

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2	
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА..... 7		
1.1. Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста.....	7	
1.2. Понятие буллинга и его особенности в межкультурном контексте	11	
1.3. Факторы возникновения межкультурных конфликтов в образовательной среде	17	
1.4. Подходы к решению проблемы межкультурного буллинга.....	19	
1.5. Методы профилактики межкультурного буллинга в образовательной среде.....	23	
Выводы по главе 1.....	31	
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОГО БУЛЛИНГА СРЕДИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ		33
2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	33	
2.2. Программа психопрофилактики межкультурного буллинга. Анализ результативности программы	45	
Выводы по главе 2.....	53	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57	
ПРИЛОЖЕНИЯ	57	

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время тема межкультурного буллинга все чаще поднимается для обсуждения. Раньше этому феномену не уделялось достаточного внимания, хотя проблема межкультурного буллинга существует давно. Сейчас в психологической науке введено и описано понятие «буллинг», объяснены причины и последствия межкультурного буллинга, подробно сформулированы признаки межкультурного буллинга. Это позволяет людям более четко ориентироваться в проблеме, замечать ее и управлять ситуацией. До того, как этот феномен был исследован и о нем стали повсеместно говорить, все же происходили разного рода ситуации с издевательствами, насмешками, унижениями, травлей подростков. Однако недостаток информации по этой теме мешал оценить всю серьезность ситуации и последствий, а также влиять на них.

По данным исследований 2024 года известно, что каждый третий ребенок в России так или иначе сталкивался с буллингом. При этом часто дети никому об этом не говорят. В 2025 году было проведено последнее масштабное исследование на эту тему. Опрос был проведен Всероссийским центром изучения общественного мнения. Каждый пятый опрошенный респондент заявил, что минимум один раз в своей жизни подвергался буллингу (это 18% опрошенных). 16% респондентов были свидетелями того, как подвергались буллингу другие люди, 3% опрошенных были в роли агрессора в ситуации межкультурного буллинга. При этом 2% столкнулись с травлей в дошкольном возрасте (3-6 лет), 10% в школьном возрасте (7-10 лет), 26% в подростковом возрасте (12-15 лет), 20% в старшем подростковом возрасте (16-17 лет). Таким образом, мы видим, что большинство опрошенных сталкивались с буллингом в подростковом возрасте. Более того, большинство людей (38%) сталкивались с травлей именно во время учебы в школе [2].

Полученные в ходе данного исследования результаты подтверждают утверждение о том, что пубертатный период является наиболее сензитивным этапом для возникновения деструктивных форм межкультурного взаимодействия. Специфика данного возрастного окна обусловлена радикальной психофизиологической трансформацией и эндокринной перестройкой организма, что провоцирует эмоциональную лабильность индивида. В этот период происходит смена ведущей деятельности: интимно-личностное общение со сверстниками приобретает статус приоритетной ценности, выступая ключевым пространством для апробации коммуникативных стратегий и формирования навыков социального позиционирования. Естественно, что возникают трудности: недопонимания, конфликты, соперничество, агрессия, излишняя эмоциональность, вспыльчивость, нетерпимость и т.д. Все это может приводить к буллингу, который подразумевает травлю, унижения, насмешки, игнорирование и другие виды психологического или физического насилия.

Ученые Клэр Монкс, Антонио Хесус Родригес-Идальго и другие в своих исследованиях изучали частоту этнической и культурной виктимизации в разных формах: прямой вербальной (расовые оскорбления или угрозы), прямой реляционной (социальное исключение) и косвенной реляционной (слухи и ложь, распространяемые третьими лицами) [49]. В своих работах они варьировали вопросы, начиная с вопроса о частоте этнических и культурных агрессий со стороны одноклассников, а затем предлагая респондентам выбрать способы нападения из списка (включая физические, вербальные и реляционные формы). Так же, исследования межкультурного буллинга описаны в коллективной монографии «Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект» под редакцией Н.В. Кухтовой и С.М. Шингаева [10]. В ней представлены исследования, посвящённые межкультурным аспектам буллинга в образовательной среде.

Несмотря на имеющиеся исследования, проблема межкультурного

буллинга остаётся недостаточно изученной. Последствия межкультурного буллинга могут быть очень серьезными и необратимыми: это физические увечья, психосоматические симптомы и психологические травмы, которые могут менять личность ребенка и мешать ему всю жизнь. Именно поэтому тема является актуальной и требующей новейших исследований. Важно изучать факторы и причины межкультурного буллинга, его структуру и признаки, чтобы впоследствии решать проблемы, связанные с травлей подростков или не допускать таких ситуаций вообще.

Объект исследования – межкультурный буллинг как социально-психологический феномен.

Предмет исследования – психопрофилактика межкультурного буллинга среди младших подростков.

Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать программу психопрофилактики межкультурного буллинга среди младших подростков.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что программа психопрофилактики межкультурного буллинга, включающая в себя:

- формирование толерантности к иным культурам,
- информирование обучающихся о разнообразии культур,
- поощрение и инициирование групповой работы,
- включение словесных методов,
- занятия с элементами тренинга

будет способствовать предотвращению проявлений межкультурного буллинга и снижению его последствий.

В соответствии с целью исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме межкультурного буллинга среди младших подростков. Дать

характеристику понятия межкультурного буллинга, его социальную структуру, факторы, причины и последствия межкультурного буллинга в подростковом возрасте.

2. Подобрать диагностические методики для исследования межкультурного буллинга в подростковом возрасте.

3. Теоретически обосновать и апробировать программу профилактики межкультурного буллинга среди младших подростков.

4. Экспериментально проверить эффективность психопрофилактической программы.

Теоретико-методологической основой нашего исследования явились труды отечественных и зарубежных исследователей:

– взгляды А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки, Д. Олвеуса на феномен межкультурного буллинга, его социальную структуру;

– научные выводы таких ученых, как Е. Роланд, А. Пикас, И.А. Александрова, Т.О. Арчакова, И.А. Баева, С.А. Богомаз о факторах и причинах межкультурного буллинга;

– взгляды Е.В. Бородкиной, И.В. Дробининой, И.А. Кузьмина, О.А. Кузнецовой на специфику межкультурного буллинга в подростковом возрасте;

– взгляды на технологии работы с буллингом: М.А. Мягкова, С.Н. Бегидова, Ш.А. Хабаху, И.О. Зиновьева.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании и апробации комплекса психопрофилактической программы, направленной на профилактику межкультурного буллинга среди младших подростков. Обобщение результатов исследования по проблеме межкультурного буллинга

Практическая значимость: апробированную нами программу по психопрофилактике межкультурного буллинга среди младших подростков можно использовать в общеобразовательной школе для профилактики межкультурного буллинга в общеобразовательных школах.

Научная новизна работы заключается в обобщении результатов и апробации программы психопрофилактики межкультурного буллинга среди младших подростков.

Для решения задач исследования были выбраны следующие **методы**:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по данной теме;
- эмпирические: метод опроса;
- методы качественной и количественной обработки результатов.

Методики исследования:

- опросник «Буллинг» (Д. Олвеус);
- опросник риска буллинга А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки и др.;
- методика выявления «Буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина);
- социометрия (Дж. Морено).

База и выборка исследования: в исследовании приняли участие 30 респондентов – обучающиеся 6 класса МАОУ «Средняя школа №156 им. Героя Советского союза Ерофеева Г. П.» г. Красноярск в возрасте от 12 до 13 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов после каждой главы, заключения, списка использованных источников, состоящего из 51 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ БУЛЛИНГА

1.1. Психолого-педагогическая характеристика младшего подросткового возраста

Формирование человека как личности – это сложный и многогранный процесс, который начинается уже в детстве. Согласно Д. Б. Эльконину, младший подростковый возраст имеет возрастные границы от 12 до 15 лет. Даниил Борисович определил ведущий вид деятельности в данном возрасте как интимно-личностное общение со сверстниками [49]. В младшем подростковом возрасте происходит полноценное развитие сферы общения. И. В. Дубровина в доказательство этого тезиса подчеркивает: «Те школьники, которые в подростковом возрасте были ориентированы преимущественно на семью и мир взрослых, в юношеском и взрослом возрасте часто испытывают трудности во взаимоотношениях с людьми, причем не только личных, но и служебных. Неврозы, нарушения поведения, склонность к правонарушениям также наиболее часто встречаются у людей, испытывавших в детстве и подростковом возрасте трудности во взаимоотношениях с ровесниками» [36, с. 380]. Младший подростковый возраст совпадает с началом пубертатного периода и сопровождается существенными изменениями в организме ребёнка. Физиологическая перестройка оказывает влияние на эмоциональное состояние, поведение и межличностные отношения [27].

В этот период происходит:

- активный рост и развитие организма;
- изменение гормонального фона;
- повышенная утомляемость и эмоциональная неустойчивость.

С педагогической точки зрения это возраст, когда ребенок начинает осознавать себя как самостоятельную личность, стремится к независимости и признанию со стороны окружающих.

Когнитивная сфера младших подростков характеризуется переходом от наглядно-образного к более абстрактному мышлению. Учащиеся начинают [21]:

- анализировать и обобщать информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- выдвигать гипотезы и рассуждать логически.

Однако, мышление ещё сохраняет элементы конкретности, что требует от педагога использования наглядных и практико-ориентированных методов обучения.

Развиваются также [20]:

- произвольное внимание (хотя оно остается нестабильным);
- логическая память;
- рефлексия (способность осмысливать собственные действия и переживания).

Эмоциональная сфера младших подростков отличается повышенной чувствительностью и нестабильностью. Часто наблюдаются:

- резкие перепады настроения;
- повышенная обидчивость;
- стремление к самоутверждению;
- внутренняя противоречивость.

Для подросткового периода характерна гиперсензитивность к социальным оценкам, при которой восприятие личности ровесниками становится доминирующим фактором самосознания. В этот период манифестирует стремление к субъектности и эмансипации, описываемое в психологии как «чувство взрослости» — фундаментальное новообразование, трансформирующее потребность в социальном признании и автономии.

Процесс становления волевой регуляции в этом возрасте остается незавершенным. Несмотря на способность к осознанному целеполаганию, индивиды часто демонстрируют импульсивность и недостаточность навыков

операционального контроля, что затрудняет реализацию долгосрочных намерений.

Согласно концепции Д. Б. Эльконина, в качестве ведущей деятельности выступает интимно-личностное взаимодействие внутри референтной группы. В процессе такой коммуникации реализуются критически важные функции:

- социальная аккомодация: усвоение коллективных ценностей и этических стандартов;
- коммуникативная практика: развитие навыков межличностного взаимодействия;
- статусная верификация: получение опыта принятия социумом или, в негативном варианте, социальной изоляции.

Экзистенциальная значимость группового мнения нередко девальвирует авторитет значимых взрослых, усиливая конформность подростка и его подверженность групповому давлению, включая такое деструктивное явление, как буллинг.

Взаимоотношения со взрослыми также претерпевают изменения:

- снижается безусловное принятие авторитета учителя и родителей;
- возникает потребность в уважительном и равноправном общении;
- усиливается критичность по отношению к взрослым.

Одной из ключевых особенностей данного возраста является активное развитие самосознания. Подросток начинает [21]:

- задаваться вопросами о собственной личности;
- сравнивать себя с другими;
- формировать представление о своих качествах и возможностях.

Самооценка в этот период часто неустойчива и зависит от внешних оценок, особенно со стороны сверстников. Это может приводить к:

- повышенной тревожности;
- неуверенности в себе;

- стремлению к одобрению любой ценой.

Формируется также система ценностей, которая во многом определяется социальной средой.

Поведение младших подростков нередко отличается противоречивостью:

- стремление к самостоятельности сочетается с потребностью в поддержке;
- желание выделиться – с боязнью быть отвергнутым;
- повышенная активность – с быстрой утомляемостью.

Возможны проявления:

- протестного поведения;
- нарушений дисциплины;
- повышенной конфликтности.

Однако такие проявления являются во многом нормой развития и требуют не столько наказания, сколько понимания и корректного педагогического сопровождения.

Учитывая перечисленные особенности, педагогическая работа с младшими подростками должна строиться на следующих принципах [18]:

- уважение личности обучающегося;
- создание ситуации успеха;
- поддержка позитивной самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование толерантности и эмпатии.

Важно также:

- учитывать значимость группы сверстников;
- предотвращать негативные формы взаимодействия (в том числе буллинг);
- использовать активные и интерактивные методы обучения.

Таким образом, младший подростковый возраст является сложным и

многогранным этапом развития, характеризующимся значительными изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. Понимание психолого-педагогических особенностей данного возраста позволяет выстраивать эффективную образовательную и воспитательную работу, а также своевременно предупреждать такие негативные явления, как межкультурный буллинг.

1.2. Понятие буллинга и его особенности в межкультурном контексте

Этимология понятия «буллинг» происходит от английского «bullying» (запугивание, травля) и описывает многогранный социально-психологический феномен, проявляющийся в различных возрастных категориях и организационных средах – от семейных ячеек до профессиональных и учебных сообществ.

Основоположником научного анализа школьной травли считается норвежский исследователь Д. Олвеус. В его концепции акцент смещен с физической агрессии на латентное психологическое давление, носящее регулярный характер [8]. Олвеус описывает буллинг как осознанное, цикличное агрессивное воздействие, базирующееся на социальном неравенстве или физическом превосходстве [37]. Ключевым элементом его теории является триадическая структура процесса, предполагающая обязательное включение в ситуацию не только инициатора и объекта, но и контингента наблюдателей.

В современных исследованиях (Б. Заболоцкий, Т.Э. Ваасдорп, К.П. Бредшоу, Э.Т. Пас) отмечается трансформация способов проявления агрессии: на смену эксплицитному физическому насилию приходят скрытые реляционные формы, в частности, преднамеренная дискредитация личности через трансляцию слухов [50]. П. Штомпка, в свою очередь, интерпретирует подобные поведенческие паттерны как специфический копинг-механизм

подростков, детерминированный перенесенной социокультурной травмой [47].

Отечественный исследователь И.С. Кон характеризует данный феномен как систему запугивания и морального террора, имеющую целью доминирование над жертвой и ее полное психологическое подчинение [24]. Специфика межкультурного контекста здесь заключается в пролонгированности деструктивного воздействия на индивида, лишенного возможности эффективной самозащиты [15]. Созвучную позицию занимает Л.А. Регуш, рассматривающая травлю как механизм верификации ситуативного доминирования над более уязвимым субъектом через серию повторяющихся инцидентов [34]. Аналогично Д. Лэйн классифицирует буллинг как длительное групповое или персональное насилие, направленное против личности, не обладающей ресурсами для противодействия в конкретных социальных обстоятельствах [29].

В работах О.Л. Глазмана феномен межкультурного буллинга определяется как пролонгированная последовательность агрессивных актов, совершаемых внутри коллектива и направленных на конкретного субъекта [15]. Автор подчеркивает деструктивный и циклический характер такого поведения, где жертва подвергается систематическому давлению.

Среди ключевых атрибутов данного явления выделяют регулярность насилия, жестокость проявлений (включая физическую и психоэмоциональную составляющие), а также наличие устойчивой ролевой структуры, включающей преследователя, объект травли и очевидцев. Исследователь Е.А. Гусейнова акцентирует внимание на мотивационной сфере инициатора травли: по ее мнению, в основе процесса лежит неосознаваемое стремление к самоактуализации и компенсации личностных дефицитов через унижение достоинства других [35].

Дополнительно специфику межкультурного буллинга определяет намеренное нивелирование ценности личности жертвы. Психологическое

подкрепление, которое агрессор получает в виде удовлетворения от содеянного, формирует устойчивый паттерн поведения, что ведет к эскалации и многократному повторению эпизодов насилия.

Если буллинг происходит в физической форме, то это могут быть удары, толкания, побои, избиения, вымогательства и т.д. В психологической форме буллинг проявляется как распространение слухов и сплетен, оскорбления, насмешки, словесные унижения. Есть мнение, что психологический буллинг опаснее, чем физический, и может оказать более существенное влияние на жизнь человека [12].

Таким образом, можно сказать, что буллинг – это сложное явление, при котором происходит систематическое и длительное насилие над человеком, попытка подчинения и унижения его с помощью демонстрации силы и превосходства.

Важно отметить, что буллингом не являются однократные и неповторяющиеся проявления неприязни, агрессии, злости, запугивания, угроз, неприятия, осуждения, оскорбления и акты физического насилия. В этом случае реакции человека зависят от ситуации, он делает это ненамеренно. Также не является буллингом, если все проявления активной или пассивной агрессии взаимны и участников взаимодействия невозможно разделить на агрессора, жертву и наблюдателей. Ущерб в таком случае несут все стороны, их силы примерно равны, каждый может защитить себя и ответить.

Большая часть исследований посвящена именно школьному буллингу ввиду того, что это явление достаточно сильно распространено и имеет серьезные последствия для детской психики.

О.А. Гребенникова указывает на то, что школьная травля обусловлена набором педагогических, социальных и психологических проблем всех участников процесса. Она дает следующее определение буллингу – это насилие над ребенком со стороны одного или нескольких людей, при котором

у ребенка нет возможности защититься самостоятельно [16]. Подростки зачастую участвуют в процессе межкультурного буллинга в роли агрессора из-за желания привлечь к себе внимание сверстников, жажды превосходства и главенства, с целью мести или защиты своих личных границ.

Таким образом, можно выделить следующие основные характеристики межкультурного буллинга:

- буллинг проявляется по отношению к более слабому человеку (по социальному статусу, физическим или психологическим возможностям);
- агрессия при буллинге проявляется одним или несколькими людьми;
- буллинг может носить физический или психологический характер;
- буллинговое поведение носит длительный, повторяющийся и систематический характер.

Социальная структура межкультурного буллинга или буллинг-структура включает в себя определенные роли участников данного процесса, которые отражают их индивидуально-психологические особенности [6].

Буллинг-структура, с точки зрения Д.А. Лейна, состоит из следующих ролей: агрессора, жертвы и наблюдателя. Агрессор – тот, кто издевается над другим. Жертва – тот, над кем издеваются. Наблюдатель – тот, кто не участвует в буллинге, но смотрит [29].

О.Л. Глазман дополнил ролевую структуру межкультурного буллинга. Он включает в процесс межкультурного буллинга роль инициатора и помощника инициатора (агрессор, обидчик), жертвы и защитника жертвы, свидетелей (наблюдателей). В его классификации добавляются две новые роли – это помощник обидчика и защитник жертвы [15]. Рассмотрим каждую буллинг-позицию более подробно.

Обидчики имеют высокий уровень агрессии в общем. Агрессивность – это их личностное свойство. Их агрессия часто выплескивается не только на сверстников, но и на значимых взрослых (учителей, родных). Такие

подростки не имеют возможности осознавать и конструктивно выразить накопившийся гнев, однако потребность его выразить остается. Самый доступный способ выплеснуть негативные эмоции – это сверстники послабее. У инициаторов низкий уровень эмпатии и слабо развита способность к состраданию. Им присущи потребность во власти и доминировании, потребность в превосходстве над другим, их привлекает возможность влиять на жизнь другого человека и управлять ей. В процессе межкультурного буллинга агрессор получает удовольствие от своего «могущества». Также обидчикам свойственны самоуверенность, ощущение успешности, высокая самооценка [14].

Помощники инициаторов стремятся подражать обидчику и помогать ему в процессе межкультурного буллинга. Часто именно помощники пользуются прямой формой межкультурного буллинга (оскорбления и физическое насилие), в то время как инициатор остается в стороне. Обидчик может быть не замечен за травлей ввиду того, что использует косвенные виды межкультурного буллинга и не взаимодействует с жертвой напрямую.

Жертва – это подросток, в отношении которого проявляют физическое или психологическое насилие. Жертва терпит издевательства и унижения в свою сторону, не имея возможности прекратить это. Подростку в этой буллинг-позиции свойственны депрессивные состояния, отстраненность, чувство одиночества, высокий уровень тревоги, ощущение небезопасности и пр. Подросток в позиции жертвы имеет низкую самооценку, стремится избегать прямых открытых конфликтов. Это скромный, замкнутый, застенчивый, чувствительный ребенок. Часто из-за повышенной чувствительности у них наблюдаются психосоматические симптомы [15].

Защитник жертвы имеет в коллективе определенный авторитет, благодаря которому не подвергается буллингу со стороны сверстников и при этом не занимает позицию агрессора по отношению к другим. Защитник стремится помогать жертве справляться с ситуацией межкультурного

буллинга. Такие подростки обладают уверенностью в себе и высокой самооценкой, хорошей эмпатией и высоким социальным статусом. Это позволяет им не оставаться в стороне и предпринимать активные действия в направлении прекращения межкультурного буллинга.

Наблюдатель (свидетель) не включается в ситуацию межкультурного буллинга и старается держать дистанцию от участников процесса. Как правило, большинство подростков занимают именно эту позицию, так как она наиболее безопасна [4].

Хоть наблюдатели и не участвуют в травле, негативные последствия сказываются и на них. Эти подростки живут с чувством вины и ощущением бессилия, им кажется, что они не способны управлять ситуацией. Это приводит к снижению самооценки [31].

Среди наблюдателей есть активные сторонники буллера (те, кто одобряют происходящее и высказывают свое одобрение, но не участвуют в буллинге), пассивные сторонники (те, кому нравится происходящее, но открыто они этого не высказывают), равнодушные наблюдатели (те, кто считают, что ситуация не имеет к ним никакого отношения, они не включаются эмоционально в происходящее), потенциальные защитники (те, кто не одобряет происходящее, но не предпринимает активных действий по тому, чтобы ее прекратить).

Можно сделать вывод о том, что подросток занимает ту или иную буллинг-позицию в зависимости от своей самооценки, уровня агрессивности, эмоциональности, коммуникативных навыков, используемой стратегии поведения в конфликтных ситуациях, личностных особенностей и доминирующих потребностей.

1.3. Факторы возникновения межкультурных конфликтов в образовательной среде

Ситуации межкультурного буллинга характерны именно для подросткового возраста. В этом возрасте для подростка на первый план выходит интимно-личностное общение. Школьник учится выстраивать отношения со сверстниками, исследует нормы общения в процессе социального взаимодействия, изучает различные способы и стратегии поведения в разных ситуациях общения [21]. Ему важно занять достойное положение в коллективе сверстников, быть принятым коллективом и не стать изгоем, обрести друзей [28]. Также подросток знакомится с собственным «Я», стремится к индивидуализации [20]. Е.И. Файштейн отмечает, что для подросткового возраста характерно наличие многих страхов, ощущение одиночества, неуверенность в себе. С этими переживаниями подросток справляется с помощью грубости, агрессии и цинизма. Также младшим подросткам свойственны эгоизм и инфантилизм [46]. При условии учета вышеизложенных особенностей, можно говорить о том, что подростковый возраст как таковой является фактором межкультурного буллинга. Буллинг в таком случае – это форма поведения, благодаря которой подросток старается удовлетворить свои внутренние потребности и изучить ситуацию социального взаимодействия.

В контексте межкультурного буллинга мы будем иметь ввиду буллинг, при котором жертвами буллинга становятся дети-инофоны. Дети-инофоны – это дети, принадлежащие к языковой и культурной общности, отличной от большинства коренного населения страны, в которой они живут и учатся, слабо владеющие языком данной страны, либо вовсе не говорящие на этом языке [9]. В работе Н.Я. Ушаковой, дети-инофоны рассматриваются как категория лиц, чьи семьи относительно недавно переехали в Россию, родители которых, также имеют трудности с русским языком, дома между

собой общаются на родном языке. Для детей, данной категории русский язык не является родным, труден для восприятия, понимания и коммуникации» [45].

Д.Н. Соловьев выделяет индивидуальные и групповые факторы межкультурного буллинга [42].

Под индивидуальными факторами он имеет в виду тип поведения участника межкультурного буллинга – девиантное, виктимное, конформное. От типа поведения подростка зависит то, какую буллинг-позицию он займет. Буллер ведет себя агрессивно (девиантное поведение) с целью получения высокого статуса в коллективе сверстников. Жертве свойственно виктимное поведение, при котором она стремится избежать насилия, но своими действиями усиливает вероятность нападков со стороны агрессора. Наблюдатель проявляет конформное поведение, он не может четко обозначить свое отношение к ситуации и часто поддается влиянию агрессора. При этом наблюдатель может быть не согласен с действиями буллера [42].

К групповым факторам возникновения травли современные исследователи относят высокий уровень стресса, вызванный академической нагрузкой и напряженными отношениями с педагогами, а также «педагогическое невмешательство» — безучастность взрослых в конфликтах между учащимися. Неблагоприятный социально-психологический климат в классе становится катализатором деструктивных процессов. Как отмечает А.А. Реан, в условиях дефицита позитивного эмоционального контакта между учителем и классом агрессия быстро закрепляется в качестве групповой нормы [40].

Современные данные подтверждают, что, если подростки предоставлены сами себе и взрослые не участвуют в формировании здоровой среды, внутригрупповая динамика смещается в сторону доминирования и жестокости [11]. В этом случае эпизодическая агрессия закономерно перерастает в систематическое насилие.

Особое значение в ситуации межкультурного буллинга играют макросоциальные факторы. В научных изысканиях Г.У. Солдатовой и С.В. Чигарьковой обосновывается тезис о том, что образовательное пространство выступает проекцией межэтнической диспозиции, сложившейся в широком социуме. Экстраполяция ксенофобных установок, интолерантности к инокультурным ценностям и традициям из макросреды в микросоциум школы приводит к легитимизации агрессии, которая начинает восприниматься подростками как нормативный поведенческий паттерн [42].

1.4. Подходы к решению проблемы межкультурного буллинга

Проблема межкультурного буллинга среди младших подростков требует комплексного и системного подхода, включающего участие образовательных учреждений, семьи, психологов и самого детского коллектива. Эффективные меры профилактики и преодоления данного явления должны быть направлены не только на устранение последствий, но и на формирование благоприятной среды, исключающей предпосылки для возникновения агрессии на межкультурной почве.

Одним из ключевых направлений профилактики межкультурного буллинга является создание в образовательных учреждениях атмосферы уважения к культурному разнообразию. Школа должна выступать пространством, где различия воспринимаются как ресурс, а не как повод для дискриминации.

Для этого необходимо [24]:

- внедрение программ по развитию межкультурной компетентности;
- проведение тематических классных часов, посвящённых традициям и обычаям разных народов;
- организация культурных мероприятий (фестивалей, дней национальных культур);

— включение в учебные программы элементов поликультурного образования.

Особую роль играет позиция педагогов, которые должны демонстрировать уважительное отношение к представителям различных культур и оперативно реагировать на любые проявления дискриминации.

Системная работа школьных психологов и социальных педагогов является важным условием профилактики буллинга. Специалисты должны:

- проводить диагностику межличностных отношений в классе;
- выявлять группы риска (как потенциальных жертв, так и агрессоров);
- организовывать тренинги по развитию эмпатии, коммуникативных навыков и навыков разрешения конфликтов;
- оказывать индивидуальную поддержку пострадавшим детям.

Эффективным инструментом являются групповые тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта. Они помогают подросткам лучше понимать чувства других людей и снижать уровень агрессии.

Семья играет важную роль в формировании установок ребенка по отношению к представителям других культур. Поэтому профилактика межкультурного буллинга невозможна без активного вовлечения родителей.

Рекомендуется [26]:

- проведение родительских собраний и лекций по вопросам толерантности и воспитания уважения к другим культурам;
- информирование родителей о признаках буллинга и способах реагирования;
- развитие партнёрства между школой и семьей.

Особое внимание следует уделять семьям, в которых могут формироваться ксенофобские установки, передающиеся детям.

Одной из причин буллинга является неспособность подростков

конструктивно выражать свои эмоции и разрешать конфликты. В связи с этим важно формировать у обучающихся навыки ненасильственного общения.

Ключевые направления работы:

- обучение техникам саморегуляции;
- развитие навыков активного слушания;
- формирование способности выражать свои чувства без агрессии;
- обучение конструктивному разрешению конфликтов.

Такая работа может проводиться в рамках классных часов, тренингов или внеурочной деятельности.

Для системного решения проблемы необходимо внедрение комплексных антибуллинговых программ на уровне образовательного учреждения. Такие программы должны включать:

- четкие правила поведения и санкции за их нарушение;
- алгоритмы действий для педагогов при выявлении буллинга;
- механизмы анонимного обращения за помощью;
- регулярный мониторинг психологического климата в коллективе.

Важно, чтобы политика школы в отношении буллинга была прозрачной и понятной всем участникам образовательного процесса.

Современные подходы к разрешению конфликтов предполагают использование медиации и восстановительных практик. Они направлены не на наказание, а на восстановление отношений и осознание последствий своих действий.

Преимущества данного подхода [38]:

- снижение уровня агрессии;
- развитие ответственности у участников конфликта;
- формирование навыков диалога и взаимопонимания.

В рамках школьной среды могут быть подготовлены медиаторы (как из числа педагогов, так и старшеклассников), которые будут помогать в разрешении конфликтных ситуаций.

Современные подростки активно взаимодействуют в цифровом пространстве, что создает дополнительные риски возникновения межкультурного буллинга в форме кибербуллинга.

Необходимо:

- обучать детей безопасному и этичному поведению в интернете;
- формировать критическое мышление по отношению к информации;
- разъяснять последствия онлайн-агрессии;
- контролировать цифровую активность младших подростков.

Школа может проводить специальные занятия по цифровой грамотности и кибербезопасности.

Важно учитывать, что участники буллинга (агрессоры, жертвы и наблюдатели) нуждаются в различной помощи.

Для жертв:

- психологическая поддержка;
- восстановление самооценки;
- развитие навыков самозащиты.

Для агрессоров:

- коррекция поведения;
- работа с причинами агрессии (семейные проблемы, низкая самооценка);
- развитие эмпатии.

Для наблюдателей:

- формирование активной позиции;
- обучение способам безопасного вмешательства.

Для обеспечения результативности принимаемых мер необходимо проводить регулярную оценку их эффективности. Это может включать:

- анкетирование учащихся;
- наблюдение за динамикой конфликтов;
- анализ обращений к психологу;

— оценку психологического климата в классе [32].

На основе полученных данных следует корректировать программы и подходы.

Таким образом, решение проблемы межкультурного буллинга среди младших подростков возможно только при комплексном подходе, включающем образовательные, психологические и социальные меры. Ключевым фактором является формирование толерантной среды, развитие у подростков навыков общения и эмпатии, а также активное участие всех субъектов образовательного процесса. Реализация предложенных рекомендаций позволит не только снизить уровень буллинга, но и создать условия для гармоничного развития личности в поликультурном обществе.

1.5. Методы профилактики межкультурного буллинга в образовательной среде

Несмотря на наличие в арсенале современной педагогики обширного спектра коррекционных инструментов, проблема психологического сопровождения учащихся в аспекте превенции этнически мотивированной травли сохраняет свою остроту. Актуальный этап развития научного знания характеризуется отсутствием унифицированной, жестко регламентированной технологии противодействия данному феномену, что диктует необходимость проектирования комплексных профилактических программ, адаптированных к специфике конкретной образовательной среды.

Эффективное противодействие деструктивным проявлениям в школьном коллективе базируется на принципах системности и многоуровневого воздействия. Ключевым вектором данной деятельности является стремление к полной нивелировке случаев насилия на межэтнической почве посредством синергии групповых и персонализированных форматов взаимодействия. В качестве доминирующих задач выступают коррекция социальных девиаций и инкультурация установок на ведение безопасного образа жизни.

Профилактический алгоритм включает в себя несколько стратегических направлений:

- коммуникативная интеграция через развитие эмпатийного потенциала, актуализация навыков взаимопомощи и выстраивание конструктивного межкультурного диалога;
- социальное вовлечение обучающихся в пространство совместной деятельности, направленное на деконструкцию групповых факторов риска;
- субъектная консолидация посредством налаживания продуктивного взаимодействия между всеми акторами образовательного

процесса — от учащихся и их законных представителей до педагогического и административного персонала.

Внедрение данных мер входит в сферу компетенций психолого-педагогической службы и классных руководителей. Их согласованная работа позволяет сформировать психологически безопасную атмосферу в школе и устранить детерминанты агрессивного поведения [1].

В рамках преодоления межкультурной деструктивности М.А. Мягкова определяет комплекс задач, ориентированных на качественную трансформацию образовательного пространства. К ним относятся пересмотр профессиональной позиции педагога относительно актов насилия, модификация векторов групповой динамики и формирование у обучающихся устойчивой антибуллинговой установки, позволяющей им активно противодействовать агрессии. Автор также подчеркивает значимость дифференцированного подхода, сочетающего коррекцию паттернов поведения агрессора и оказание комплексной поддержки пострадавшей стороне [44].

Методологический интерес представляет технология, предложенная С.Н. Бегидовой и Ш.А. Хабаху, которая базируется на поэтапной реализации превентивных мер. Данная модель ориентирована на элиминацию коммуникативных барьеров, развитие интерактивных компетенций и укрепление внутригрупповой интеграции, что в совокупности минимизирует риски возникновения этнической травли. Концепция авторов предполагает иерархическую структуру воздействия, охватывающую институциональный (школа), коллективный (класс) и персональный уровни работы. В содержательном аспекте профилактика структурируется по трем функциональным векторам [5]:

1. Операциональный мониторинг: регулярная диагностика и анализ текущего состояния коммуникации в ученических группах.
2. Психолого-педагогическое просвещение: трансляция знаний о

межкультурном взаимодействии всем субъектам образовательных отношений (учащимся, учителям, родителям).

3. Информационное сопровождение: тиражирование и внедрение методических материалов антибуллинговой направленности.

Инструментарий превенции межкультурной травли в подростковой среде отличается многообразием и включает арт-терапевтические техники, тренинговые занятия, а также вербальные (словесные) формы воздействия. Последние занимают центральное место в профилактической работе благодаря своей высокой информативности и возможности оперативной трансляции знаний большому количеству слушателей.

В рамках вербального подхода выделяются две основные формы:

- лекция, характеризующаяся жесткой структурой и логической последовательностью изложения теоретического материала;
- беседа, представляющая собой диалоговое взаимодействие. Данный формат стимулирует активный обмен мнениями между учителем и обучающимися, что позволяет обучающимся задавать встречные вопросы и рефлексировать.

Тематическое наполнение данных занятий ориентировано на деконструкцию феномена буллинга и анализ его деструктивных последствий [41]. Так, теоретический блок акцентирует внимание на долгосрочных негативных эффектах травли. Интерактивные форматы побуждают школьников к критической оценке климата внутри коллектива и осознанию опасности пассивного наблюдения за насилием.

Однако, просветительский аспект является лишь частью комплексной работы. Не менее важным вектором выступает нивелирование личностных факторов риска, в частности высокого уровня агрессивности. Снижение враждебности достигается через развитие эмпатийных способностей, толерантности и групповой сплоченности. Реализация этих задач возможна в рамках дискуссионных встреч на темы: «Мозаика жизни», «Мы такие

разные», «Тайна дружбы». Таким образом, вербальные методы выполняют не только образовательную, но и актуализирующую функцию, выводя проблему скрытого насилия в зону осознания подросткового сообщества [47].

Еще одним методом работы с буллингом в школе является психологический тренинг. Это метод игрового моделирования ситуаций, с целью развития и повышение психологической компетентности. Психологический тренинг способствует формированию психологических качеств, навыков, умений. Психологический тренинг направлен на повышение адекватности самосознания и поведения. По мнению В.В. Никандарова, главные особенности психологического тренинга [7]:

- повышение активности участников; игровой характер реализации;
- обучающая направленность;
- систематическая рефлексия;
- групповая форма проведения.

Одним из наиболее эффективных инструментов превенции межкультурной травли в подростковой среде выступает психологический тренинг, обеспечивающий высокую вовлеченность участников через интерактивные формы работы. Данный метод носит комплексный характер и интегрирует в себе элементы лекций, дискуссий, игровых упражнений и кейс-стадий. В ходе тренинговых занятий обучающиеся не только осваивают теоретические аспекты феномена (его структуру и формы), но и развивают эмпатийные способности.

Игровая модальность тренинга позволяет подросткам апробировать стратегии выхода из конфликтных ситуаций и вырабатывать навыки безопасного, ответственного поведения. Особое значение имеет метод ролевого моделирования, в рамках которого участники могут рефлексировать опыт пребывания в позиции жертвы, что ведет к глубокому переосмыслению актов агрессии и трансформации ценностных ориентаций

коллектива.

Параллельно с тренинговыми формами в школьной практике активно применяется арт-терапия – направление психологической коррекции, базирующееся на использовании творческой активности. Универсальность данного метода позволяет эффективно решать задачи по нейтрализации предпосылок буллинга. Индивидуальный формат арт-терапевтической работы дает возможность точно воздействовать на личностные дефициты потенциальных агрессоров или жертв межкультурного давления. В свою очередь, групповые формы способствуют социально-психологической сплоченности, совершенствованию коммуникативных навыков и деконструкции барьеров в межличностном взаимодействии, что создает фундамент для устойчивой профилактики насилия.

Е.Н. Волкова в своей работе говорит о том, что ключевым адресатом коррекционной работы в подростковом буллинге являются не жертвы или агрессоры, а свидетели. Для решения проблем нужно работать как с жертвами, агрессорами, так и со свидетелями. Важно заниматься развитием ценностно-смысловой сферы подростков. Это способствует выработке конструктивных моделей взаимодействия в коллективе. И снижает вероятность появления травли. Арт-терапия увлекательная для подростков. Арт-терапевтические методы очень хорошо подходят для подросткового возраста, они очень разнообразны и позволяют реализовывать различные воздействия при профилактике межкультурного буллинга. Одно из направлений арт-терапии – библиотерапия. Основными приемами библиотерапии выступают: «Совместное чтение», «Анализ», «Рассказывание», «Переписывание» и «Дописывание», «Сочинение», «Постановка», «Дискуссия» [13]. В качестве дидактического материала в работе можно использовать произведения: «Чучело» В. Железникова, «Верочка» А. Богословского, «Убить мымру» И. Корниенко, «Калечина-Малечина» Е. Некрасова.

Для подросткового возраста хорошо подходят методы изотерапии. Главный инструмент данного метода – изобразительное искусство. Изобразительное искусство помогает выявлять и осознавать негативные паттерны поведения. М.В. Кисилева отмечает, что изотерапия дает возможность снять напряжение, способствует развитию уверенности в своих силах, что позволяет добиваться поставленных жизненных целей, приводит к спокойствию, концентрации мыслей. Различные техники изотерапии позволяют бороться с агрессивным поведением [3].

Значительная роль в превенции межкультурной деструктивности отводится педагогической поддержке, которую ряд отечественных исследователей (И.О. Зиновьева, И.С. Кон, О. Маланцева и др.) интерпретируют как оперативную помощь в преодолении трудностей, препятствующих психофизическому благополучию, успешной коммуникации и самоопределению личности. В центре данного процесса находится совместная деятельность педагога и учащегося по выявлению внутренних ресурсов и целей ребенка. Такая кооперация направлена на преодоление барьеров, угрожающих сохранению человеческого достоинства, что создает прочный фундамент для предупреждения эпизодов насилия [30].

Опираясь на методологию А.Н. Мухаркиной, можно выделить четыре ключевых постулата эффективной профилактической деятельности [35]:

1. Взаимодействие: подразумевает консолидацию усилий различных специалистов при проектировании антибуллинговых стратегий.
2. Предупреждение: фокусируется на создании образовательной среды, минимизирующей саму вероятность возникновения межкультурных конфликтов.
3. Системность: предполагает непрерывный цикл сбора эмпирических данных, разработку персонализированных траекторий поддержки для участников конфликта и фиксацию изменений в групповой динамике.
4. Лонгитюдность: заключается в долгосрочном мониторинге

ситуации и объективной оценке результативности внедренных мер.

Кен Ригби в своем труде выделяет шесть основных методов вмешательства в случаях школьного насилия. Один из них – традиционный дисциплинарный подход, основанный на применении санкций к агрессору с целью его наказания. Второй метод – усиление жертвы, которое заключается в обучении ребенка, подвергнутого травле, противодействию насилию, развитии коммуникативных навыков и укреплении позитивного отношения к себе. Ригби также поддерживает осуществление медиации для урегулирования конфликтов между агрессором и жертвой при участии третьей стороны. Важным методом предотвращения межкультурного буллинга является восстановительное правосудие, направленное на выздоровление пострадавшего от насилия. Метод «Группа поддержки» сосредотачивается на восстановительной практике и включает работу с обидчиком для понимания причиненного страдания жертве. Шестым методом интервенции межкультурного буллинга по Ригби является метод разделенного участия, предполагающий индивидуальную работу со всеми участниками конфликта. Все описанные методы показывают, что работа по противодействию буллингу требует комплексного подхода и может включать как индивидуальные, так и групповые мероприятия [17].

Таким образом, использование перечисленных методов обеспечивает оптимальную модель профилактики межкультурного буллинга среди подростков. Создание системы занятий, направленной на профилактику межкультурного буллинга с использованием словесных методов (лекции, беседы), психологического тренинга, разных направлений арт-терапии и педагогической поддержки способно снизить риск развития межкультурного буллинга в подростковом коллективе.

Выводы по главе 1

1. Буллинг – это сложное явление, при котором происходит систематическое и длительное насилие над человеком, попытка подчинения и унижения его с помощью демонстрации силы и превосходства.

2. Социальная структура межкультурного буллинга включает в себя определенные роли участников данного процесса, которые отражают их индивидуально-психологические особенности (роль жертвы, агрессора, наблюдателя, защитника).

3. Ученые-психологи выделяют следующие факторы межкультурного буллинга: подростковый возраст, индивидуальные и групповые факторы, семейные и социальные факторы. Буллинг является результатом сложного взаимодействия всех этих факторов.

4. Буллинг приводит к серьезным и необратимым последствиям для всех участников процесса. Кроме того, эти последствия могут остаться с человеком на всю последующую жизнь и мешать ему выстраивать отношения с людьми, свою жизнь в целом.

5. Технология работы с буллингом должна включать в себя развитие нескольких характеристик: сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, устранение барьеров межличностного общения. Основной, четкой технологии по предотвращению межкультурного буллинга в школе еще не создано. В работе с буллингом важным этапом является применение мер по предупреждению межкультурного буллинга в классе. Профилактика межкультурного буллинга в школе включает в себя комплекс мер, которые направлены на предупреждение межкультурного буллинга. Применяются различные методы и технологии, форма работы может быть разной, но при этом цель работы всегда одна - искоренение межкультурного буллинга.

6. Важно отметить, что участниками межкультурного буллинга в

школьной среде могут стать не только дети, но также и педагоги, как в роли жертвы, так в роли обидчика. Большое влияние на развитие межкультурного буллинга имеет воспитание в семье, а также развитию травли способствует микроклимат образовательного учреждения, в котором находится подросток

7. Педагоги могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему. Это может проявляться через унижения и оскорбления обучающихся, негативных или саркастических высказываний, устрашающих и угрожающих жестов или выражений в их адрес. Они могут быть относиться к неуспевающим обучающимся, могут быть связаны с внешностью или происхождением школьников. Также способствовать созданию ситуации межкультурного буллинга может позитивное выделение обучающихся, старающихся угодить взрослому.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОГО БУЛЛИНГА СРЕДИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Обоснование программы исследования. Вопрос психологической работы по предотвращению межкультурного буллинга среди подростков в настоящее время остается открытым, несмотря на наличие большого числа методов профилактики и коррекции межкультурного буллинга, четкой системы предотвращения межкультурного буллинга не создано. Программа психопрофилактики межкультурного буллинга среди младших подростков направлена на снижение внутренних причин межкультурного буллинга в младшем подростковом возрасте. Данные причины связаны со сложностью проживания переходного периода. Программа психопрофилактики межкультурного буллинга в младшем подростковом возрасте может проводиться как индивидуально, с учетом индивидуальных особенностей подростка, так и с группой.

Последствия межкультурного буллинга могут быть очень серьезными и необратимыми: это физические увечья, психосоматические симптомы и психологические травмы, которые могут менять личность ребенка и мешать ему всю жизнь. Именно поэтому тема является актуальной и значимой. Важно использовать программы психопрофилактики и исследовать их эффективность для качественного решения проблем, связанных с травлей подростков или не допускать таких ситуаций вообще.

Цель исследования – подобрать и апробировать программу психопрофилактики межкультурного буллинга среди младших подростков.

В соответствии с целью исследования необходимо решить следующие **задачи**:

— подобрать диагностические методики для исследования

межкультурного буллинга в подростковом возрасте;

- подобрать программу профилактики межкультурного буллинга среди подростков;
- экспериментально проверить эффективность программы психопрофилактики межкультурного буллинга среди младших подростков;
- провести контрольную диагностику, сравнить результаты с констатирующей диагностикой, оформить выводы по результатам исследования.

Этапы эмпирического исследования:

1 этап: подбор диагностических методик. Были выбраны следующие методики: опросник «Буллинг» (Д. Олвеус), опросник риска буллинга А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки и др., методика выявления «Буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина), социометрия (Дж. Морено).

2 этап: проведение диагностики ситуации межкультурного буллинга среди обучающихся. Выявление наличия межкультурного буллинга в классах.

3 этап: подбор, адаптация программы, направленной на профилактику межкультурного буллинга, и проведении технологии работы по профилактике межкультурного буллинга на экспериментальной группе.

4 этап: проведение повторной диагностики после проведения программы профилактики межкультурного буллинга на экспериментальной группе.

5 этап: статистический анализ результатов по методикам. В соответствии с ключом каждой методики подсчитываются значения для каждого респондента. На основе полученных значений составляются матрицы сырых данных.

6 этап: сравнительный анализ результатов. Составляются диаграммы и таблицы, описываются и интерпретируются полученные результаты.

7 этап: выводы. На данном этапе планируется провести анализ всех

полученных результатов и сделать общие выводы по эмпирическому исследованию, описать главные открытия в работе.

Исследование проводилось в МАОУ «Средняя школа №156 им. Героя Советского союза Ерофеева Г.П.» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 30 обучающихся из 6 класса, средний возраст которых составляет от 12 до 13 лет. Перейдём к описанию психодиагностических методик.

Опросник Д. Олвеуса «Буллинг» (Приложение 1). Методика разработана доктором Деном Олвеусом. Данная методика позволит нам:

- выявить жертв и нападающих;
- оценить степень осведомленности педагогов о случаях межкультурного буллинга;
- определить частоту случаев межкультурного буллинга;
- выяснить формы и проявления агрессии.

Данные необходимы для подбора качественных методов работы с буллингом в классе.

Для проведения комплексного анализа факторов риска и защитных ресурсов внутри коллектива был задействован опросник риска межкультурного буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки и др.) (Приложение 2). Данный диагностический инструмент позволяет оперативно оценить уровни разобщенности, психологического благополучия и равноправия в классе.

Применяемая в методике шкала небезопасности позволяет получить данные о распространенности деструктивных паттернов поведения, таких как пренебрежение личными границами сверстников и нарушение групповых конвенций. Кроме того, индикаторы шкалы отражают общее психоэмоциональное напряжение и качественные характеристики сложившейся атмосферы. Через шкалу разобщенности верифицируется степень групповой интеграции и величина социальной дистанции между

субъектами взаимодействия. Шкала благополучия ориентирована на соблюдение этических норм, устойчивость личностных границ и способность к конструктивному самопредъявлению. Данные показатели коррелируют с уровнем открытости диалога и коммуникативной эффективностью подростков. Шкала равноправия дает возможность проанализировать инклюзивные установки группы, специфику распределения социальных ролей и готовность участников к паритетному общению вне зависимости от их индивидуальных различий. Суммарные показатели опросника послужили эмпирическим фундаментом для проектирования адресной профилактической программы.

С целью детальной идентификации ролевых позиций учащихся в ситуациях травли была применена методика «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина) (Приложение 3). С помощью данного инструмента осуществлялась дифференциация подростков по функциональным ролям: инициаторов (агрессоров), ассистентов преследователя, защитников объекта травли, жертв и пассивных наблюдателей. Полученные результаты позволили реконструировать архитектуру межличностных конфликтов в классе для последующей имплементации превентивных мер.

Дополнительным инструментом исследования выступил опросник Дж. Морено (Приложение 4), традиционно используемая для верификации структуры межличностных предпочтений и выявления социометрического статуса каждого подростка в системе групповых связей. В проведенной социометрии были использованы такие вопросы:

- «Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел(а) продолжить совместно обучаться в новом классе?»;
- «С кем бы ты точно не хотел обучаться в новом классе?»;
- «Кого бы ты из класса позвал на свой день рождения?»;
- «Кого бы ты ни за что не пригласил на свой день рождения?»

Социометрия позволит определить взаимоотношения в классе,

разделения на группировки, выявить следующие социометрические статусы:

- «звезды» — в два раза больше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым;
- «предпочитаемые» — в полтора раза больше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым или в три раза меньше отрицательных выборов, чем среднее число отрицательных выборов в группе;
- «принятые» — не попавшие в другие группы;
- «пренебрегаемые» — в полтора раза меньше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым или отрицательных выборов в полтора раза больше, чем положительных;
- «отвергаемые» — два раза меньше положительных выборов, чем среднее число полученных положительных выборов одним испытуемым при наличии отрицательных выборов или есть отрицательные выборы, но нет положительных;
- «изолированные» — нет ни положительных, ни отрицательных выборов.

Таким образом, мы сможем определить предполагаемых «жертв» и «обидчиков» в классе. На основе полученных данных разрабатывается программа и уделяется внимание на работу с определенными жертвами и обидчиками.

Эмпирический этап исследования реализовывался на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №156» г. Красноярск. В состав выборочной совокупности вошли 30 учащихся 6-го класса в возрасте 12–13 лет. Специфика данной группы обусловлена её поликультурным составом: 20% обучающихся (6 человек) являются детьми-инофонами. Ниже представлен содержательный анализ результатов констатирующего этапа эксперимента, направленного на диагностику текущего состояния

межкультурного взаимодействия.

Первичная оценка по методике «Буллинг» Д. Олвеуса позволила дифференцировать испытуемых по степени вовлеченности в агрессивные взаимодействия. Согласно полученным данным, интенсивные формы прямой агрессии демонстрируют 14% подростков (4 человека). Для данной категории характерно доминирование эксплицитных насильственных паттернов поведения. Умеренный уровень прямого давления зафиксирован у 10% респондентов (3 человека). При этом преобладающая часть коллектива (76%, или 23 учащихся) демонстрирует низкую предрасположенность к открытым конфликтам, что свидетельствует об отсутствии у них выраженных агрессивных интенций.

При изучении наличия косвенного буллинга выявлено, что у 20% школьников (6 человек) данный показатель имеет пиковые значения. Умеренная выраженность латентного давления характерна для 10% выборки (3 обучающихся), в то время как у 70% испытуемых склонность к скрытой травле минимизирована. Таким образом, диагностический срез подтверждает наличие в классе активных и пассивных агрессоров, практикующих систематическое физическое или вербальное воздействие на сверстников.

Особое внимание в ходе исследования было уделено феномену виктимизации, затрагивающему в том числе детей-инофонов. Прямая виктимизация в её остром проявлении зафиксирована у 10% учащихся (3 человека), средний уровень уязвимости выявлен у 17% (5 человек), а низкий – у 73% (22 человека). Визуализация распределения показателей виктимизации представлена на Рисунке 1.

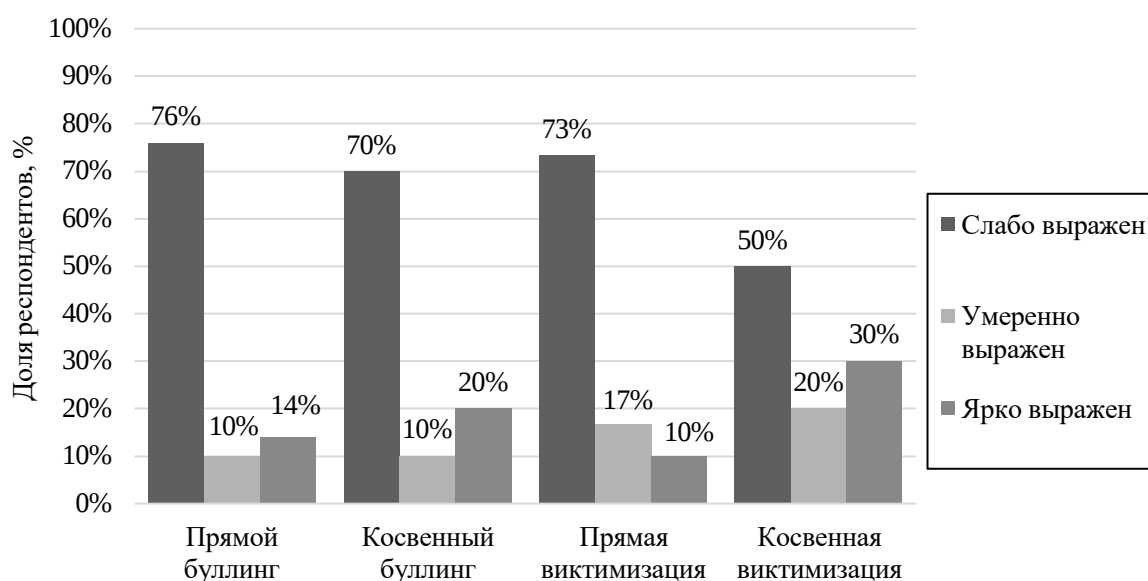


Рисунок 1. Результаты распределения младших подростков по видам буллинга (опросник «Буллинг» Д. Олвеус)

Следующая методика была применена для диагностики состояния атмосферы в 6 классе «Опросник риска буллинга» А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки и др. В данной методике каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике. Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений. Максимальные значения по шкалам: небезопасность – 16, благополучие, равноправие – 11, разобщенность – 10. Рассмотрим результаты опроса по шкалам-предикторам. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса младших подростков риска межкультурного буллинга по показателям небезопасности, благополучия, разобщенности, равноправия (опросник риска буллинга Бочавер А.А., Кузнецовой В.Б., Бианки Е.М. и др.)

Шкала	Средние значения	Средние квадратичные отклонения	Средняя сумма баллов в группе
Небезопасность	9,21	2,14	11,40
Благополучие	5,30	1,88	3,40
Разобщенность	2,64	2,18	4,70
Равноправие	4,00	2,17	4,00

Интерпретация полученных эмпирических данных осуществлялась через анализ системы прогностических шкал (предикторов и антипредикторов). В ходе количественной обработки результатов опроса респондентов были выявлены следующие закономерности.

При анализе шкалы психологической небезопасности, предназначенной для оценки уровня деструктивности межличностных границ и степени пренебрежения нормами поведения внутри коллектива, средний показатель по исследуемой выборке составил 11,40 балла. Столь выраженная количественная характеристика свидетельствует о доминировании у подростков субъективного переживания уязвимости. Высокий балл по данному индикатору выступает диагностическим признаком накопленного фоновое напряжения, что существенно повышает вероятность использования дезадаптивных стратегий купирования тревоги, включая различные формы интерперсональной агрессии и систематической травли.

Шкала небезопасности в данном контексте детерминирует негативный вектор психологического климата, обусловленный дефицитом качественной коммуникации и эрозией правил группового взаимодействия. Подобная деструкция ведет к кристаллизации негативных установок в общении: актуализации прошлых конфликтных ситуаций, усилению текущей

разобщенности и эмоционального негативизма, а также к росту взаимной подозрительности относительно будущего социального взаимодействия в группе.

Анализ шкалы разобщенности выявил среднее значение на уровне 4,70 балла. Данный показатель свидетельствует о выраженной дистанции в системе «ученик–ученик» и «ученик–педагог», что детерминировано дефицитом эффективных механизмов интерперсонального влияния и сплочения. Зафиксированное ситуативное напряжение (вызванное локальными конфликтами, включая физические столкновения) соотносится с границами среднестатистической нормы. При этом в коллективе наблюдаются умеренно выраженные агрессивные установки, сочетающиеся с повышенным уровнем тревожности и субъективным ощущением социальной изолированности отдельных обучающихся. Далее будут рассмотрены шкалы-антипредикторы, позволяющие определить ресурсы группы.

Шкала благополучия, определяющая степень стабильности личностных границ, следование этическим нормам и институционализацию взаимного уважения, получила оценку 3,40 балла. Столь низкое значение указывает на недостаточную сформированность правил коммуникации и хрупкость социальных границ в исследуемой среде. Выявленный дефицит доверия и открытости препятствует выстраиванию конструктивного диалога, что выступает фактором риска для манифестации буллинга.

Шкала равноправия, характеризующая инклюзивный потенциал группы и способность участников к принятию индивидуальных различий, зафиксирована на отметке 4,00 балла. Полученные данные позволяют сделать вывод, что, несмотря на эпизодические проявления враждебности, они не принимают форму, ведущую к тотальной дезинтеграции коллектива. Агрессивные акты в данной среде нивелируются сохраняющимися установками на признание разнообразия и элементами уважительного

отношения к сверстникам, что препятствует полной социальной изоляции членов группы.

Следующая использованная нами методика направлена на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина). Она позволила нам определить особенности распределения ролей межкультурного буллинга в 6 классе. Было выявлено, что большинство подростков находятся в позиции наблюдателя – 9 человек, что составляет 30% от класса. Данные подростки скорее пассивны в ситуации межкультурного буллинга. В позиции защитников находятся 7 человека, что составляет 24% от класса. Для защитников характерно положительное отношение ко всем одноклассникам, у таких подростков в классе много друзей, нет тех, кого бы им хотелось исключить. Роль жертвы выявлена у 6 обучающихся, что составляет 20% от класса. У таких подростков отмечается неприятие своей внешности и личности, они отмечают, что во многом уступают своим одноклассникам, что их недооценивают в коллективе, что их внешний вид мешает им жить. Инициаторы в классе 3 обучающихся, что составляет 10%. Для инициаторов характерно не замечать проблемы межкультурного буллинга в коллективе, межличностные отношения в классе инициаторами воспринимаются благополучно. В группе помощники находятся 5 человек из класса, это 17% от общего количества обучающихся. Для школьников данной группы свойственна некая отдаленность от группы, они не ощущают ценности классного коллектива, у них слабо развиты эмпатические способности. Анализ результатов методики показывает, что проблема подросткового межкультурного буллинга в классе присутствует. Результаты представлены на Рисунке 2.

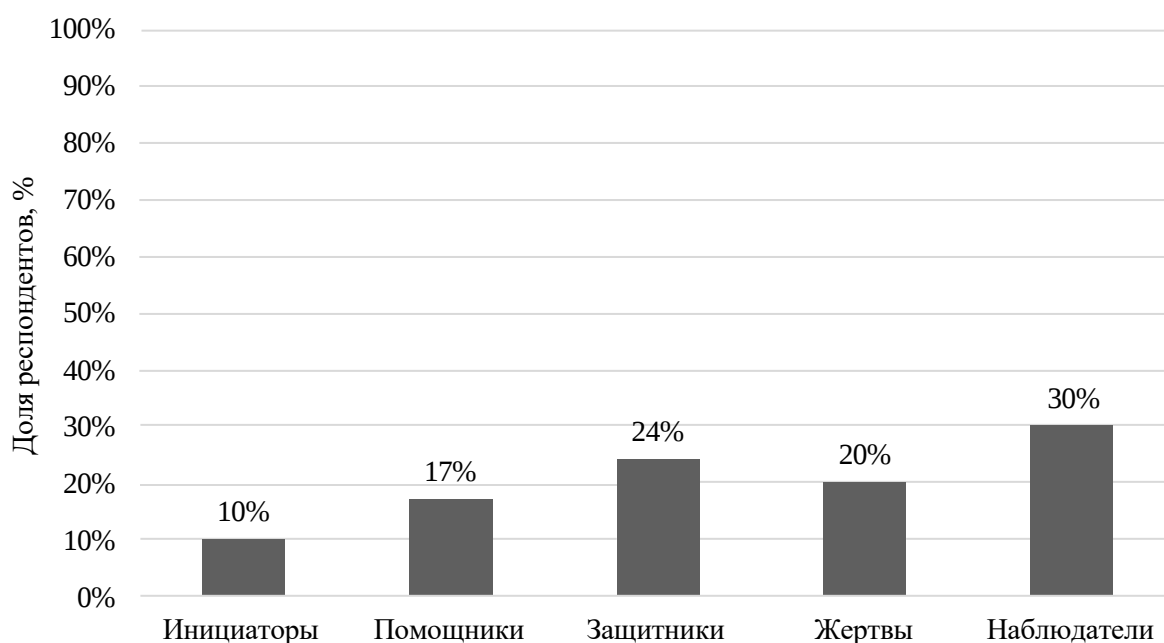


Рисунок 2. Результаты распределения младших подростков по ролям в буллинг-структуре (опросник «Буллинг-структура» Е.Г. Норкина)

Стоит отметить, что некоторые обучающиеся находятся в нескольких ролях одновременно (чаще всего – «защитник»-«жертва»). В контексте межкультурного буллинга совмещение этих ролей, данный факт характеризует ребёнка с высоким моральным развитием и эмпатии, однако, обладает низким социальным статусом в данной группе. В отличие от «пассивной жертвы», имеющей одну роль, такой ребёнок не принимает правила игры агрессора. Позиция «защитника» может проявляться как в заступничестве за других пострадавших, несмотря на собственный риск, так и в открытом протесте против несправедливости, который воспринимается группой как провокация, что лишь усугубляет эскалацию травли.

Кроме того, с помощью данной методики мы выяснили, что в классе высокий процент насилия со стороны обучающихся (25 человек – 83%), треть обучающихся (10 человек) отметили насилие со стороны учителей. Данный факт может указывать не на физическую агрессию, а на скрытые формы

психологического давления, обусловленные этнокультурными факторами. В контексте межкультурного буллинга насилие со стороны учителей может выступать как инструмент ассимиляционного давления, где образовательная среда вместо интеграции выбирает путь подавления инаковости, что ведёт к росту виктимизации обучающихся из числа этнических меньшинств.

Результаты проведения методики «Социометрия» (Дж. Морено). Из анализа Данной методики следует, что в 6 классе «звезды» – 4 человека (13,3%), «предпочитаемые» – 11 человек (36,7%), «принятые» – 6 человек (20%), «пренебрегаемые» – 1 человек (3,3%), «отвергаемые» – 8 человек (26,7%). Изолированных обучающихся в группе нет. Отмечается, что дети-инофоны в данном классе относятся к группам «отвергаемые» и «пренебрегаемые» (5 человек). Один из обучающихся-инофонов имеет статус «принятые». Жертвами буллинга могут быть именно «отвергаемые» и «пренебрегаемые». Результаты представлены на Рисунке 3.

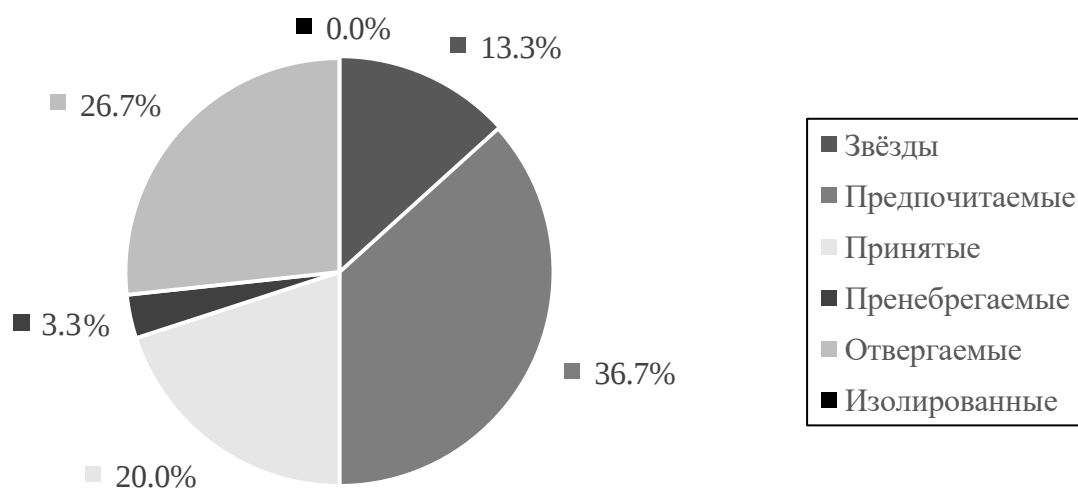


Рисунок 3. Результаты распределения младших подростков по социометрическим статусам («Социометрия» Дж. Морено)

По результатам первичной диагностики было выявлено, что в классе присутствует буллинг, насилие со стороны как обучающихся, так и учителей.

Большинство отвергаемых обучающихся являются инофонами. Диагностическое обследование подтвердило наличие межкультурного буллинга среди обучающихся 6 класса школы города Красноярск.

2.2. Программа психопрофилактики межкультурного буллинга. Анализ результативности программы

На основании полученных результатов была разработана программа психопрофилактики межкультурного буллинга (Таблица 2), в основу которой легла программа Г.У. Солдатовой, Л.А. Шагеровой, О.Е. Шаровой «Жить в мире с собой и другими» – тренинг толерантности.

Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма проведения – занятия с элементами тренинга.

Цель программы – снижение уровня межкультурного буллинга среди младших подростков посредством формирования толерантного отношения к иным культурам.

Задачи:

- ознакомить с понятиями «толерантность», «толерантная личность», «границы толерантности»;
- обсудить проявление толерантности и нетерпимости в обществе;
- развить чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;
- способствовать осознанию многообразия проявления личности каждого участника в групповом взаимодействии;
- развить способность к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- сформировать позитивное отношение к своему народу;

- повысить самооценку через получение позитивной поддержки от группы;
- обучить конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- развить социальную восприимчивость, социальное воображение, доверие, умение выслушивать другого человека, способность к эмпатии, сочувствию, сопереживанию;
- развить коммуникативные навыки;
- обучить межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Форма работы: занятия с элементами тренинга.

Целевая аудитория: обучающиеся 6 класса МАОУ «Средняя школа № 156 им. Героя Советского союза Ерофеева Г. П.» г. Красноярск.

Общее количество занятий – 10. Общее количество академических часов – 10.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручки, карандаши, мяч, текстовые заготовки.

Структура занятий: занятия состоят из организационного этапа, основного этапа и рефлексивного этапа.

Таблица 2

Учебно-тематический план

1	2	3	4
Блок	Тема	Цель	Количество часов
Теоретический блок	Занятие 1 «Знакомство»	1. Знакомство, установление контакта, введение в тему; 2. Активизация знаний обучающихся по теме толерантности, буллинга.	1

Продолжение Таблицы 2

1	2	3	4
	Занятие 2 «Толерантность: что это?»	1. Ознакомление обучающихся с понятием «толерантность». 2. Стимулирование воображения в поисках собственного понимания толерантности. 3. Посредством экспрессивной формы, с использованием ассоциативного ряда.	1
	Занятие 3 «Толерантная личность»	1. Формирование представления об особенностях толерантной личности и основных различиях между ними. 2. Развитие эмпатии, развитие способности понимать и принимать особенности других людей; 3. Развитие позитивного восприятия себя и окружающих.	1
Всего			3
Личностный блок	Занятие 4 «Злость – уйди прочь»	1. Коррекция агрессивного поведения. 2. Формирование позитивного отношения к жизни, школе, одноклассникам. 3. Развитие эмпатии, развитие положительного восприятия себя.	1
	Занятие 5 «Прости меня»	1. Формирование у подростков умения слышать других, обращать внимание на проблемы класса, не отмалчиваться, не поддаваться мнению большинства. 2. Формирование умения видеть и прекращать буллинг в условиях межличностного общения. 3. Способствование созданию конструктивных отношений в классе.	1
	Занятие 6 «Начну с себя»	1. Формирование ценностного отношения к группе. 2. Актуализация вопроса толерантности, формирование уважительного отношения к одноклассникам. 3. Способствование созданию конструктивных отношений в классе. 4.	1
Всего			3

Окончание Таблицы 2

1	2	3	4
Коллективный блок	Занятие 7 «Я и группа. Толерантное общение»	1. Осознание того, как отношение к себе связано с толерантностью к другим. 2. Понимание роли чувства собственного достоинства в системе самоотношения личности.	1
	Занятие 8 «Я и группа. Толерантность к другим»	3. Формирование позитивной самооценки. 4. Понимание того, какими способами можно сделать общение толерантным.	1
	Занятие 9 «Границы толерантности»	1. Понимание границ толерантности. 2. Понимание критериев, определяющих применимость толерантного поведения. 3. Развитие способности к критическому анализу, самостоятельности мышления. 4. Развитие социального восприятия.	1
	Занятие 10 «Заключительное»	1. Совместное обсуждение и закрепление результатов занятий. 2. Получение обратной связи от группы. 3. Подведение итогов, прощание с участниками.	1
Всего			4

После проведения цикла занятий была проведена повторная диагностика с целью определения динамики изменений в ходе проведения комплекса профилактических мероприятий. В данной работе для подтверждения статистической значимости нами был использован критерий Фишера. Данный выбор обусловлен высокой чувствительностью критерия к количественным изменениям в малых выборках ($n=30$). Учитывая, что результаты диагностических методик представлены в виде распределения обучающихся по уровням (категориям), данный критерий позволяет статистически достоверно подтвердить значимость перераспределения ролей в группе риска, даже при минимальных численных значениях в отдельных выборках. Это обеспечивает математическую чистоту

выводов об эффективности программы профилактики межкультурного буллинга. Далее мы рассмотрим результаты повторной диагностики 6 класса после проведения профилактической программы.

Методика Д. Олвеуса «Буллинг». В группе испытуемых наблюдается снижение уровня прямого буллинга – яркая выраженность не выявлена. Умеренно выраженный прямой буллинг остался в неизменном количестве – 2 человека (7% обучающихся). Количество обучающихся со слабо выраженностью прямого буллинга возросло и составляет 93% от общего количества обучающихся (28 человек).

Показатели наличия косвенного буллинга также изменились: ярко выражен у 4 человек (13%), умеренно выражен также у 4 обучающихся (13%), слабо выражен у 23 обучающихся (76%).

Уровень виктимизации также претерпел изменения. Если до начала эксперимента прямая виктимизация ярко, умеренно и слабо выражена была в значениях 3, 5 и 22 человека соответственно, то после проведения профилактической программы значения распределились следующим образом: ярко выраженность не обнаружена, умеренная выраженность у 2 человек (7%), слабая выраженность выявлена у 28 человек (93%).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей выраженности буллинга среди младших подростков (опросник «Буллинг» Д. Олвеус)

Шкала, уровень выраженности	До (чел./%)	После (чел./%)	фэмп	Значимость
Прямой буллинг (ярко выраженный)	4 (13%)	0 (0%)	2,897	$p \leq 0,01$

Продолжение Таблицы 3

Виктимизация (ярко выраженная)	8 (27%)	2 (7%)	2,161	$p \leq 0,5$
--------------------------------------	---------	--------	-------	--------------

Анализ данных по опроснику риска буллинга (В. Бочавер) показал выраженную позитивную динамику во всей группе ($n=30$). Средний балл по шкале «Небезопасность» снизился почти вдвое (с 11,40 до 6,20), что свидетельствует о качественном изменении восприятия школьной среды.

С помощью критерия Фишера было доказано, что доля подростков, ощущающих острую незащищенность, сократилась с 40,0% до 6,7% ($\phi_{\text{эмп}}=3,257$; $p \leq 0,01$). Это подтверждает, что программа профилактики межкультурного буллинга позволила нейтрализовать негативный фон, связанный с педагогическим давлением (33% на входе), и сформировать у обучающихся установку на Равноправие (рост балла с 4,00 до 7,80) и Благополучие.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей по шкалам небезопасности, благополучия, разобщенности, равноправия у младших подростков (опросник риска буллинга В. Бочавер)

Шкала	Средний балл (До)	Средний балл (После)	Динамика
Небезопасность	11,40	6,20	↓ Эффективно
Благополучие	3,40	8,10	↑ Эффективно
Разобщенность	4,70	1,30	↓ Эффективно
Равноправие	4,00	7,80	↑ Эффективно

Анализ буллинг-структуры по методике Е.Г. Норкиной на контрольном этапе выявил качественную перестройку социальных ролей в классе. Произошло двукратное увеличение числа «Защитников» (с 7 до 14 человек), что подтверждается статистически ($\phi_{\text{эмп}}=1,82$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что

программа успешно сформировала у подростков установку на активное противодействие травле.

Особого внимания заслуживает динамика восприятия насилия. Количество обучающихся, отмечающих давление со стороны учителей, сократилось с 33,3% до 10% ($\phi_{\text{эмп}}=2,24$; $p \leq 0,05$). Несмотря на то, что программа была направлена на подростков, изменение их внутренних установок (рост ассертивности, упражнение «Сила спокойствия») привело к тому, что субъективное ощущение педагогического насилия снизилось, а уровень защищенности вырос.

В контексте межкультурного буллинга исчезновение роли «Инициатора» (с 3 до 0 человек) и минимизация группы «Жертв» (с 5 до 1 человека) доказывает, что этническая принадлежность перестала быть триггером для запуска механизмов агрессии. Класс перешел от модели «поиска виноватого» к модели коллективной поддержки. Сравнительный анализ представлен на Рисунке 4.

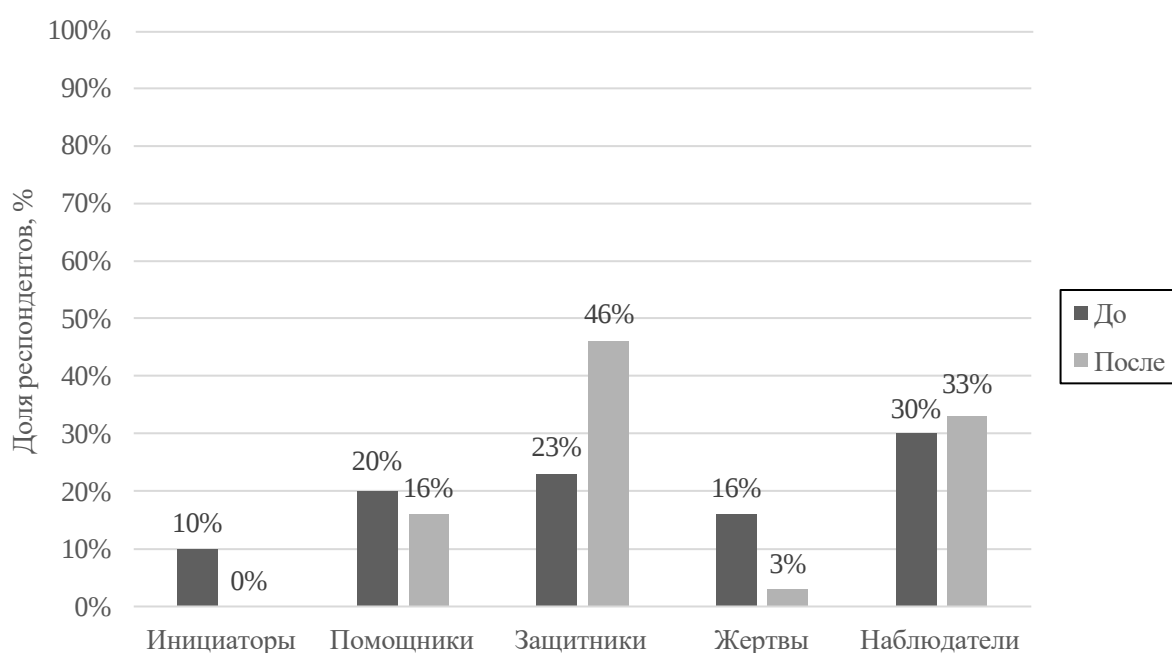


Рисунок 4. Результаты распределения младших подростков по ролевым позициям в буллинг-структуре на констатирующем и контрольном этапах исследования (опросник «Буллинг-структура» Е.Г. Норкина)

Анализ социометрической структуры класса по методу Дж. Морено на констатирующем этапе выявил высокий уровень разобщенности. В группу «отвергаемые» вошли 8 человек (26,7%), при этом все 100% детей-инофонов (5 человек) оказались в категориях с низким статусным весом («отвергаемые» и «пренебрегаемые»). Это подтверждает наличие межкультурного барьера и скрытой дискриминации в коллективе.

После реализации программы профилактики ситуация качественно изменилась. Математическая проверка по критерию Фишера ($\phi_{\text{эмп}}=2,785$; $p \leq 0,01$) подтвердила достоверность снижения числа «отвергаемых» с 8 до 1 человека.

Таблица 5

Сравнительный анализ социометрических статусов младших подростков («Социометрия» Дж. Морено)

Социометрический статус	До (чел.)	После (чел.)	Динамика инофонов (5 чел.)
Звёзды	4	5	—
Предпочитаемые	11	14	+2 инофона
Принятые	6	9	+3 инофона
Пренебрегаемые	1	1	—
Отвергаемые	8	1	-5 инофонов

Как вывод, мы отметили, что все 5 детей-инофонов перешли в категории «принятых» и «предпочитаемых». Это доказывает, что благодаря упражнениям на развитие межкультурной эмпатии и деконструкцию стереотипов (например, «Ярлык на лбу»), коллектив преодолел этническую закрытость. Дети-инофоны перестали восприниматься как «чужаки» и были интегрированы в общую систему дружеских связей класса.

Выводы по главе 2

1. Эмпирическое исследование показало, что психопрофилактическая программа по предотвращению межкультурного буллинга среди младших подростков оказывает положительное влияние на снижение случаев межкультурного буллинга в классе.

2. Гипотеза исследования подтвердилась. Программа профилактики межкультурного буллинга среди младших подростков позволяет снизить подростковый буллинг в школе.

3. Программа профилактики межкультурного буллинга среди младших подростков помогает уменьшить количество отвергаемых в классе и способствует изменению буллинг-структуры класса, а также снижает проявление межкультурного буллинга в классе и подверженность ему.

4. Исследование показывает значительное улучшение результатов, что подтверждает эффективность программы профилактики межкультурного буллинга среди младших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проведенного нами исследования была изучена проблема профилактики межкультурного буллинга среди младших подростков. Данное явление представляет собой сложный деструктивный процесс, при котором происходит систематическое и длительное насилие над человеком, попытка подчинения и унижения его с помощью демонстрации силы и превосходства по признаку этнокультурной или национальной принадлежности личности. В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что межкультурный буллинг имеет специфическую социальную структуру, которая включает в себя определенные роли участников данного процесса, отражающая их индивидуально-психологические особенности (роль жертвы, инициатора, наблюдателя, защитника, помощника). Данные роли жёстко детерминированы не только личностными особенностями, но и общим психологическим климатом в коллективе. Анализ литературы по теме исследования позволил проанализировать различные подходы к буллингу, как явлению.

Младшие подростки находятся в группе риска, вследствие возрастных особенностей, что обусловлено острой потребностью в групповой идентификации, склонностью к эгоцентризму и неокрепшими навыками саморегуляции. В ходе исследования мы выяснили, что основными проявлениями межкультурного буллинга в младшем подростковом возрасте являются словесные издевательства, клевета, игнорирование, исключение из коллектива, физические издевательства.

Применение различных методов профилактики межкультурного буллинга позволяет снизить риск развития межкультурного буллинга в классе. Эффективными методами работы с буллингом являются словесные методы и тренинговые техники.

На основании результатов первичной диагностики, в которой приняли участие 30 обучающихся, нам удалось выявить, что в классе имеется высокий индекс изоляции инофонов (5 из 6 обучающихся находились в статусе «отвергаемых»), 83% детей-инофонов идентифицировали себя как «жертвы» (высокий уровень виктимизации). Кроме того, выявлено субъективное ощущение небезопасности среды, обусловленное в том числе фактором педагогического давления (33%). На основе полученных данных, мы сделали вывод о том, что в классе имеются предпосылки развития межкультурного буллинга.

В ходе экспериментального исследования нам удалось теоретически обосновать и апробировать программу профилактики по предотвращению межкультурного буллинга среди младших подростков. Данная программа учитывает возрастные и психологические особенности младших подростков, формирует у обучающихся интерес, активное участие, включенность.

Анализ результатов контрольного эксперимента подтвердил эффективность разработанного инструментария. Математико-статистическая обработка данных с применением критерия Фишера зафиксировала достоверные позитивные сдвиги, а именно:

- программа профилактики позволила снизить риск межкультурного буллинга в экспериментальной группе;
- портрет буллинг-структуры класса изменился. Отмечено исчезновение группы «инициаторов» травли и двукратный рост числа «защитников» (с 7 до 14 человек);
- выявлена девиктимизация обучающихся-инофонов — все дети, ранее находившиеся в роли «жертвы», вышли из зоны риска и успешно интегрировались в позитивные социальные связи класса;
- в классе отмечается оздоровление климата на основе снижения показателя «небезопасности» и «разобщённости» на фоне роста «благополучия» и «равноправия». Стоит отметить, что субъективное

ощущение насилия со стороны учителей сократилось с 33% до 10%, что стало следствием повышения ассертивности и коммуникативной уверенности младших подростков.

На основании исследования можно сделать вывод о том, что программа профилактики является эффективной и выполняет свои задачи. Цели и задачи данной работы реализованы в ходе исследования. Данная программа профилактики является эффективным средством гармонизации межэтнических отношений и может быть рекомендована к использованию в деятельности психологических служб образовательных организаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеева Е.Л., Выродов Д.Ю., Желтиков О.В. Методологические основы профилактики буллинга в образовательной организации URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-osnovy-profilaktiki-bullinga-v-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 22.03.2026).
2. Аналитический обзор «Буллинг, он же травля: масштаб проблемы и пути решения». URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bulling-on-zhe-travlja-masshtab-problemy-i-puti-reshenija> (дата обращения: 25.02.2026).
3. Анисимов В.П. Арт-педагогика как система профилактики деструктивного поведения подростков // Педагогика и психология образования. 2022. № 3. С. 45–58.
4. Апстиева Л.Р. Буллинг как преморбид асоциальной направленности личности подростка // Вестник Оренбургского государственного университета. 2018. № 2 (214). С. 39–46.
5. Бегидова С.Н. Школьный буллинг и его профилактика // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 1 (233). С. 15–20.
6. Белеева И.Д., Заглодина Т.А., Панкратова Л.Э., Титова Н.Б. Буллинг как социально-психологическое явление: анализ теоретических подходов и эмпирических исследований // Педагогическое образование в России. 2020. № 5. С. 131–136.
7. Бобровникова Н.С. Проблема буллинга в современной образовательной среде и особенности ее профилактики // Международный научно-исследовательский журнал. № 12 (150). 2024. URL: <https://clck.ru/heSOi> (дата обращения: 01.02.2026).

8. Бочавер А.А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-obekt-issledovaniy-i-kulturnyy-fenomen> (дата обращения: 29.01.2025).

9. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Педагогика, 1990. 144 с.

10. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / Под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 172 с.

11. Бурцева Е.В. Социально-экономические детерминанты подростковой агрессии в условиях цифровизации // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2023. Т. 14, № 1. С. 88–94.

12. Вакалов Н.А., Задорожная И.А. Изучение феномена буллинга в подростковом возрасте: факторы возникновения и способы предотвращения // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026842> (дата обращения: 14.01.2026).

13. Волкова Е.Н. Программы профилактики подросткового буллинга в деятельности педагога-психолога // Социальная педагогика. 2022. № 4. С. 77-79. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2021_n3/Volkova (дата обращения: 09.04.2026).

14. Вторушина Ю.С., Митрухина С.В., Власова Е.Н., Антонов В.П. Буллинг как особый вид конфликта в детской и подростковой среде. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-osobyiy-vid-konflikta-v-detskoy-i-podrostkovoy-srede> (дата обращения: 13.03.2026).

15. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchastnikov-bullinga> (дата обращения: 19.03.2026).

16. Гребенникова О. А. Психологические особенности школьной травли // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 29. С. 31–34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-v-obrazovatelnoy-srede-kak-ugroza-zdorovyu-shkolnikov> (дата обращения: 01.02.2026).

17. Грицай Л. А. Методы педагогического вмешательства в ситуацию школьного буллинга: анализ зарубежных подходов // Современное образование. 2021. № 3. С. 1–12.

18. Двоскина Н.В. Тема взаимодействия подростков-мигрантов со сверстниками в современных зарубежных исследованиях // Актуальные проблемы психологического знания. 2018. № 3. С. 24–33.

19. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Плеханова Д.Д. Исследование межнациональных отношений студентов в условиях поликультурной среды // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2021. № 12. С. 87–103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-mezhetnicheskikh-otnosheniy-studentov-v-usloviyah-polikulturnoy-sredy> (дата обращения: 03.03.2026).

20. Зайцева А.В. Контент-анализ понятия «Буллинг» в психолого-педагогической литературе // Вестник магистратуры. 2022. № 11-12 (134). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontent-analiz-ponyatiya-bulling-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 06.01.2026).

21. Карлина К.А., Горская О.Ф., Хоруженко А.В. Профилактика буллинга в образовательной среде: методические рекомендации для руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов образовательных организаций. Липецк: Г(О)БУ Центр «Семья». 2025. 117 с.

22. Князева Т.Н., Матюкова А.В. Особенности проявления личностных черт у младших и старших подростков. URL: <https://science.cfuv.ru/wp-content/uploads/2017/03/vyp-57-p-9-2017.pdf> (дата обращения: 15.02.2026).

23. Козырева Н.В. Профилактика конфликтных ситуаций кросс-культурной направленности в условиях образовательной организации // Образование. Карьера. Общество. № 4 (83). 2024. С. 10–16. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-konfliktnyh-situatsiy-kross-kulturnoy-napravlenosti-v-usloviyah-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 04.04.2026).

24. Кон И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон. М.: Просвещение, 1989. 255 с.

25. Кошенова М.И., Клепикова Н.М., Белобрыкина О.А. Проблемное поле профилактики травли в школах, обучающих детей и подростков с мигрантской историей. URL: <http://95.165.172.6:85/hominum/wp-content/uploads/2025/12/11-Koshenova-M.I.-Klepikova-N.M.-Belobrykina-O.A.pdf> (дата обращения: 13.03.2026).

26. Литвиненко Н.В. Социально-психологическая адаптация младших подростков: индивидуально-личностный подход. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-mladshih-podrostkov-individualno-lichnostnyy-podhod> (дата обращения: 15.03.2026).

27. Личко А.Е. Типологии акцентуаций характера и психопатий у подростков / М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 1999. 416 с.

28. Лэйн Д. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. СПб, 2001. С. 240–274.

29. Маланцева О.Д. Насилие в школе: пути решения проблемы // Социальная педагогика. 2010. № 2. С. 113–116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-v-shkole-puti-resheniya-problemy?ysclid=mqe1n58ywn758459138> (дата обращения: 21.01.2026).

30. Мамбетакунов У.Э., Мырзалиев Н.Б. Понятие «буллинг» в научно-психологических источниках. Бюллетень науки и практики. Т.10. № 10. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-bulling-v-nauchno-psihologicheskikh-istochnikah> (дата обращения: 12.02.2026).

31. Межкультурная компетентность педагога в поликультурном образовательном пространстве: Научно-методические материалы / Под ред. Хухлаева О. Е., Чибисовой М. Ю. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. 408 с.

32. Митина Г.В., Шаяхметова Э.Ш., Васильева А.А. Индивидуально-психологические особенности участников. Приложение Международного научного журнала «Вестник психофизиологии» № 3. 2025. URL: <http://psyphysjorn.ru/3-2025%20приложение.pdf> (дата обращения: 11.03.2026).

33. Москвитина О.А. Особенности жизненной стратегии родителей детей-инофонов и ее влияние на образовательную среду. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2019. Том 31(1). № 1. С. 103–109. URL: https://psyjournals.ru/journals/scientific_notes/archive/2019_n1/Moskvitina (дата обращения: 17.12.2025).

34. Муслимова Л.М. Психологические особенности личности подростков – участников школьного буллинга // Мировая наука и образование, 2014. Т. 6, №6 (15). С. 246–261. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lichnosti-podrostkov-uchastnikov-shkolnogo-bullinga> (дата обращения: 08.02.2026).

35. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 456 с.

36. Олвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать / Оксфорд: Блэквелл. 1993. 140 с.

37. Оленченко К.А. Применение восстановительного подхода в ситуации буллинга как проявления межэтнического конфликта в школьной среде. URL: <https://bik.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b60/free/i-903430.pdf#page=95> (дата обращения: 09.04.2026).

38. Практическая психология образования. Учебное пособие 4-е изд. / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб: Питер. 2004. 592 с.

39. Реан А.А., Коновалов И.А., Новикова М.А., Молчанова Д.В. Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи: анализ мирового опыта / Под ред. акад. А.А. Реана. СПб.: Издательско-полиграфическая компания «КОСТА». 2021. 296 с.

40. Самохвалова А.Г., Евстигнеева К.А., Крылова А.А. Профилактика насилия в образовательной среде школы: кросскультурный аспект // Вестник КГУ. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-nasiliya-v-obrazovatelnoy-srede-shkoly-krosskulturnyy-aspekt> (дата обращения: 09.04.2026).

41. Собкин В.С., Смыслова М.М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. Том 5. № 2. 2014. С. 71–86. URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2014_n2/69374 (дата обращения: 10.04.2026).

42. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Интернет-журнал «Науковедение». 2014. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 12.01.2026).

43. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» № 3. 2014. 155 с.

44. Таратухина, Ю. В., Цыганова, Л. А., Ткаленко, Д. Э. Межкультурная коммуникация в информационном обществе: учеб. пособие // Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: Дом Высшей школы экономики. 2019. 255 с.

45. Ушакова Н.Я. Обучение русскому языку детей-мигрантов на ступени основного общего образования в школе с полиэтническим составом: проблемы и способы их решения // Молодой ученый. 2015. № 30-32. С. 30–32. URL: <https://moluch.ru/archive/90/18676> (дата обращения: 17.02.2026).

46. Харабаджах М.Н. Субъектный состав и личностные особенности участников буллинга в образовательной среде. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektnyy-sostav-i-lichnostnye-osobennosti-uchastnikov-bullinga-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 19.03.2026).

47. Штомпка П. Социология социальных изменений / Под ред. В.А. Ядова. М.: Аспект Пресс, 1996. 416 с.

48. Эльконин Д.Б. Детская психология / М.: Академия, 2007. 384 с.

49. Rodriguez-Hidalgo AJ, Calmaestra J, Casas JA and Ortega-Ruiz R. Ethnic-Cultural Bullying Versus Personal Bullying: Specificity and Measurement of Discriminatory Aggression and Victimization Among Adolescents, 2019. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00046/full> (дата обращения: 21.04.2026).

50. Zablotsky, B. Risk factors for bullying among children with autism spectrum disorders / B. Zablotsky, C. P. Bradshaw, C. W. Anderson, P. Law // Autism. 2013. Vol. 18, № 4. P. 419–427.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»

Выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде. Измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему.

Описание шкал теста

- прямой активный буллинг – проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;
- косвенный активный буллинг – проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;
- прямой пассивный буллинг (виктимизация) – подверженность физической и вербальной агрессии;
- косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Инструкция: внимательно прочитайте утверждения, выберите вариант ответа и отметьте его галочкой.

Таблица 6.

Стимульный материал к методике Д. Олвеуса «Буллинг»

		никогда не было	было раз или два	бывает иногда	бывает раз в неделю	бывает несколько раз в неделю
1.	я кого-то обозвал					
2.	я с кем-то специально не разговаривал					
3.	я нанес кому-то физический вред, например, толкнул или ударил					
4.	я распространял о ком- то сплетни					
5.	я угрожал					
6.	я украл или испортил чьи-то вещи					
7.	меня обзывали					
8.	обо мне распространяли сплетни					
9.	никто не хочет сидеть со мной или проводить свободное время					
10.	у меня украли вещи					
11.	мне нанесли физический вред (ударили, толкнули)					
12.	никто не говорит со мной					
13.	мне угрожали					

Ключи к тесту

Предлагались варианты ответа, за которые потом присваивались баллы:

- никогда не было – 0 баллов;
- было раз или два – 1 балл;
- бывает иногда – 2 балла;
- бывает раз в неделю – 3 балла;
- бывает несколько раз в неделю – 4 балла.

Активный буллинг (проявление агрессии):

1, 3, 5, 6 – прямой буллинг, а 2 и 4 – косвенный буллинг;

- для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 – прямая виктимизация, а 8, 9, 12 – косвенная виктимизация

Интерпретация результатов

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом и подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале.

Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга колеблется в диапазоне от 0 до 4:

- 0 - 1 балл – показатель слабо выражен;
- более 1 балла- менее 3 баллов – умеренно выражен (эпизодически);
- 3 - 4 балла – ярко выражен (регулярно, систематически)

Опросник риска буллинга А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М.

Бианки и др.

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Инструкция: напротив каждого пункта поставьте галочку в графе «да» или «нет». Если вы согласны с утверждением, ставьте галочку в столбце «да», если не согласны, ставьте галочку в столбце «нет».

Таблица 7

Стимульный материал к методике

«Опросник риска буллинга»

А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки и др.

УТВЕРЖДЕНИЯ			ДА	НЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>			
	1.1	мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2	вместе развлекаться после уроков		
	1.3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4	драться		
	1.5	ходить друг к другу в гости		
	1.6	заступаться за своих		
	1.7	обзывать		
	1.8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе есть кто-то...</i>			
	2.1	кого все уважают		
	2.2	кого все боятся		
	2.3	над кем все смеются		
	2.4	кем часто недовольны учителя		
	2.5	на кого хочется быть похожим		
	2.6	с кем лучше не спорить		
	2.7	кто никогда не прогуливает		

	2.8	с кем даже учитель не может справиться		
3	Как к вам в классе обращаются обычно учителя?			
	3.1	по имени		
	3.2	по имени и отчеству		
	3.3	по фамилии		
	3.4	по прозвищам		
4	Когда в школе происходит драка, вы...			
	4.1	удивляетесь		
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	Ценные вещи ...			
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
6	Вызов к директору – это...			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
7	В вашей школе мат, ругательства...			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
8	В вашей школе...			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
9	В вашей школе стены, мебель...			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	В школе вам...			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	Перемену я провожу:			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		

	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	<i>Ваш класс имеет репутацию</i>			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала небезопасности:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала благополучия:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала разобщенности:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала равноправия:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 8

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD)

по шкалам опросника риска буллинга

А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецовой, Е.М. Бианки и др.

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Общая выборка <i>N</i> = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки <i>N</i> = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики <i>N</i> = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки <i>N</i> = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки <i>N</i> = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

1. Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем;

подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и

защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Методика выявления «Буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина)

Инструкция: В каждом вопросе выберите один вариант ответа, который вы считаете верным для себя.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не

заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;

Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

А) да мы очень дружны;

Б) нет, мы почти не общаемся;

В) в основном да, если не считать некоторых;

Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;

Б) не справедливость и заступаюсь за одноклассника;

В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;

Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

А) да, но это бывает редко;

Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;

В) нет, мне с ними не интересно;

Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

А) да это так и мне это неприятно;

Б) нет, со мной все дружат;

В) да, но меня это устраивает;

Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

А) да, я думаю, что я один из них;

Б) да, но они этого не заслуживают;

В) нет, у нас таких нет;

Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

А) да;

Б) нет;

В) иногда; Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа — меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня все устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

20. По-моему, педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

- А) я буду поступать так же, как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

- А) да, для меня это очень важно;
- Б) нет-мне все равно;
- В) я всегда пользуюсь успехом;
- Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

Ключ к методике на выявление
«Буллинг-структуры» Е.Г. Норкина

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б
12	А	Г	В	В	Б
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
18	Б	В	Г	А	Б
19	Б	А	Б	Г	В
21	А	Б	А	Г	В
22	Г	А	В	В	Г
23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе как со стороны учеников, так и педагогов.

Методика «Социометрия» Дж. Морено

Текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Бланк социометрического опроса

Ф. И. О. _____

Класс _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут трансформировывать, с кем бы ты хотел(а) продолжить совместно учиться в новом классе?

а) _____

б) _____

в) _____

2. С кем бы ты точно не хотел обучаться в новом классе?

а) _____

б) _____

в) _____

3. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

4. Кого бы ты из класса ни за что не пригласил на свой день рождения?

а) _____

- б) _____
в) _____

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

I. Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают

лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие

выборов в количестве выше среднего показателя.

III. Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие

выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») — 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») — 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») — 1 балл.

Социометрические индексы позволяют представить результаты опроса в количественной форме. Различают персональные и групповые СИ

Индекс групповой сплоченности (C_n)

$$C_n = \frac{K}{\sum_{\text{ВВ}}}$$

где C_n - показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

K - общее число взаимных выборов, сделанных членами группы;

$\sum BB$ - максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель K определяется по социометрической матрице, а

$\sum BB$ рассчитывается по формуле:

$$\sum BB = \frac{n(n-1)}{2},$$

где n - число членов группы.

Показатель хорошей групповой сплоченности – 0,6-0,7

На основе социоматрицы возможно построение социогаммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени».

Программа профилактики межкультурного буллинга
среди младших подростков

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: знакомство, установление контакта, знакомство с понятием буллинг, толерантность.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Знакомство» (5 минут)

Задачи:

- актуализировать ценностное отношение к миру;
- развивать умение слушать других и кратко излагать свои мысли.

Процедура проведения: психолог предлагает обучающимся сесть в круг и по очереди ответить на вопрос «Что для меня мир», построив ответ по следующей схеме: «Меня зовут ... мир для меня...» или «Мое имя ... мир в моей жизни это ...». Рефлексия заключается в ответе на вопрос: все ли мы одинаково понимаем категорию мира?

Упражнение «Чем мы похожи?» (5 минут)

Задачи:

- развивать умение находить общие точки соприкосновения и проявлять инициативу в общении;
- способствовать принятию индивидуальности каждого через поиск сходств (внешних и внутренних).

Процедура проведения: обучающиеся сидят в кругу. Психолог приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители земли, или мы одного роста и т.д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом по другому признаку. Игра продолжается до тех пор,

пока все обучающиеся не окажутся в кругу.

Основной этап (20 минут)

Упражнение «Что такое толерантность?»

Задачи:

— предоставить обучающимся возможность сформулировать научное понятие толерантности;

— создать условия для понимания многоаспектности понятия «толерантность».

Материалы: определения толерантности, написанные на листах бумаги формата А3, доска, флипчарт или лист ватмана.

Процедура проведения: обучающиеся делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе необходимо выработать в результате «мозгового штурма» своё определение толерантности. Отмечается, что обучающиеся должны включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и ёмким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или ватмане.

После того, как группы представят свои определения, психолог поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории. Обучающиеся получают возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Определения толерантности:

1. Сотрудничество, дух партнерства.
2. Готовность мириться с чужим мнением.
4. Уважение прав других.
5. Принятие другого таким, какой он есть.
6. Способность поставить себя на место другого.
7. Уважение права быть иным.
8. Признание многообразия.
9. Признание равенства других.

10. Терпимость к чужим мнениям, верованиям и поведению.

11. Отказ от доминирования, причинения вреда и насилия.

Вопросы для обсуждения:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?
- К чему может привести отсутствие толерантности? (выход на понятие «Буллинг»).

В процессе обсуждения обратить внимание на следующие моменты:

- понятие «толерантность» имеет множество сторон;
- каждое из определений выявило какую-то из граней толерантности.

Рефлексивный этап (10 минут)

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «толерантность». Какое из определений толерантности вызвало у вас наибольший отклик?
- Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?
- Вам когда-нибудь приходилось сталкиваться с проявлениями буллинга в свою сторону? Если да, то насколько это было важно для вас?
- Важно ли чтобы в классе к вам относились хорошо? Если да, то насколько это было важно для вас?
- Случалось ли такое, что при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?

Упражнение «Эквалайзер» (5 минут)

Задачи:

- Оценить уровень значимости и актуальности темы для обучающихся;
- Побудить обучающихся к анализу собственных ощущений и осознанию личной вовлечённости.

Обучающимся предлагается представить себя эквалайзером и показать уровень важности затронутой на занятии темы по шкале от 0 до 100 баллов, где 0 баллов – рука

на столе, 100 баллов – рука поднята вверх.

Занятие 2 «Толерантность – что это?»

Цель: ознакомление обучающихся с понятием «толерантность», стимулирование воображения в поисках собственного понимания толерантности посредством экспрессивной формы, с использованием ассоциативного ряда.

Приветствие (5 минут)

Упражнение «Общий ритм». Обучающиеся стоят в кругу. Психолог несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не вся группа по очереди. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Основной этап (20 минут)

Упражнение «Эмблема толерантности»

Задачи:

- продолжение работы с определениями толерантности;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Процедура проведения: на предыдущем этапе обучающиеся выработали собственные определения толерантности и ознакомились с уже существующими. Психолог отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны – участникам предстоит создать эмблему толерантности.

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах (процесс рисования занимает 5–7 минут). Затем участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства

между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение – 3–5 минут). Заключительный этап упражнения – презентация эмблем каждой подгруппы.

Рефлексивный этап (15 минут)

Упражнение «Лукошко» (10 минут)

Задачи:

- работа с понятием «толерантность» при помощи ассоциативного ряда;
- развитие фантазии, творческого мышления.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из киндер-сюрпризов, значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Процедура проведения: психолог проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. обучающиеся, не заглядывая в лукошко, берут по одному предмету. После этого психолог предлагает каждому участнику найти какую-нибудь связь между доставшимся ему предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает обучающийся, первым получивший игрушку, например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

Упражнение «Благодарность» (5 минут). Обучающимся предлагается поблагодарить своих одноклассников за их труд на сегодняшнем занятии. Нужно высказать за что вы благодарны, например: я благодарю вас за серьезность, ответственность и конструктивные размышления на сегодняшнем занятии. Обучающиеся продолжают высказывать свои благодарности одноклассникам.

Занятие 3 «Толерантная личность»

Цель: формирование представления об особенностях толерантной личности и

основных различиях между ними, развитие эмпатии, развитие способности понимать и принимать особенности других людей, развитие позитивного восприятия себя и окружающих.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Превращения»

Обучающиеся сидят в кругу. Психолог предлагает обучающимся завершить следующие предложения: «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком стихов...)», «Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, пирожком, картошкой)», «Если бы я был взрослым, то я был бы...» (другие варианты – песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта и т.д.). Все отвечают по кругу.

Основной этап (25 минут)

Упражнение «Черты толерантной личности» (15 минут)

Задачи:

- знакомство с основными чертами толерантной личности;
- осознание участниками степени своей толерантности.

Материалы: бланки опросника для каждого участника.

Подготовительный этап: прикрепить на доску или стену бланк опросника колонкой В, выполненный на большом листе.

Процедура проведения: обучающиеся получают бланки опросника. Психолог объясняет, что 15 характеристик, перечисленных в опроснике, в большей или меньшей степени свойственны толерантной личности.

Инструкция: «Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, по вашему мнению, у вас наиболее выражены; «0» напротив тех трех черт, которые у вас наименее выражены.

Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, на ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности.

Этот бланк останется у вас, и о результатах никто не узнает, поэтому вы можете отвечать честно, ни на кого не оглядываясь».

Черты толерантной личности: расположенность к другим, снисходительность,

терпение, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, умение не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

На заполнение опросника дается 3–5 минут. Затем психолог заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикрепленный на доске. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число ответивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

В результате у участников появляется возможность:

1. Сравнить представление о толерантной личности каждого из членов группы с общегрупповым представлением.
2. Сравнить представление о себе («+» в колонке А) с портретом толерантной личности, созданным группой.

Упражнение «Волшебная лавка» (10 минут)

Задачи:

- помочь обучающимся определить свои внутренние ресурсы и качества, требующие развития;
- создать запрос на внутренние изменения через игровую ситуацию «обмена» ресурсами;
- закрепить понимание структуры толерантности (через работу со списком конкретных характеристик).

Процедура проведения: участники представляют, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, несклонность осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Именно с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении, и бланк с их

перечнем все еще висит на доске.

Психолог выступает в роли продавца, который «продает» качества в обмен на какие-нибудь другие. Вызывается один из обучающихся. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности и отмечены «0» в колонке А опросника у этого участника). Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец спрашивает у покупателя, сколько ему нужно терпения, зачем оно ему, к кому он хочет быть терпимым. В качестве платы ведущий просит что-то взамен, например, участник может расплатиться чувством юмора, которого у него с избытком.

Рефлексивный этап (5 минут)

- Какие качества присущи толерантной личности?
- Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

Занятие 4 «Злость – уйди прочь»

Цель: Коррекция агрессивного поведения, формирование позитивного отношения к жизни, школе, одноклассникам, формирование позитивной самооценки, эмпатии, формирование понимания того, какими способами можно сделать общение толерантным.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Я – это...» (5 минут)

Задачи:

- развитие способности к самоанализу и выделению ключевых личностных характеристик;
- создание условий для неформального общения и установления визуального контакта;
- получение обратной связи от группы и соотнесение самовосприятия с тем, как тебя видят окружающие.

Процедура проведения: обучающиеся придумывают десять слов или фраз, которые его характеризуют, записывают на листочек и с помощью булавки прикрепляют на грудь. Затем начинают перемещаться по классу, читая характеристики друг друга. После того, как все карточки прочитаны, все садятся в круг и обсуждают, что больше всего запомнилось в каждом, что удивило.

Упражнение «Двуликий гнев» (5 минут)

Задачи:

- развить навыки экологичного выражения сильных чувств и получения эмпатичной поддержки от группы;
- помочь обучающимся осознать разрыв между реальным и желаемым способом проживания злости;
- запустить процесс внутренней трансформации негативных эмоций через творческое переосмысление.

Процедура проведения: каждый обучающийся получает лист бумаги, который ему нужно разделить пополам и нарисовать на нем свой гнев, злость: с левой стороны таким, каким видят и чувствуют его сами, с правой стороны таким, каким бы хотели видеть и чувствовать. По завершении обучающиеся обмениваются чувствами, переживаниями и мыслями, возникшими в ходе рисования.

Основной этап (20 минут)

Упражнение «Три лика гнева» (10 минут)

Задачи:

- обучение умению различать конструктивные и деструктивные способы выражения гнева;
- совершенствование навыка распознавания и вербализации собственных негативных чувств (злости, досады, возмущения);
- отработка навыка адекватного реагирования на провокации, связанные с национальной принадлежностью, культурными особенностями.

Процедура проведения: психолог обращается к обучающимся: «В общении с людьми мы иногда сталкиваемся с несправедливостью или обидой. Это рождает

внутри нас злость. Иногда эта злость превращается в неуправляемое пламя (агрессию), а иногда мы пытаемся спрятать её глубоко внутри, и она разрушает нас самих (подавление). Но есть и третий путь — сила спокойного достоинства, когда мы можем заявить о своей злости, не унижая другого. Сейчас мы проживем каждое из этих состояний».

Обучающиеся разбиваются на пары.

Роль А – «Разрушительный гнев» (Агрессор):

Участник описывает состояние неконтролируемой ярости. Пример монолога: «Мои кулаки сжаты, лицо горит. Я хочу кричать и заставить другого замолчать. Я не выбираю выражений, я хочу ударить словом по самому больному – по национальности, внешности или акценту. Мой голос гремит, я не слышу никого, кроме своей обиды».

Роль Б – «Тихая злость» (Подавление/Жертва):

Участник описывает состояние, когда гнев направлен внутрь себя. Пример монолога: «Я чувствую, как внутри всё кипит, но я молчу. Я сжимаю зубы и смотрю в пол. Я боюсь проявить свою злость, потому что боюсь последствий или того, что меня назовут "агрессивным". Мои плечи напряжены, мне трудно дышать, я чувствую себя слабым и обиженным».

Смена ролей: Участники меняются позициями, чтобы прожить оба полюса деструктивного поведения.

Итоговая позиция – «Сила спокойствия» (Конструктивный Защитник):

Психолог предлагает обоим партнерам принять позу человека, который чувствует свою силу, но управляет своим гневом. «Представьте, что вы злитесь, потому что столкнулись с несправедливостью. Но ваша спина прямая, взгляд открытый, а голос спокойный. Вы говорите о своей злости прямо: "Мне неприятно это слышать", "Я злюсь, когда так говорят о моем народе", "Стоп, со мной нельзя так обращаться"».

Обсуждение:

– Какое состояние было физически легче изобразить?

– В какой роли вы чувствовали больше реальной силы: когда кричали или когда говорили спокойно?

– Как вы думаете, какая из этих позиций поможет остановить буллинг, а какая – только усилит его?

Упражнение «Ярлык на лбу» (10 минут)

Задачи:

- сформировать представление о том, как предвзятое отношение окружающих вызывает ответную агрессию, подчеркнуть важность толерантности;
- выявить связь между внешними «ярлыками» (стереотипами) и изменением поведения окружающих.

Материалы: стикеры с липким слоем, ручка / карандаш.

Процедура проведения: психолог вызывает одного добровольца. Ему на лоб приклеивается стикер, на котором написано какое-то «качество» (например: «Я не понимаю русский язык», «Я очень задиристый» или «Я всегда вру»). Обучающийся не видит, что написано.

Класс дается задание: «Общайтесь с ним в течение минуты так, как будто эта надпись – чистая правда, но не называйте само слово». Участники начинают игнорировать добровольца, смеяться в сторону или говорить с ним подчеркнуто медленно/грубо. Это неизбежно вызывает у него либо гнев, либо обиду.

Обсуждение:

- 1) Вопрос добровольцу: «Что ты почувствовал к ребятам, когда они так себя вели? (Гнев? Обиду?)».
- 2) Вопрос группе: «Легко ли было проявлять нетерпимость к человеку только из-за одной бумажки?».
- 3) Вопрос всем: «Как эта ситуация похожа на школьный буллинг, когда на человека вешают "ярлык" из-за его национальности или внешности?».

Рефлексивный этап (10 минут)

Упражнение «Инвентаризация чувств»

Цель: оценка подростками полученного опыта, структурирование способов

управления гневом, завершение занятия на позитивной, безопасной ноте.

Материалы: Три листа бумаги с изображениями (или подписями): «Чемодан», «Мясорубка», «Корзина».

Процедура проведения. Психолог предлагает участникам встать в круг и взглянуть на три символа, которые помогут подвести итог темы гнева и межкультурного общения.

— Чемодан: «Сюда мы положим то, что вы считаете самым ценным в сегодняшнем занятии. Тот способ защиты или ту мысль, которую вы заберете с собой и будете использовать в школе или в жизни. Что это будет за навык?»

— Мясорубка: «Это для информации, которую вам еще нужно обдумать, "перекрутить". Возможно, что-то было сложным, или вы не до конца согласны с тем, что гнев можно выражать спокойно. Что вы берете на доработку?»

— Корзина: «Сюда мы выбросим то, что вам мешает: старые обиды, стереотипы о людях других национальностей или страх перед тем, что вы не сможете постоять за себя. Что вы оставите здесь?»

Обучающиеся высказываются по кругу по всем трём пунктам.

Занятие 5 «Прости меня»

Цель: формирование у обучающихся умения слышать других, обращать внимание на проблемы класса, не отмалчиваться, не поддаваться мнению большинства, развитие умения видеть и прекращать буллинг в условиях межличностного общения, создание условий для конструктивизации отношений в классе.

Приветствие (5 минут)

Введение подростков в планируемый ход занятия: «Мне бы хотелось познакомить вас с одним художественным произведением, главная героиня которого, Лена Бессольцева – ни в чем не виновная девочка подверглась жестокому насилию со стороны одноклассников. Написал эту повесть Владимир Карпович Желизняков, называется она «Чучело». Не зная произведения, как вы думаете, почему автор мог

выбрать такое название?» Выслушиваются мнения детей.

Основной этап (20 минут)

После кратко пересказывает историю Лены Бессольцевой. Совместно с учениками читается глава 14 произведения В.К. Железникова.

Рефлексивный этап (15 минут)

- 1) Почему класс выбрал именно Лену Бессольцеву для такой жестокой расправы? Только ли в предательстве дело, или она изначально была для них «чужой» (другая одежда, манеры, дедушка-коллекционер)?
- 2) Вспомните, часто ли в жизни выбирают объектом насмешек тех, кто приехал из другого города или страны? Почему «непохожесть» (внешность, акцент) часто становится поводом для агрессии?
- 3) Когда ребята сжигали чучело, чувствовали ли они личную вину? Почему в толпе человек совершает поступки, на которые никогда не решился бы в одиночку?
- 4) Как стереотипы (например, «все они такие») помогают толпе оправдывать жестокость по отношению к представителю другой культуры?
- 5) Сомов знал правду, но молчал. Что его остановило? Считаете ли вы его «тихим агрессором»?
- 6) Бывает ли так, что вы видите несправедливость по отношению к ученику другой национальности, но боитесь заступиться, чтобы не стать «следующим»? Что сложнее: защитить друга или пойти против мнения большинства?
- 7) Сцена сожжения чучела — это символическая казнь. Какое чувство ребята пытались вызвать у Лены?
- 8) Часто в травле используют высмеивание культурных символов, традиций или имен. Почему это ранит сильнее, чем просто обидное слово?
- 9) Маргарита Ивановна в этот момент была занята своими делами и «просмотрела» катастрофу. Как ее равнодушие повлияло на смелость класса?

Занятие 6 «Начну с себя»

Цель: формирование ценностного отношения к группе, актуализация вопроса

толерантности, создание условий для развития уважительного отношения к одноклассникам, содействие конструктивизации отношений в классе.

Приветствие (10 минут)

Обучающимся предлагается прослушать небольшую легенду, а после ее проанализировать.

«Встретились как-то раз белый человек и чернокожий. Белый сказал: «Как ты уродлив, негр! Как будто весь сажей вымазан!» Черный презрительно сощурился и сказал: «Как ты уродлив, белый! Как будто тебя всего обернули бумагой!» Спорили они, спорили, никак не могли прийти к согласию. Решили пойти к мудрецу. Выслушал их мудрец и сказал белому: «Посмотри, как красив твой черный брат. Он черный как южная ночь, и в ней подобно звездам, сияют глаза его». Затем мудрец обратился к чернокожему: «А ты, друг, посмотри, как красив твой белый брат! Он красив, как сверкающий белый снег, что лежит на вершинах наших гор, а волосы его – цвета солнца». Негр и белый устыдились своего спора и помирились. А мудрец думал о будущем. Представилась ему такая картина: кружатся в веселом хороводе, танцуя и распевая песни, белые, черные, желтые люди. С любовью смотрят они друг на друга и перекрывают звуки музыки и песен. Чей-то молодой голос: «Как хорошо, что мы все разные! А то жить было бы скучно!»

Вопросы для обсуждения:

1. О чем эта история? Что стало причиной неприязни?
2. Почему мудрец не выделил никого из героев? Как бы на его месте ответили вы?
3. Как вы думаете, как ощущали себя герои в начале легенды? Приходилось ли вам когда-нибудь оказываться в такой ситуации?

Основная часть (25 минут)

Упражнение «Кокон травли» (10 минут)

Задачи:

- систематизировать представления подростков о различных формах проявления агрессии (вербальной, социальной, физической);

- обучить подростков конкретным способам позитивного вмешательства (поддержка, комплимент, доброе слово);
- сформировать установку на личную ответственность каждого за атмосферу в коллективе и возможности прекратить травлю.

Материалы: клубок красных ниток.

Процедура проведения: выбирается один человек (по желанию). Выбранный обучающийся становится жертвой, его обматывают красной нитью несколько раз, после психолог предлагает подросткам вспомнить как может проявлять буллинг, каждое предложение – виток нити вокруг тела жертвы. Когда жертва достаточно связана, психолог просит ответить ее на вопросы «Что ты чувствуешь сейчас?», «Нравится ли тебе это состояние?». После этого предлагает помочь жертве избавиться от оков, в этом может помочь слово поддержки, комплимент или улыбка. Каждый из подростков говорит одну фразу для того, чтобы одноклассник освободился.

Упражнение «Какой я?» (15 минут)

Задачи:

- соотнесение подростком его Я-образа и того, каким его видят окружающие;
- развить навыки рефлексии и умение прогнозировать мнение других людей о себе;
- получить анонимную и безопасную обратную связь от группы, способствующую росту самопознания;
- через процедуру угадывания закрепить представление о ценности и уникальности личностных качеств каждого участник.

Материалы: бланки по числу участников группы.

Процедура проведения: каждый обучающийся получает бланк. В первом столбике дается 5 ответов на вопрос «Какой я?». Во втором столбике – 5 ответов на вопрос: «Какой я в глазах близкого человека?». В третьем столбике каждый обучающийся записывает ответы на этот вопрос так, как, по его мнению, отозвался бы о нем сидящий слева от него. Записи должны быть сделаны достаточно быстро. Затем листы сворачивают так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева.

Таким образом, каждый обучающийся получает от соседа справа лист. В пустом столбике на этом листе он должен дать ему 5 своих характеристик. После этого ведущий собирает листы и перемешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, анализируя их сходство и различие.

Упражнение «Подари сердечко» (5 минут)

Задачи:

- развивать умение замечать достоинства окружающих и открыто говорить о них;
- предотвратить изоляцию отдельных обучающихся и подчеркнуть ценность каждого.

Процедура проведения: обучающиеся становятся в круг. Каждый получает цветное сердечко. Обучающимся предлагается подарить свое сердечко тому однокласснику, которому ему хочется сказать слова поддержки, поблагодарить, сделать комплимент. Свой выбор нужно объяснить. Если у человека уже есть сердечко, то он не может получить второе.

Рефлексивная часть (5 минут)

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее не изведенное?
- Насколько хорошо вы знаете себя?

Занятие 7 «Я и группа. Толерантное общение»

Цель: формирование у подростков умения слышать других, обращать внимание на проблемы класса, не отмачиваться, не поддаваться мнению большинства, развитие умения видеть и прекращать буллинг в условиях межличностного общения, создание условий для конструктивизации отношений в классе.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Это здорово»

Задачи:

- закрепить навык позитивного подкрепления окружающих и доброжелательного отношения к их успехам;
- помочь обучающимся осознать свои сильные стороны и заявить о них.

Процедура проведения: обучающиеся стоят в кругу. Психолог: «Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о каком-нибудь своем качестве, умении, желании или таланте (например, «Я обожаю танцевать», «Я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг обучающиеся выходят по очереди».

Основная часть (20 минут)

Упражнение «Как быть толерантным в общении» (10 минут)

Задача:

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- отработать на практике умение заявлять о своих чувствах и потребностях, не переходя на личности и оскорбления.

Процедура проведения: психолог говорит группе, что каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой – в роли обидчика. Например, кто-то из участников предложил следующую ситуацию: мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Затем два участника разыгрывают данную ситуацию. «Обидчик» выступает в роли мамы, а «обиженный» – в роли сына. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах...».
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...».
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит или не изменит свое поведение «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».
5. Данное задание предлагается выполнить нескольким парам участников. Затем происходит обсуждение результатов упражнения.

Вопросы для обсуждения:

- Какой из предложенных в группе способов выхода из конфликтной ситуации оказался наиболее удачным и почему?

Упражнение «Я–высказывание и Ты–высказывание» (10 минут)

Задачи:

- познакомить участников с алгоритмом «Я–высказывания» как инструментом толерантного выхода из конфликта;
- научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие, как недовольство, обида, огорчение, и т.д.;
- сделать общение более непосредственным и свободным.

Процедура проведения: психолог объясняет разницу между Я–высказыванием и Ты–высказыванием. Например, использование в речи Я–высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я–высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено как Ты–высказывание на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты–высказывания, то человек, к которому мы

обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Психолог просит участников составить Я–высказывания для предложенных ситуаций:

1. Твоя подруга попросила у тебя кофточку на вечеринку и порвала ее.
2. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.
3. Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
4. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную у соседа.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал его полчаса, а он так и не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Рефлексивная часть (5 минут)

- О каких способах толерантного общения вы сегодня узнали?
- Как вы считаете, какое поведение характерно для вас в конфликтных ситуациях?
- Каковы преимущества толерантного общения?

Занятие 8 «Я и группа: толерантность к другим»

Цель: осознание причин и следствий непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур; понимание масштабов и опасности проявлений нетерпимости между народами и культурами; развитие социального воображения и социальной перцепции, формирование навыков и установок, необходимых для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды на тот или иной предмет, и т.п.; осознание культурного многообразия.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Угадай цвет по жесту»

Материалы: небольшие квадратики цветной бумаги.

Процедура проведения: желающий начать игру участник выходит за дверь, а группа в это время выбирает какой-нибудь цвет из числа разложенных на столе. Вернувшийся участник должен отгадать, какой цвет выбрала группа. Для этого он может обратиться к любому из участников группы, и этот человек показывает выбранный цвет движением. Изображая цвет, нельзя использовать движения, имеющие непосредственную смысловую связь с цветом, или изображать предметы, имеющие определенную окраску, например, изображая голубой цвет, показывать на небо или имитировать переливание воды. Отгадывающий может обращаться к разным участникам до тех пор, пока не сформулирует свою гипотезу.

Основная часть (25 минут)

Упражнение «Групповая картинка» (10 минут)

Задачи:

- осознать имеющиеся стереотипы поведения различных групп;
- активизация, повышение настроения у участников группы.

Процедура проведения: класс делится на подгруппы из трех-четырех человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку занятия, затем подгруппы представляют то, что они подготовили, всей группе. Класс угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

Упражнение «Паутина предрассудков» (15 минут)

Задачи:

- осознание того, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков;
- понимание того, как поддержать человека, чувствующего себя униженным.

Материалы: клубок ниток или моток веревки.

Процедура проведения: психолог рассказывает о негативной роли

предрасудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрасудков, человек чувствует себя бесправным, незащищенным, обиженным. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Психолог просит обучающихся вспомнить и назвать какой-то народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Обычно сразу называют чукчу, грузина или кого-то еще. Психолог предлагает кому-то из обучающихся сыграть роль такого народа. Он садится в центр круга на стул, а все остальные начинают рассказывать анекдоты об этой национальности, которые основаны на отрицательных стереотипах и предрасудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего народ, веревкой, как бы опутывая «паутиной предрасудков», до тех пор, пока он не сможет пошевелиться. Психолог спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем участникам задается вопрос: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»?». У участников возникает желание распутать «народ». Для этого психолог предлагает членам группы вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Обучающиеся по очереди высказываются, а психолог в это время постепенно распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрасудков».

Рефлексивный этап (5 минут)

- Какое влияние оказывают стереотипы на поведение человека?
- Какие чувства могут возникать у людей, испытывающих на себе нетерпимое отношение со стороны окружающих?

Занятие 9 «Границы толерантности»

Цель: понимание границ толерантного поведения; понимание критериев, определяющих применимость толерантного поведения в том или ином случае; развитие

способности к критическому анализу, самостоятельности мышления; развитие социального восприятия.

Приветствие (10 минут)

Упражнение «Печатная машинка»

Процедура проведения. Участники стоят по кругу. Психолог предлагает воспроизвести отрывок из хорошо известной песни или стихотворения, например: Мой дядя самых честных правил...». Каждый по очереди произносит по одной букве слова («М-О-Й Д-Я-Д-Я...»). В конце слова все встают, на знак препинания топают ногой, в конце строки хлопают в ладоши.

Основной этап (25 минут)

Обсуждение Декларации прав человека (15 минут)

Задачи:

- ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека;
- обсуждение вопросов, касающихся нарушения прав человека и человеческого достоинства;
- осознание личной ответственности каждого человека за соблюдение прав всего человечества;
- понимание того факта, что нарушение прав человека является одной из форм нетерпимости.

Материалы: Всеобщая декларация прав человека.

Процедура проведения: психолог инициирует обсуждение Всеобщей декларации прав человека по следующим вопросам:

- Какие права человека чаще всего нарушаются?
- Какие интолерантные действия приводят к нарушению прав человека?
- Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?
- Какие действия предприниматься в случае нарушения прав человека?
- Как конкретный человек может повлиять на соблюдение прав человека?

Упражнение «Кодекс толерантности» (10 минут)

Задачи:

– формирование активной гражданской позиции, недопускающей нарушений прав человека.

Материалы: Всеобщая декларация прав человека.

Процедура проведения: психолог предлагает участникам группы создать на основе Всеобщей декларации прав человека «Кодекс толерантности». Каждый участник отмечает в декларации 10 статей, которые, по его мнению, наиболее важны для «Кодекса толерантности». Затем ведущий называет номера статей и путем общего голосования выбирает 10 статей, которые набрали большинство голосов. Номера статей, набравших наибольшее число голосов, выписываются на доске, и ведущий зачитывает их содержание.

Рефлексивный этап (5 минут)

– Может ли интолерантное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?

– В каких сферах жизни проблема толерантности – интолерантности стоит наиболее остро?

Занятие 10 «Заключительное»

Цель – совместное обсуждение и закрепление результатов занятий; получение обратной связи от группы; подведение итогов.

Упражнение «Вспомнить всё». Участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие, с их точки зрения, толерантному человеку. Надо стараться не повторять уже названные характеристики. В игре должны принять участие все члены группы.

Упражнение «Круг обратной связи» (20 минут)

Задачи:

– получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Процедура проведения. Участникам предлагается по кругу высказать свои мнения

по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для подростков?
 - Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе? Упражнение «Поэма о толерантности» (10 минут)

Задачи:

- обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге;
- обратная связь о тренинге.

Процедура проведения: все обучающиеся получают по листу бумаги и фломастеру. Каждый пишет на своем листе короткую строчку, с которой будет начинаться поэма (например: «толерантность – это уважение и уверенность в том, что ты будешь понят»,

«толерантность – это возможность найти друзей», «таким когда-нибудь станет наш мир»,

«толерантность – это не просто!» и т.д.). Психолог собирает у участников их листочки и зачитывает их один за другим как поэму