования проявления позиции подростков в ситуации буллинга, используя методику В.Р. Петросянц [39], наблюдается, что большая часть подростков подвергнувшихся буллингу избегают места, где были подвергнуты травле и агрессивному поведению со стороны одноклассников, объясняя это тем, что эти места напоминают им о случившемся, остальная часть опрошенных закрываются в себе, делают вид, что ничего не произошло или пропускают школу.



Рис. 5. Результат исследования выявления группы сравнения среди подростков в ситуации буллинга (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

Согласно данным из Рисунка 5. Наблюдается, что 80% подростков были свидетелями буллинга в классе. Это значит, что подавляющее большинство

подростков регулярно сталкиваются с агрессивным поведением, даже если они не попадают в прямую зону риска. Полученные данные подтверждают ключевую особенность буллинга – его массовость и повсеместность.



Рис. 6. Результаты исследования реакции группы сравнения в ситуации буллинга среди подростков (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

Диаграмма на Рисунке 6. Демонстрирует, что даже в группе подростков заявивших о не вовлеченности в буллинг, преобладает позиция отстраненности. Это ярко иллюстрирует феномен «синдрома свидетеля», когда пассивная позиция оправдывается чувством дистанции от проблем.

Полученные данные доказывают, что работа с группой сравнения должна стать центральным звеном психопрофилактической программы. Именно они, обладая внутренней мотивацией, могут стать катализатором изменений в школьной культуре и сыграть решающую роль в прекращении буллинга.



Рис. 7. Результат исследования участия в буллинге среди подростков (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

Таким образом, анализируя данные, мы можем увидеть, что среди подростков присутствует феномен буллинга, свыше 59% ответивших подростков подтверждают буллинг в классе, были свидетелями. От 9% до 26% подростков проявляли агрессивное поведение по отношению к другому человеку. Агрессивному поведению подвергались от 4% до 18% подростков.

В связи с полученными результатами диагностики по выявлению буллинга среди подростков возникла необходимость в составлении программы психопрофилактической работы с подростками подвергшихся буллингу.

### **2.3. Программа психопрофилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу**

Цель данной программы — снижение уровня буллинга в подростковой среде.

Основными задачами программы являются:

- 1) Уменьшить частоту проявления буллинга.
- 2) Развить у обучающихся умения защитить себя, управлять своими чувствами и проявлять сочувствие .

3) Осведомлять учителей, родителей и обучающихся о сути, формах и рисках буллинга [35].

Основные направления деятельности [36;37]:

1. Просветительская работа

– Классные часы, семинары, тренинги, направленные на изучение природы, видов и негативных последствий буллинга.

– Издание брошюр и распространение информационных материалов для детей, родителей и сотрудников школы.

2. Психологическое сопровождение

– Индивидуальные консультации с подростком подвергнувшемуся буллингу.

– Психологические групповые занятия, развивающие уверенность в себе, коммуникативные навыки и устойчивость к стрессу.

3. Развитие конструктивных отношений среди подростков

– Тренинги по разрешению конфликтов, обучение уверенно выражать свое мнение.

– Арт – терапия и игровые методики по снятию напряжения и раскрытия чувств.

4. Привлечение родителей и преподавателей [15]

– Семинары и дискуссионные площадки для родителей и преподавателей по профилактике буллинга.

– Специальная подготовка педагогов по выявлению ранних признаков буллинга среди обучающихся и адекватному реагированию.

Ожидаемые результаты реализации программы:

– Сокращение количества случаев буллинга и числа жертв агрессии.

– Увеличение осведомленности и активности всех участников учебного процесса.

– Выработка устойчивых навыков конструктивной коммуникации и эмоциональной стабильности у подростков.

– Укрепление доверительной и доброжелательной атмосферы внутри коллектива школы.

План мероприятий по профилактике буллинга представлен в таблице.

Таблица 1

План мероприятий по профилактике явлений буллинга в МБОУ СОШ № XX,  
на 3 месяца

Месяц	Целевая группа	Мероприятие	Методические мероприятия
1	2	3	4
1-й месяц	Подростки	Классные часы: «Что такое буллинг? Виды, последствия, как не стать жертвой или агрессором»	Беседа, обсуждение
		Тренинг: «Уверенное общение: как сказать "нет" и защитить свои границы»	Тренинговое занятие
	Педагоги	Семинар: «Профилактика буллинга: современные подходы и методы»	Дискуссия
		Практикум: «Как распознать ранние признаки буллинга и правильно реагировать»	Разбор кейсов
		Обсуждение алгоритма действий при выявлении агрессии	Дискуссия

			Продолжение Таблицы 1
1	2	3	4
	Родители	Родительское собрание: «Возрастные особенности подростков и риски буллинга»	Лекция, вопросы-ответы
		Информационная встреча: «Как говорить с ребенком о школе, друзьях, конфликтах»	Беседа, рекомендации
2-й месяц	Подростки	Групповые психологические занятия: развитие эмпатии, толерантности, навыков разрешения конфликтов	Игры, упражнения
		Тренинг: «Я и мои эмоции: как управлять чувствами и не срываться»	Тренинговое занятие
		Арт-терапевтический мастер-класс: «Мир без агрессии: выражаем чувства через творчество»	Занятия с элементами арт-терапии
	Педагоги	Семинар-тренинг: «Конструктивное общение с подростками: как выстроить доверительный диалог»	Интерактивный семинар

			Завершение Таблицы 1
1	2	3	4
		Обсуждение кейсов: разбор типичных ситуаций буллинга и поиск решений	Практикум
	Родители	Семинар: «Как поддержать ребенка, если он столкнулся с агрессией»	Обсуждение, обмен опытом
		Практикум: «Техники активного слушания и доверительного общения с подростком»	Интерактивное занятие для родителей
3-й месяц	Подростки	Игровая программа: «Школа дружбы: вместе против буллинга»	Игра
		Тренинг: «Я — лидер: как быть примером для других»	Тренинг
	Педагоги	Итоговый семинар: «Анализ эффективности проведенных мероприятий, обмен опытом»	Семинар
	Родители	Родительское собрание: «Итоги программы: что изменилось? Ваши вопросы и предложения»	Родительское собрание, обратная связь

Упражнения и тренинги представлены в (Приложение В)

Представим рекомендации педагогам и родителям подростков подвернувшихся буллингу.

Целью рекомендаций в первую очередь является познакомить коллег с понятием «Буллинг» и причинами его возникновения. Обязательно дать рекомендации педагогам по профилактике буллинга в образовательном учреждении [25].

Провести беседу и обсудить вопросы следующего содержания:

- 1) С какими реальными ситуациями буллинга в школе вы сталкивались? В чем они проявлялись? Какие чувства вы при этом испытывали?
- 2) Что делали в этих случаях педагоги?
- 3) Каковы последствия насилия в детских отношениях?
- 4) Как можно предотвратить и преодолеть жестокость в отношениях между детьми?

Представлены следующие рекомендации, которые помогут педагогам, психологам, администрациям учреждения образования в выявлении буллинга и противодействии ему в учреждениях образования.

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления. Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесенного ущерба (материального и морального) «слабому» [32].

2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашем образовательном учреждении. Можно вести дневник наблюдений за поведением членов школьного сообщества, которые, на ваш взгляд, склонны к

проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также педагогов и родителей. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс [41].

3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет педагоги, административные работники, ученики школы. Многие можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями детей, персонала, педагогами и родителями. Полезно также составить и использовать короткие анкеты, на вопросы которых смогли бы анонимно ответить все члены школьного сообщества, включая родителей. Это поможет оценить ситуацию и определить, какие меры необходимо предпринять. Наблюдения дадут возможность оценить масштаб буллинга и проанализировать его причины. Вы также сможете определить, какие меры нужно предпринять, чтобы дети чувствовали себя защищенными в школе. Анализ анкет поможет понять, где, в каких местах школьники сталкиваются с буллингом и как они реагируют на него, кто из них заинтересован, нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением. Вы также узнаете реакцию школьного персонала и родителей на буллинг, и, более того, какие дополнительные внешние силы, на их взгляд, следует привлечь для решения проблемы [45].

4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в учреждении образования с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными.

5. Наблюдайте за изменением поведения педагогическому составу школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между обучающимися. Этот пункт включает в себя моделирование просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение за поведением обучающихся или воспитанников в классе, группе и во время общения, игр; готовность оказать поддержку тем детям, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению

таких проблем [47;48].

6. Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать. Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся все более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливают контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: учитель или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребенок проявляет постоянную склонность к насилию.

7. Помогите ребенку, который подвергся буллингу, самому решить проблему, конечно с помощью других. Педагогам следует определить тех детей, чье поведение провоцирует насилие и помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились, и помочь им ее преодолеть.

8. Конструктивно работайте с родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга — дети из неблагополучных семей. Беседуя с родителями жертв, не следует занимать позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребенка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, вы сможете решить эту проблему вместе.

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичную профилактику нужно реализовывать по двум направлениям:

- 1) Создание условий недопущения буллинга.

2) Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

Первый этап самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках образовательного учреждения требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет [17].

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам учреждения образования присоединились ученики и их родители.

Второй этап – определение проблемы.

Не может существовать унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

Один из аспектов выполнения подобных программ – развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии [37].

Вот основные направления работе с компаниями обидчиков:

- обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую

солидарность обидчиков;

- работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

Целесообразно также индивидуальное консультирование обидчика психологом и социальным работником, направленное на высвобождение чувств агрессии, страха, обиды и исследование цепочки преследователь – жертва. Также необходима работа по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии [44].

Непосредственная работа с подростками подвергнувшимися буллингу и преследователями может выглядеть следующим образом:

- переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой, и предложить письменно описать все случившееся;
- переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;
- объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;
- собрать всю группу и предложить каждому ее члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;
- подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»
- поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;
- вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;
- обучить с помощью психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;
- потребовать от обидчиков извинений;

– если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;

– если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто еще из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Могу ли я чем-нибудь тебе помочь? Я за тебя беспокоюсь. Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.).

Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги [21].

Скажите ребенку, подвергнутому буллингу: «Я тебе верю». «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Это не твоя вина». «Хорошо, что ты мне об этом сказал». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожали»

Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении: Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать. Проявить активность в данной ситуации. Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам «агрессор», изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации [36].

Разговор с «агрессором» буллинга. Если стало известно о случае

буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения. Разговор с «жертвой» буллинга. Очень важно защитить ученика, ставшего «жертвой» и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

Разговор с классом. Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно [37].

Проинформировать педагогический коллектив. Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

Пригласить родителей для беседы. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования [50].

Наступление последствий. Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений «жертве» и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

Методы профилактики буллинга для педагогов. Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм – еженедельное краткое обсуждение темы – очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее [40].

Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.

Для подтверждения результативности психопрофилактической работы с подростками, подвергающимися буллингу необходимо провести повторную диагностику. В повторной диагностике применялась следующая методика: В.Р. Петросянц «Ситуация буллинга в школе» [39].

Обучающиеся стали более уверенными в себе, научились придерживаться своего мнения и отстаивать свою позицию, сократилось количество случаев буллинга и числа жертв агрессии, у обучающихся укрепились доверительные и доброжелательные отношения внутри школьного коллектива. Преподаватели теперь способны выявлять ранние признаки буллинга в классе и своевременно осведомлять педагога – психолога.

Родители стали быть более осведомлены о буллинге и профилактических способах против него. По итогам тестирования используя методику В.Р. Петросянц «Ситуация буллинга в школе» [39], результат представлен на рисунке 9.

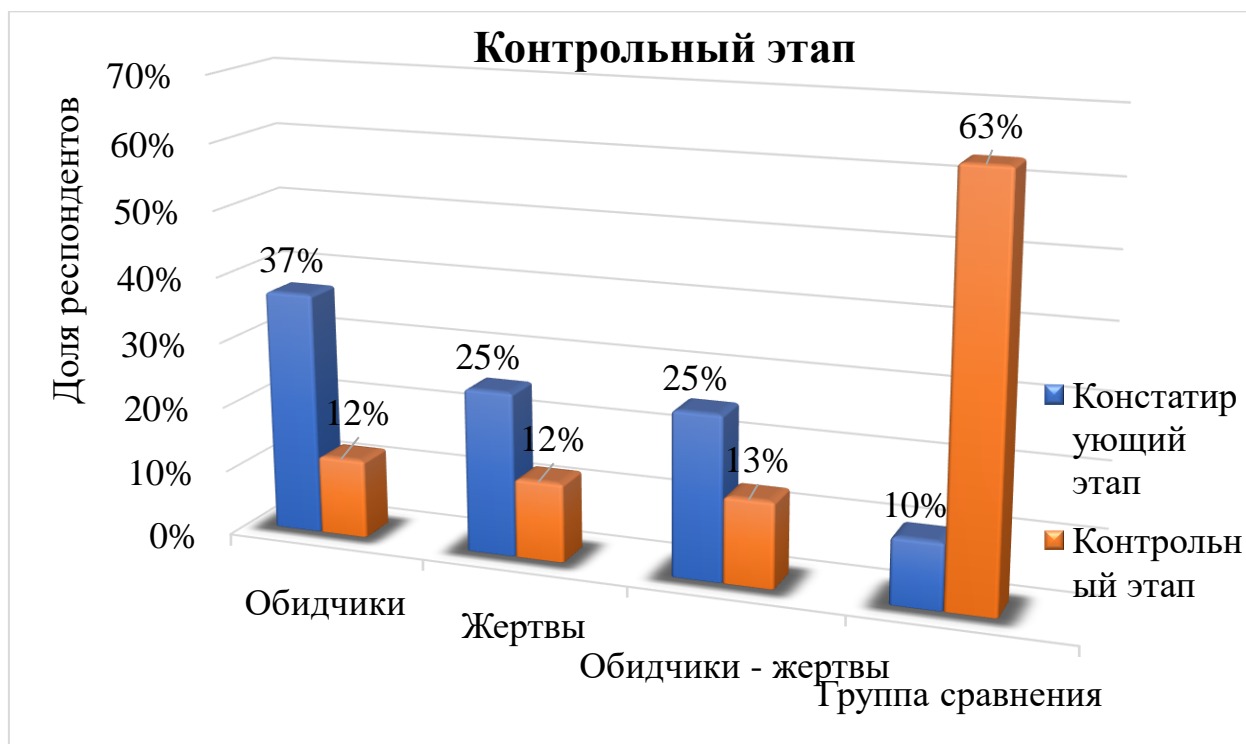


Рисунок 9. Результаты исследования структуры буллинга среди подростков до и после проведения психопрофилактической работы (методика «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц)

В ходе итогового исследования в опросе которого приняло участие 40 учеников был выявлено, что число учеников подвергнувшихся буллингу и обучающихся, что подвергали травле одноклассников сократилось до 12%. Число обидчиков – жертв (подвергались буллингу и участвовали в нем один раз и более в течение месяца) уменьшилась до 13%. Сравнительная группа (ученики не подвергающиеся буллингу или подвергались только один раз за месяц) увеличилась численностью до 63%.

Таким образом, результат контрольного этапа показали результативность реализованной психопрофилактической работы с подростками подвергнувшимся буллингу.

## Выводы по Главе 2

Проведенное исследование показало, что буллинг в подростковой среде — распространенное и многофакторное явление, оказывающее выраженное негативное влияние на психоэмоциональное состояние, социализацию и учебную мотивацию подростков. Анализ эмпирических данных, полученных с помощью методики В.Р. Петросянц «Ситуация буллинга в школе», позволил выявить основные роли участников буллинга, а также характерные психологические особенности жертв: тревожность, социальную изоляцию, заниженную самооценку, эмоциональную нестабильность и снижение мотивации к обучению.

В ходе исследования была разработана и апробирована программа психопрофилактической работы, направленная на снижение уровня буллинга. Программа включала просветительскую, психопрофилактическую и организационную работу с обучающимися, педагогами и родителями. В результате реализации программы отмечено сокращение числа случаев буллинга, уменьшение числа жертв и обидчиков, а также повышение уровня психологической безопасности и сплоченности в школьном коллективе.

Таким образом, своевременная и комплексная психопрофилактическая работа позволяет не только снизить проявления буллинга, но и способствует формированию благоприятной образовательной среды, развитию у подростков навыков саморегуляции, эмпатии и уверенности в себе. Полученные результаты подтверждают результативность предложенных мер и могут быть рекомендованы для внедрения в практику образовательных учреждений с целью профилактики и преодоления проблемы буллинга.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения дипломной работы была всесторонне исследована проблема буллинга в подростковой среде и возможности психопрофилактической работы с подростками, подвергшимися травле. Актуальность темы обусловлена высокой распространенностью буллинга в образовательных учреждениях, его разрушительным влиянием на психоэмоциональное развитие, социализацию и учебную мотивацию подростков, а также необходимостью создания безопасной и поддерживающей среды для гармоничного формирования личности.

В теоретической части работы были проанализированы сущность, виды и формы буллинга, выделены его ключевые признаки, отличающие травлю от обычных межличностных конфликтов. Особое внимание уделено психологическим особенностям подростков — жертв буллинга: у них отмечается повышенная тревожность, социальная изоляция, заниженная самооценка, эмоциональная нестабильность, снижение учебной мотивации и формирование пассивных или агрессивных моделей поведения. Проведен анализ существующих подходов к профилактике буллинга, среди которых универсальные программы, адресная работа с группами риска, реактивные меры по реагированию на инциденты, вовлечение родителей и профилактика кибербуллинга. Подчеркивается, что только комплексный и системный подход позволяет добиться устойчивых положительных результатов.

Эмпирическое исследование, проведенное на базе МБОУ СОШ № XX, подтвердило высокую распространенность феномена буллинга среди подростков 13–14 лет. С помощью методики В.Р.Петросянц «Ситуация буллинга в школе», были выявлены основные роли участников травли (жертвы, обидчики, обидчики–жертвы, группа сравнения). Анализ результатов показал, что значительная часть подростков ощущает себя небезопасно в школьной среде, что требует незамедлительных профилактических мер.

На основе полученных данных была разработана и реализована программа психопрофилактической работы, включающая просветительские мероприятия, психологическое сопровождение (индивидуальные и групповые занятия), тренинги по развитию коммуникативных навыков и асертивности, арт-терапевтические техники, а также работу с педагогами и родителями. В ходе реализации программы были созданы условия для открытого обсуждения проблемы буллинга, формирования навыков самозащиты, эмпатии и конструктивного разрешения конфликтов.

Повторная диагностика показала значимое снижение уровня буллинга: уменьшилось число жертв и обидчиков, возросло количество подростков, ощущающих себя в безопасности и благополучии в школе. Подростки стали более уверенными в себе, научились отстаивать личные границы, улучшился психологический климат в коллективе. Педагоги и родители повысили свою компетентность в вопросах профилактики буллинга и своевременного реагирования на случаи травли.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу: составленная и реализованная программа психопрофилактической работы будет способствовать снижению проявления буллинга среди подростков, если в данную программу включить: работу с субъектами образовательного процесса, а также методы минимизации негативного последствия буллинга.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенные методы и программа могут быть внедрены в деятельность школьных психологов, педагогов и специалистов центров психолого-педагогической помощи для профилактики и преодоления последствий буллинга.

В заключение подчеркивается, что эффективная профилактика буллинга — это не только задача специалистов, но и общая ответственность всего образовательного сообщества: педагогов, родителей, администрации школы и самих подростков. Только совместными усилиями можно создать безопасную,

поддерживающую и развивающую среду, способствующую формированию здоровой и гармоничной личности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации. Ч. 2. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9027/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/) (дата обращения: 14.04.2026)
2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 г. № 195-ФЗ (ред. от 14.04.2023 г.). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34661/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/) (дата обращения: 20.04.2026)
3. Комплексный план работы комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации МО «Светловский городской округ» по реализации ФЗ от 24.06.1999 г. № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на 2022 год». URL: [<https://xn--b1agmh1ai8d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/04/postanovlenie-obutverzhdanii-kompleksnogo-plana-komissii.pdf>.] (дата обращения: 20.04.2026)
4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г., с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения: 21.04.2026)
5. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ... URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 14.04.2026)
6. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: федеральный закон от 24 июля 1998 г... URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/) (дата обращения: 25.03.2026)
7. Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации: федеральный закон от 23 июня 2016 г... URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_199976/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_199976/) (дата обращения: 23.04.2026)

8. Письмо Минпросвещения РФ от 30.03.2021 № ДГ-617/07 «Методические рекомендации по профилактике деструктивного поведения обучающихся». (дата обращения: 10.05.2026)

9. Андрианова Р.А. Буллинг как феномен агрессивного преследования в образовательной среде

10. Антибуллинговая хартия РФ // Травли.нет. URL: <https://травлинет.хп-р1ai/> (дата обращения: 18.03.2026)

11. Афанасьев Д.А. Проблема буллинга в школе на основе анализа постов на ресурсе «Пикабу» // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2023)*: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. — С. 441—451.

12. Белеева И.Д., Панкратова Л.Э., Титова Н.Б. Буллинг как социальная проблема в образовательном учреждении // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 11–15.

13. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013 г. URL: [http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post\\_5804.html](http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html) (дата обращения: 10.03.2026)

14. Болзан Н., Иванов О. (практикующие психологи). Экспертные комментарии к статье «Как родителям помочь ребенку при буллинге...» // Портал 56.ru. — 2 июня 2026 г.

15. Бочавер А.А. Буллинг как деструктивный совместный копинг школьного сообщества: новая концептуализация // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. — 2023. — Т. 20, № 4. — С. 569—586.

16. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. М.: Перекресток, 2014. 224 с.

17. Волчецкая Т.С., Авакьян М.В., Осипова Е.В. Криминологическая характеристика и профилактика скулшутинга и кибербуллинга в России и

зарубежных странах // Всероссийский криминологический журнал. 2021. № 5. С. 21–27.

18. Волчецкая Т.С., Осипова Е.В., Авакьян М.В. Современные формы насилия в молодежной среде: степень распространения и меры профилактики // Российский юридический журнал. 2021. № 5. С. 14–20.

19. Гапонов А.В., Скорченко Ю.А. Моббинг, буллинг: причины, проявления, последствия // Психология человека и общества. 2022. № 5. С. 18–26.

20. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку // Психологическая наука и образование. 2014. Т. 6, № 2. С. 246–256.

21. Доклад Генерального секретаря ООН «Защита детей от издевательств». URL: [news.un.org](https://news.un.org) (дата обращения: 06.04.2026)

22. Дорофеева П. (семейный психолог). Интервью для портала «Комсомольская правда». Статья о долгосрочных последствиях травли и роли семьи в их преодолении. Дата публикации: май 2025 г.

23. Егорова Ю.Н. Развитие эмоционального интеллекта подростков как средство профилактики виктимности // *Инновационная наука*. — 2024. — № 5. — С. 112-115.

24. Кленова М.А., Шамионов Р.М., Заграничный А.И. и др. Методическое пособие для сотрудников образовательных организаций высшего образования... Саратов, 2022.

25. Коджаспиров А. Ю., Коджаспирова Г. М., Ерофеева М. А. Формирование безопасного типа поведения у школьников как одно из условий комфортности образовательной среды // *Перспективы науки и образования*. 2019. № 1 (37). С. 223-235

26. Кон И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг. URL: [http://rumagic.com/ru\\_zar/sci\\_psychology/kon/1/j62.html](http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html) (дата обращения: 20.04.2026)

27. Коновалов А.Ю. Особенности работы Школьной службы примирения с ситуациями буллинга (школьной травли). URL: <http://www.8-926-145-87-01.ru/> (дата обращения: 10.03.2026)

28. Кульбацкая Е.Р. Интернет-буллинг: сущность и формы проявления в подростковой среде // Трибуна ученого. 2022. № 6. С. 473-478.

29. Крупская И.И. Профилактика буллинга в подростковой образовательной среде // Психологический Vademecum: Психология: рефлексия настоящего в контексте будущего: Сборник научных статей. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2024. – С. 169- 173.

30. Крушельницка О.Б., Маринова Т.Ю, Орлов В.А, Сластина В.Б. Профилактика школьного буллинга как фактор безопасности образовательной среды // *Современная зарубежная психология*. – 2024. Том 13, № 2. – С. 74 – 84.

31. Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать // Журнал практического психолога. 2007. № 1. С. 72–90.

32. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность // URL: <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/> (дата обращения: 01.03.2026)

33. Левшунова Ж.А., Басалаева Н.В., Макушева И.О. Профилактика девиантного поведения: учебное пособие / СФУ, Красноярск, 2022.

34. Лоренц В.В. Проблема буллинга в общеобразовательной школе: исследования, поиски, профилактика // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 61-13. – С. 19-22.

35. Макарова Н.И. Методы противодействия буллингу и его профилактики // Вестник молодого ученого Кузбасского института: Сборник научных статей. – Новокузнецк: Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2025. – С. 50-52.

36. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) / авт.-сост.: О.А. Драганова, Я.В. Пономарева, Т.Н. Давыдова... Липецк, 2022.

37. Методический центр социальной диагностики и реабилитации несовершеннолетних. Сборник сценариев тренинговых занятий по профилактике агрессивного поведения и буллинга в подростковой среде. Вып. 3. — Екатеринбург, 2023.

38. Олвеус Д. Методика Д. Олвеуса «Буллинг». URL: <https://psychiatry-test.ru/test/oprosnik-d-olveusa-bullmg> ( дата обращения: 29.04.2026)

39. Петоросянц В.Р. Методика «Ситуация буллинга в школе».

40. Полонский И.Г. Организация работы школьной службы примирения (медиации) как инструмента профилактики буллинга: учебно-методическое пособие. — СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2024.

41. Приходько А.А., Суворова И.Ю. Школьный буллинг: системность и противодействие // *Современная зарубежная психология*. — 2022. — Т. 11, № 4. — С. 136—144.

42. Разработка программного обеспечения ООО Поток // URL: <http://www.potok.ru>

43. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. 148 с.

44. Сидорова Т., Петраш Е. Буллинг в школе: кто виноват и что делать? // *Воспитание школьников*. 2022. № 3. С. 3-12.

45. Собкин В.С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // *Социальная психология и общество*. — 2014. — №

46. Соловьев Д.Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // *Науковедение*. 2014. С. 5-10.

47. Сорокоумова Г.В., Панова Е.М. Буллинг как угроза психологической безопасности образовательной среды // *Вестник Университета Российского инновационного образования*. — 2023. — № 1. — С. 4—14.

48. Стратийчук Е.В. Влияние теоретических подходов, выбора методик и организации исследования на доказательность антибуллинговых программ // *Современная зарубежная психология*. — 2022. — Т. 11, № 4. — С. 8—19.

49. Тельминова А.В. Школьный буллинг в аспекте готовности будущих учителей к его профилактике // *Гуманитарно-педагогические исследования*. 2022. № 2. С. 6-12.

50. Уильямс М. «Команды под прикрытием»: переопределение репутации и трансформация отношений травли в школьном сообществе / пер. И. Филимоновой; под ред. Д. Кутузовой. URL: <https://narrlibrus.wordpress.com/2010/07/27/mwilliams1/>. (дата обращения: 02.05.2026)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Ситуация буллинга в классе

Школа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Как часто ты подвергался буллингу?

- Я никогда не подвергался буллингу
- Я подвергался буллингу иногда
- Я подвергался буллингу часто

2. Почему другие ученики осуществляли

буллинг в отношении тебя?

(Отметь все возможные пункты)

- Я не испытал буллинг
- Поскольку я считаю себя «выше» их
- Поскольку я игнорирую их
- Поскольку я больше нравлюсь учителю, чем другие
- Поскольку я богатый/бедный
- Поскольку моя внешность слишком привлекательна/специфична
- Поскольку я часто ссорюсь с другими учениками
- Я не знаю, почему они это делали

3. Как ты поступаешь в ситуации буллинга? (Отметьте все возможные варианты)

- Я не испытывал буллинг
- Я пропускаю школу
- Я ни с кем не разговариваю
- Я становлюсь слабым, беспомощным
- Я избегаю места, где это произошло
- Я стараюсь объяснить, что так нельзя поступать

- o Я делаю вид, что ничего не произошло
4. Ты был свидетелем буллинга в твоём классе?
- o Я не наблюдал ситуацию буллинга
  - o Я был свидетелем буллинга
5. Как ты поступал, когда твой сверстник был в ситуации буллинга?
- o Я ничего не делал, потому что это не моё дело
  - o Я ничего не делал, но чувствовал, что должен помочь ему/ей
  - o Я пытался помочь ему/ей в любом случае
6. Ты когда-нибудь участвовал в буллинге в отношении другого ученика?
- o Я никогда не участвовал в буллинге
  - o Я участвовал в буллинге

Таблица 2

Выраженность характеристик у подростков - жертв по методике  
«Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц

Показатель	Ср. значение
1	2
самоуважение	7,5
аутосимпатия	7,7
самообвинение	22,5
общая проблемная нагруженность	45,6
переживая( школа)	44,9
переживая( другой пол)	21,3
переживания (собственная личность)	45,3
интернальность семейные отношений	2,5
агрессивность	15,3
социальная эмоциональность	25,3
личностный адаптационный потенциал	50,8
нервно-психическая устойчивость	32,2
напряженность	24,5

Таблица 3

## Результаты опросника «Ситуация буллинга в школе»

№ п/п	Как часто подвергался буллингу?			Был свидетелем буллинга в классе?		Участвовал в буллинге другого человека?	
	Никогда	Иногда	Часто	Да	Нет	Да	Нет
1	81,13	9,53	5,32	59,03	26,32	21,05	78,95
2	63,21	17,72	4,65	72,44	5,56	26,78	72,22
3	83,9	4,32	7,8	92,98	13,04	9,7	91,3
4	71,23	6,24	6,05	99,2	2,36	15,79	84,21
5	79,16	17,05	4,57	85,71	14,29	19,05	80,95
6	81,26	14,17	7,32	93,5	12,51	7,23	92,6

### Занятие 1. «Я вижу твои чувства»

- Цель: Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта.
- Упражнение «Маски»: Подростки разыгрывали сценки, показывали эмоции, а остальные называли их. Затем обсуждали, как можно поддержать человека в состоянии грусти или злости.
- Результат: Появилось умение распознавать эмоции и предлагать помощь.

### Тренинг «Я — лидер: как быть примером для других»

- Цель: формирование лидерских качеств и осознанной гражданской позиции у подростков.
- Категория: подростки 14–16 лет.
- Форма: Интерактивный тренинг с элементами дискуссии, ролевых игр и арт-терапии.
  
- Блок 1. Кто такой настоящий лидер? (15 минут)
- Цель: отделить истинное лидерство от токсичной власти.
- Упражнение «Портрет лидера» Участникам выдаются листы бумаги и маркеры. Задание — нарисовать или схематично изобразить настоящего лидера. Потом проходит обсуждение:
  - ✓ Чем отличаются ваши образы?
  - ✓ Есть ли там сила, власть, страх?
  - ✓ Присутствует ли эмпатия, смелость, ответственность?
- Ключевая мысль: Настоящий лидер — это тот, кто вдохновляет, а не заставляет бояться.
  
- Блок 2. Ответственность лидера (20 минут)
- Цель: показать, что лидерство — это не привилегия, а обязательство.

- Упражнение «Выбор» Ведущий рассказывает короткую историю о подростке-лидере, который увидел несправедливость, но промолчал. Предлагается обсудить:
  - ✓ Почему он промолчал?
  - ✓ Какой ценой дается молчание?
  - ✓ Как изменилась бы ситуация, если бы он поступил иначе?
- Рефлексия: «Какие обязательства накладывает на нас лидерская позиция?»
  
- Блок 3. Лидерство в действии (30 минут)
- Цель: отработать навыки конструктивного влияния.
- Ролевая игра «Противостояние» Создается конфликтная ситуация (например, травля новичка). Один участник играет роль лидера. Его задача — не допустить конфликта, не повысив тон и не применяя физическую силу.
- После игры проводится разбор:
  - ✓ Какие приемы сработали?
  - ✓ Где лидер мог поступить мудрее?
  
- Блок 4. Творческая рефлексия (15 минут)
- Цель: закрепить полученный опыт.
- Упражнение «Дерево лидерства» Каждому выдается лист бумаги. Нужно нарисовать дерево, где ствол — это стержневые качества лидера, ветви — его действия, плоды — результаты. Затем участники презентуют свои работы.
- Домашнее задание: В течение недели совершить одно маленькое лидерское действие (защитить словом, выступить добровольцем) и поделиться впечатлениями на следующей встрече.

### **План семинара для родительского собрания**

**Тема:** Семинар: «Как поддержать ребенка, если он столкнулся с агрессией»

**Целевая аудитория:** Родители учащихся 5-9 классов.

**Цель семинара:** Повысить психологическую компетентность родителей в вопросах распознавания признаков агрессии и буллинга, а также вооружить их эффективными инструментами поддержки ребенка и взаимодействия со школой.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут (90 минут).

**Формат:** Интерактивная лекция, групповая работа, разбор кейсов, сессия «вопрос-ответ».

#### **Необходимые материалы:**

- Проектор и презентация.
- Листы бумаги, ручки для участников.
- Карточки с описанием ситуаций (кейсов) для работы в группах.

*Ход семинара:*

#### **Блок 1. Введение и актуализация темы (10 минут)**

1. **Приветствие и знакомство.** Представление ведущего (школьного психолога, социального педагога).
2. **Вводное слово.** Обозначение актуальности проблемы. Статистика распространенности агрессивного поведения и буллинга в подростковой среде.
3. **Интерактивный опрос.** Ведущий задает вопросы аудитории:
  - «Считаете ли вы, что ваш ребенок может столкнуться с агрессией в школе?»
  - «Как вы думаете, что чувствует ребенок, ставший жертвой травли?»
  - Цель: вовлечь родителей в обсуждение, показать, что эта тема касается всех.

#### **Блок 2. Теоретическая часть: Понимание проблемы (20 минут)**

1. **Что такое агрессия и чем она отличается от буллинга?**
  - Агрессия как ситуативная реакция на конфликт.
  - Буллинг (травля) как систематическое, целенаправленное агрессивное преследование.
2. **Роли в ситуации буллинга.**
  - Жертва, агрессор (булли), свидетели (наблюдатели).
  - Важность роли свидетелей: почему бездействие наблюдателей поддерживает травлю.
3. **Признаки того, что ребенок подвергается агрессии.**
  - **Поведенческие:** нежелание идти в школу, потеря или порча вещей, частые «потери» карманных денег.
  - **Эмоциональные:** подавленность, тревожность, резкие перепады настроения, замкнутость.
  - **Физические:** необъяснимые синяки, царапины, частые жалобы на недомогание (головная боль, боль в животе).
4. **Почему дети молчат?** Разбор типичных причин: страх перед агрессором, стыд, неверие в помощь взрослых, боязнь осуждения со стороны сверстников.

### **Блок 3. Практическая часть: Алгоритм действий родителя (40 минут)**

1. **Главное правило: Сохранение спокойствия и доверия.**
  - Как правильно начать разговор с ребенком. Фразы-помощники: «Я тебе верю», «Это не твоя вина», «Мы вместе это решим».
  - Чего нельзя делать: обвинять («Сам виноват»), обесценивать («Это просто дети так играют»), советовать «дать сдачи».
2. **Разбор кейсов (работа в малых группах).**
  - Родители делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации.
  - **Кейс 1:** Ребенок пришел из школы подавленный, но на прямой вопрос отвечает, что все хорошо. На рукаве порвана куртка.

- **Кейс 2:** Вы узнали от других родителей или из родительского чата, что вашего ребенка обзывают в классе. Сам он это отрицает.
  - **Кейс 3:** Учитель сообщил вам о конфликте вашего ребенка с одноклассником, где ваш ребенок выступал в роли агрессора.
    - Задача групп: обсудить ситуацию и предложить план действий родителя.
    - Общее обсуждение: каждая группа представляет свое решение, ведущий дает экспертные комментарии.
3. **Взаимодействие со школой: от жалобы к сотрудничеству.**
- К кому обращаться в первую очередь: классный руководитель, школьный психолог, администрация.
  - Как правильно построить диалог с педагогом: не обвинять, а констатировать факты и просить о помощи. Фраза-маркер: «Я обеспокоен(а) состоянием моего ребенка и хотел(а) бы вместе с вами найти решение».
  - Что делать, если школа бездействует? Дальнейшие шаги (обращение к директору, в комиссию по делам несовершеннолетних).

#### **Блок 4. Профилактика и развитие навыков ребенка (10 минут)**

1. **Развитие эмоционального интеллекта.** Обсуждение важности умения ребенка называть свои чувства («зеркальный опыт»). Как научить ребенка говорить о страхе, обиде, злости.
2. **Укрепление самооценки.** Роль хобби, кружков и доверительных отношений в семье в формировании психологической устойчивости подростка.

#### **Блок 5. Заключение и ответы на вопросы (10 минут)**

1. **Подведение итогов.** Краткое резюме ключевых мыслей семинара:
  - Верьте своему ребенку.
  - Не оставайтесь один на один с проблемой.
  - Действуйте системно и спокойно.
2. **Сессия «Вопрос-ответ».** Ответы на вопросы родителей.

3. **Раздача информационных материалов.** Буклеты или памятки для родителей с кратким алгоритмом действий и списком полезных контактов (телефоны доверия).