

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КИРИЧЕНКО АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С АГРЕССОРАМИ  
В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23

Руководитель  
канд. психол. наук, Годышева Т.Ю.  
26.05.23

Обучающийся  
Кириченко А.Д.  
26.05.23

Дата защиты  
26.06.23

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ .....	6
1.1. Сущностная характеристика понятия «профилактика буллинга».....	6
1.2. Социально-психологическая характеристика подростков, участников буллинга в роли «агрессора» .....	15
1.3. Особенности профилактики буллинга в подростковой среде .....	23
Выводы по главе 1.....	29
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ .....	31
2.1. Программа профилактики буллинга в подростковой среде.....	31
2.2. Реализация программы.....	44
Выводы по главе 2.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно Конвенции о правах ребенка ООН, школьный буллинг является наиболее распространенным проявлением агрессии и жестокости у детей и подростков, подрывающим их право на образование

Для подростка любого возраста важно занять достойное место среди сверстников и в мире взрослых; обзавестись верным другом; избежать изоляции в коллективе. В стремлении занять желаемое социальное место зачастую используются разные способы, в том числе и буллинг.

Агрессоры, в независимости от своего возраста, имеют тенденцию проявлять низкую терпимость к фрустрации, трудностям сопереживания другим и склонность рассматривать безобидное поведение своих жертв как провокационное, более склонны страдать от проблем с психическим здоровьем.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема насилия в образовательной среде становится все более актуальной. Несмотря на то, что буллинг достаточно широко исследован в психологии (в том числе и российской), до сих пор нет эффективного способа избежать травли в группе индивиду. Для предупреждения возникновения ситуации буллинга и смягчения обстановки в любом детском коллективе в первую очередь необходима профилактика. Если вовремя не пресекать проявления буллинга, то со временем они становятся все более опасными.

Цель исследования: разработка программы профилактики буллинга в подростковой среде.

Объект исследования: буллинг в подростковой среде.

Предмет исследования: профилактика буллинга в подростковой среде.

Гипотезой исследования выступает предположение, что психологическими характеристиками агрессоров являются: высокий уровень тревожности и склонность к вербальной агрессии. Разработанная программа профилактики позволяет снизить тревожность и склонность к вербальной

агрессии.

Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить сущностную характеристику понятия «профилактика буллинга».
2. Рассмотреть социально-психологическую характеристику подростков, участников буллинга в роли «агрессора».
3. Исследовать особенности профилактики буллинга в подростковой среде.
4. Разработать программу профилактики буллинга в подростковой среде.
5. Оценить результаты реализации программы.

Методы и методики исследования:

1. теоретические: анализ и синтез литературы по теме работы;
2. эмпирические – опросный метод:
  - Опросник Д. Олвеуса «Буллинг».
  - «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.
  - 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (ФЛЮ-105-С).
  - Методика «Копинг-стратегии». Р. Лазаруса.
3. статистические: критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологическая основа исследования построена на общеметодологических принципах и подходах, психологических концепциях и теориях, а именно:

- Системный подход к рассмотрению буллинга, его составляющих и причин возникновения (Д. Олвеус, Д. Роланд, А.А. Реан).
- Индивидуально-личностный (Т.Г. Гришина, И.С. Кон, В.Р. Петросянц, Д.Н. Соловьёв).
- Современные исследования о преимущественном влиянии факторов микро- и макросоциальной среды на подростковый буллинг и о психологических и социальных последствиях насилия для психического развития человека (Е.Н. Волкова, И.В. Волкова, Т.Г. Гришина, А.А. Реан).

– Положение теории о использовании потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста (Д.Н. Соловьёв).

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

## 1.1. Сущностная характеристика понятия «профилактика буллинга»

Жестокость и насилие являются значимыми проблемами мирового сообщества, что официально признается большинством международных организаций. Согласно Конвенции о правах ребенка ООН, школьный буллинг является наиболее распространенным проявлением агрессии и жестокости у детей и подростков, подрывающим их право на образование [1].

Буллинг (от англ. «bullying» – хулиган, насильник) будучи социальным явлением, существовал на всем протяжении истории образования, закономерно возникая среди школьного сообщества в виде травли, издевательства над слабыми, больными, бедными и т.д. Устойчивость этого феномена обуславливалась поведением учителей, взрослых, приставленных присматривать за детьми [26].

Но, научная общественность обратила свое внимание на эти проявления жестокости только в XX веке, когда в 1905г. французский ученый К. Дьюкс в одной из своих работ впервые упомянул о проблеме насилия в школе. В 1969 г. школьный врач одной из шведских школ П. Хайнеманн, публикует работу о случаях школьной травли, приведших к попытке самоубийства. Практически в то же время, на данный феномен обратили пристальное внимание другие европейские исследователи – Д. Олвеус, Е. Роланд, Д. Лэйн и др. [18].

Так, Д. Олвеус раскрыл сущность термина «bullying», подразумевая под ним ситуацию, когда ребенок оказывается в роли мишени негативного прессинга со стороны другого ребенка (группы); выделил три важных компонента буллинга: негативное (агрессивное) воздействие, повторяемость и неравенство силы [53].

В 1987 году Совет Европы инициировал проведение в Норвегии первой интернациональной конференции, главной темой которой был моббинг (буллинг). Итогом обсуждений на конференции стала работа «Буллинг в

разных странах: Обзор проблемы», вошедшая в основу будущих исследований феномена понятия «буллинг» [40].

До сих пор нет однозначного трактования понятия «буллинг». Одни ученые (скандинавские и немецкоязычные страны) используют термин «моббинг» при упоминании групповой травли, термин «буллинг» применяется для особо грубых (физических) проявлений. Другие (англоязычные страны) к буллингу относят все виды насилия (психические и физические). Часто наравне с буллингом и моббингом упоминаются такие понятия как агрессия, насилие, виктимизация [31].

В психологии агрессия трактуется как любые намеренные действия, направленные на причинение вреда другому человеку или группе людей, животных и неживым объектам, в том числе. Под насилием понимается более узкое понятие, как правило, тесно связанное с реализацией власти. Агрессия не всегда выливается в насилие, а насилие всегда связано с агрессией, но не каждый раз становится буллингом. Виктимизация же, скорее является предшествующей ступенью буллинга и имеет чаще отношение к жертве. Для того, чтобы все эти действия можно было отнести к буллингу, они должны носить определенные свойства [26].

А.А. Реан с соавторами отмечают, что к буллингу можно отнести любое неоднократное агрессивное поведение, в котором прослеживается явственный дисбаланс сил между агрессором и его жертвой, наносящее физический, психологический и социальный вред [33].

Ф.Э. Шереги под буллингом понимает целенаправленное, имеющее систему, агрессивное поведение одной личности по отношению к другой, обладающее признаками конфликтогенного отношения, при котором присутствует различие в физической силе и социальных приоритетах [46].

Д.Н. Соловьев считает буллинг одной из форм конфликтного взаимодействия, отличающаяся остротой и длительностью последствий, наблюдающихся у всех его участников. Автор отмечает, что при буллинге, агрессором в отношении жертвы, не способной себя защитить, совершаются

длительные неоднократные насильственные действия. При этом в коллективе возникает специфическая буллинг-структура, то есть, социальная система, включающая преследователей, их жертв и наблюдателей [34].

Таким образом, практически все авторы сходятся к тому, что буллинг представляет собой сложную проблему и является разновидностью насилия. Буллинг – комплексное явление, формируемое в относительно стабильной группе, характеризуемое активным вовлечением в этот процесс ее участников и посторонних лиц. Буллинг является не видом поведения, а формой взаимодействия, в процессе которого себя проявляют различные типы поведения. Ученые понимают под буллингом желание доминировать над другим человеком (людьми) путем унижения его.

К ключевым характеристикам буллинга как правило относится наличие следующих факторов: намеренность; агрессивное поведение (косвенное или прямое); наличие дисбаланса сил между инициатором травли и его жертвой; регулярность [37].

Зачастую причиной травли человека является определенная манера поведения жертвы, привлекающая внимание агрессора (чувствительность, тревожность, замкнутость или гиперактивность, склонность к слезам, плохая успеваемость и напротив отличники и т.д.).

Кроме того, фактором возникновения буллинга служит «множественный стресс» – личности, являющиеся изгоями (болезнь, систематические конфликты в семье, социальное неблагополучие и так далее).

Еще одной причиной является стигматизация – физические и национальные особенности личности.

Многие исследователи считают, что размер, местоположение и статус школ не влияет на частоту и объем возникновения буллинга. В.А. Иванюшина поддерживает авторов, склоняющихся к влиянию школьного климата на возникновение буллинга [21; 51].

Большинство перечисленных факторов обычно становятся предпосылками для буллинга в школьной среде. У взрослых причинами для



травли чаще становится личная неприязнь, борьба за власть, месть, зависть и даже удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей.

Таким образом можно обобщить, что на возникновение буллинга влияют следующие факторы: поведенческие, социальные, внутрисемейные и личные. Проблема в том, что все эти причины могут выступать и в качестве следствия рассматриваемого явления.

Буллинг является своего рода тиранией, используя в своем процессе ее ключевые компоненты: применение силы, причинение вреда и принуждение. Целью буллинга как правило является скрытие своей неполноценности, неудовлетворенности и некомпетентности. Процесс буллинга возникает не на пустом месте, а при совпадении ряда факторов – беззащитности объекта, слабости и низкой самооценке жертвы, высокой агрессивности всех участников процесса и наличие проблем (психологических и социальных) у них [33].

Необходимо отметить, что в социальной структуре буллинга всегда присутствует выделенная жертва и агрессор (булли от английского «bully» – хулиган, задира) Но в основных типологиях буллингового поведения присутствуют гораздо больше ролевых позиций [35].

Д. Олвеус представил участников буллинга, в качестве исполнителей ролей в так называемом «круге буллинга», центром которого является «жертва», имеющая обособленный статус. Кроме жертвы, в ролевую структуру буллинга входят: буллеры, защитники, последователи, одобряющие, пассивно-одобряющие, равнодушные, потенциальные защитники и непосредственно сами защитники. По мнению ученого, все остальные роли участников буллинг-ситуации, кроме жертвы со временем могут видоизменяться, например, «последователи» трансформироваться в буллеров, «безразличные наблюдатели» в «пассивных сторонников» и т.д. [28].

Несомненно, наиболее пострадавшим участников является объект травли всегда жертва. На месте этого ребенка может оказаться любой,

имеющий какие-либо отличия (внешность, поведение, здоровье, учеба, семья), выходящие за рамки понимания «нормального» по мнению большинства учащихся. Поскольку буллинг является перманентным событием, подросток будет снова и снова являться предметом «особого» внимания со стороны агрессора [45].

Противоположный тип – буллер. У данного типа людей также имеется много причин, послуживших толчком для агрессии: биологические и физические изменения, неприятности и насилие в семье, роль жертвы в другом окружении, какие-либо внутренние обиды, проблемы в психике, элементарная зависть (к отличнику, к социальному благополучию) и т.д. Часто подростку не хватает умения заслужить уважение в коллективе и он идет наиболее легким путем, а именно, стремится повысить свой статус и авторитет перед своими сверстниками за счет издевательств над более слабыми. Но, несомненно, семья чаще всего является основополагающим фундаментом социализации.

Агрессор (булли), в силу своей природы, копирует более сильные черты личности, жестокость, властность, когда жертва, наоборот, перенимает слабые черты личности, такие, как не умение выстраивать личные границы, боязнь дать отпор, терпение, молчание, стыд. Если жертвы – это неуверенные в себе личности (интроверты), то агрессоры наоборот – уверенные в себе, сильные, по темпераменту обычно холерики, имеющие низкий уровень эмпатии [52].

Буллер является зачинщиком и организатором травли, играя главную системообразующую роль и объединяя вокруг себя последователей, одобряющих и пассивных одобряющих (сторонников). Агрессор имеет наиболее сильную связь с жертвой и со своим окружением. При росте агрессии и активности «последователи» могут стать «агрессорами». Одобряющие от пассивных сторонников отличаются формой переживания негативных чувств, выбирая тип демонстративного поведения [18].

Последователи ободряют действия буллера и часто принимают участие в издевательствах, но обычно не являются их зачинателями. Сторонники, поддерживая глумление, например, смехом или привлечением внимания к

ситуации, напрямую не включаются в процесс травли. Пассивные сторонники будущие вероятные участники буллинга, им нравится издеваться, но они не демонстрируют явных знаков поддержки буллера.

Равнодушные наблюдатели не вмешиваются в процесс издевательства и не принимают ничью сторону. Пассивные защитники противники издевательств и сочувствуют жертве, но, однако ничего не предпринимают. Активные защитники являются единственными сторонниками страдающей стороны и стараются помочь [49].

Наблюдатели, первоначально являясь просто свидетелями, в последствии могут принимать или сторону жертвы, или сторону агрессора. Но часто они так и остаются молчаливыми равнодушными соучастниками. Сопереживание насилия наносит психологическую травму не объекту, но и всем окружающим, которые начинают уставать от бессилия жертвы.

Буллеры, в независимости от своего возраста, имеют тенденцию проявлять низкую терпимость к фрустрации, трудностям сопереживания другим и склонность рассматривать безобидное поведение своих жертв как провокационное, более склонны страдать от проблем с психическим здоровьем [54].

Д.Н. Соловьев отмечает среди главных характеристик: их агрессию по отношению к окружающим, как ровесникам, так и людям старшего возраста; предрасположенность к насилию; импульсивность и стремление к доминированию над другими; отсутствие эмпатии по отношению к жертве, превосходство по силе к ровесникам [35].

Буллеры (инициаторы буллинга) и жертвы, как правило, испытывают депрессию больше, чем их сверстники, которые не были вовлечены в буллинг, что может привести к академическим проблемам, частым отсутствиям в школе, одиночеству и социальной изоляции. Исследования показывают, что буллеры и их жертвы также подвержены риску развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности [23].

Пострадавшие (жертвы) мучаются от стыда и неуверенности в себе, но

чаще всего молчат об систематических издевательствах и унижениях. Необходимо вовремя обнаружить и оказать помощь, чтобы избежать различных негативных проявлений, в т.ч. депрессий и суицидов.

Нельзя отрицать, что травля и унижение ребенка, происходящая на глазах всех свидетелей в будущем окажет негативное влияние как на жертву, так и на участников. Даже у пассивных наблюдателей со стороны формируется чувство беспомощности, что скажется на снижении самооценки и окажет влияние на дальнейшую жизнь.

Буллинг на современном этапе является действительно одной из самых больших проблем человеческого общества, которая касается людей любого возраста и в любом коллективе: дошкольном, школьном, студенческом и профессиональном.

Впервые программа по борьбе с буллингом и его последствиями, основанная на работах Д. Олвеуса, появилась в Норвегии в 1980-е годы. Программа была следствием суицида трех подростков, подвергшимся издевательствам в школе. На сегодня за рубежом действуют множество локальных программ, основанных на работах исследователей в области профилактики школьной травли и ее последствий [27].

Зарекомендовавшие себя зарубежные программы по борьбе с буллингом содержат следующие компоненты: работа со сверстниками (причем со всеми учениками); дисциплинарные методики; реабилитация; просветительская и психологическая работа с родителями, педагогами и другими участниками школьного сообщества.

Так, например, в 2018 году все школы Швеции прошли программу «KiVa». Это программа по борьбе с издевательствами. Целью «KiVa» является предотвращение буллинга и действенная борьба со случаями издевательства. В основе программы лежат: профилактика, вмешательство и мониторинг [43].

В России на сегодня действуют несколько программ, направленные на оказание помощи детям, столкнувшимся с буллингом.

1. Фондом «Полдень» разработана мобильная игра-сообщество

«Анимагия», разъясняющая школьникам суть травли и содержащая методические материалы для учителей. Персонажи игры разыгрывают роли и стратегии для детей, на случай попадания в ситуацию буллинга. Игра построена на иерархии, соответствующей подростковому школьному миру. Если ребенок видит, что игровая ситуация ему кажется знакомой, он может провалиться ниже в раздел и узнать полезную информацию, где разъясняется как себя следует вести и к кому обратиться за помощью. Кроме того, Фонд открыл паблик «Анимагия – сообщество неравнодушных» в социальной сети «ВКонтакте», где также расположена полезная информация и есть возможность получить помощь и психологическую поддержку.

2. В другой социальной сети под хэштегом травляНЕветрянка подростки могут написать свои реальные истории буллинга и опубликовать на своих страницах, сопроводив текстом и видео, пропустив предварительно через специальный фильтр. Ребенок может поделиться своим опытом, рассказать, как он повлиял на его жизнь [43].

3. Портал «Вместе против буллинга». На этой платформе выкладываются статьи, памятки, инструкции, видеоролики, онлайн-тесты, посвященные теме буллинга в школьной среде, то есть материалы полезные школьникам, учителям, родителям и всем заинтересованным членам общества.

4. Проект «Травли.net» – антибуллинговая программа для школ. Специалисты проекта проводят познавательные лекции в школах, разрабатывают полезный инструментарий для педагогов и родителей. Также проект активно работает социальных сетях, где распространяется полезная информация на тему буллинга.

Но несмотря на то, что буллинг достаточно широко исследован в психологии (в том числе и российской), до сих пор нет эффективного способа избежать травли в группе индивиду. Для предупреждения возникновения ситуации буллинга и смягчения обстановки в любом коллективе (как детском, так и взрослом) в первую очередь необходима профилактика.

Е.А. Дегтярев отмечает, что профилактика должна иметь охранозащитный характер. Сущность понятия «профилактика буллинга» характеризуют следующие специфические признаки:

- применение различных форм, способов, средств и методов профилактики;
- снижение преступного поведения детей и подростков в социальном обществе и киберпространстве;
- ограничение влияния неблагоприятных связей и включение подростков в систему общественно полезных отношений [19].

Правительством России утверждена на период до 2025 года Концепция, призванная развивать систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних [2]. Данный документ акцентирует внимание на увеличение числа антиобщественных действий, относящихся к буллингу: запугивание, травля детей в школе и распространение порочащей честь и достоинство ребенка информации. В Концепции предложены к реализации мероприятия, которые должны способствовать созданию благоприятных условий социального развития детей; раскрытию и усилению их положительных ресурсов.

Таким образом, буллинг представляет собой социальное явление, наиболее свойственное школьным организованным коллективам. Для буллинга характерно наличие нескольких определенных критериев, в частности субъектного состава участников данного процесса, который устанавливает личностные особенности втянутых ролей. Буллер играя главную системообразующую роль и объединяя вокруг себя последователей, манипулирует сверстниками для угнетения и дискредитации выбранной жертвы. Поэтому главной целью для школьной профилактики буллинга, по нашему мнению, является именно буллер.

## **1.2. Социально-психологическая характеристика подростков, участников буллинга в роли «агрессора»**

Агрессивность начинает проявляться у детей в самом раннем возрасте, когда для них свойственны две основные формы агрессии – открытая физическая и отказ от общения. Изначально таким способом ребенок учится проявлять свои эмоции, но, если взрослые неправильно реагируют в ответ, детская агрессия становится средством достижения своих целей становится инструментальной.

По мере взросления ребенок, ребенок учится управлять своими эмоциями и в младшем школьном возрасте уже может справляться со своей агрессией (подавлять ее усилием воли), овладевает навыками правильного поведения в социуме. Но если у ребенка есть проблемы: неадекватное воспитание; конфликтное окружение (семья, друзья, улица); личностные особенности (здоровье, приобретенные страхи, неудачный эмоциональный опыт и т.д.), то при переходе от дошкольного возраста к школьному проблемы с агрессивными начинаниями могут усугубиться. Поскольку дети становятся физически сильнее, умнее и уходят от постоянного надзора. Особенно это касается подросткового возраста [26].

В отечественной психологическо-педагогической литературе принято подростковый возраст ограничивать 12–17 лет. Согласно теории периодизации психического развития, разработанной Д.Б. Элькониным, эпоха подросткового возраста подразделяется на два этапа:

- возраст 12–14 лет (младший подростковый), когда ведущей деятельностью является интимно-личностное общение;
- возраст 15–17 лет (ранняя юность), в период которого на первый план выходит учебно-профессиональная деятельность [50].

Е.Н. Волкова считает, что подростковый возраст включает три периода: дети возрастом 10–11 лет относятся к младшему подростковому, 12–14 лет к среднему и 15–17 лет к старшему [11]. В своей монографии она отмечает, что

младший подростковый возраст является наиболее благоприятным для формирования субъектности, а присутствие гиперопеки и чрезмерной опеки со стороны родителей, наоборот блокируют развитие ребенка.

В 12–14 лет в самосознании и других личностных структурах подростка наблюдается весьма значительный скачок развития, что благоприятствует осознанию себя личностью и дает толчок к развитию самосознания. Но в то же время в этом возрасте еще наблюдается слабость самоконтроля, вспыльчивость, резкость, недостаточность развития волевой регуляции.

Старшие подростки уже нацелены на планирование своего будущего.

В процессе взросления в организме подростка наступает половое созревание, происходят изменения в физиологии и психологическом мышлении, идет поиск своего «Я». Поэтому подростковый возраст принято относить к наиболее сложному, конфликтному и противоречивому этапу развития личности. В это время учеба и родители отходят на второй план, для подростка мнение окружающих сверстников становится главным, идет борьба за лидерство [26].

Для подростка любого возраста важно занять достойное место среди сверстников и в мире взрослых; обзавестись верным другом; избежать изоляции в коллективе. В стремлении занять желаемое социальное место зачастую используются разные способы, в том числе и буллинг. На мотивацию участия, в котором значительно влияет психологическое содержание личностного развития в разные периоды жизни подростка [7].

Травля в школьной среде встречается, к сожалению, довольно часто, дети используют в основном довольно простые и однозначные понятия, разделяя мир на хорошее и плохое, поскольку еще не достигли необходимого уровня социального развития. Любое отличие какого-либо ребенка из ближайшего окружения может стать поводом для начала буллинга и формирования не здоровых взаимоотношений. Основой этого типа отношений может стать страх, любой вид насилия (физическое, моральное, психологическое), не прекращающийся стресс. Любое простое действие,



например, игра, трансформируется в агрессивное соревнование с применением физической силы и унижения. Все эти явления отличает систематичность и регулярность, что подразумевает высокую вероятность повторения и проблематичность искоренения феномена буллинга из школьной среды [48].

В.А. Иванюшина с соавторами, опираясь на проведенные исследования отмечает, что случаи травли отмечаются уже в начальной школе, но наиболее распространен буллинг среди учащихся 6–9 классов (уменьшаясь к концу 9 класса), что совпадает с данными межстранового исследования под эгидой ВОЗ Health Behavior in School-Aged Children Study на общенациональной репрезентативной российской выборке [21].

Необходимо отметить, что травля имеет существенные отличия от конфликта:

- при конфликте обе стороны примерно равны (их силы и «виновность»), конфликт возникает как правило спонтанно и не долговечен, конфликт можно разрешить;

- в случае травли наблюдается асимметричность строения (неравенство сил), агрессор тщательно планирует методику травли, в начале травле виноват только ее инициатор, который продолжает ее снова и снова и не планирует закончить, пока жертва не будет окончательно уничтожена, если не физически, то хотя бы морально [16].

Существует несколько взглядов на классификацию буллинга, в зависимости от его проявления и способов реализации. Но доминируют две основные формы (характеру насильственных действий) – физический и психологический буллинг, которые в свою очередь подразделяются на виды.

Физический буллинг включает в себя: несоблюдение физических границ (выталкивание из класса, из очереди, из-за стола), хищение и порча личных вещей, непосредственное физическое травмирование.

К психологическим воздействиям буллинга относятся: изоляция (игнорирование) жертвы от коллектива, психологическое давление,

оскорбления и угрозы, насмешки, клевета и т.д. Психологический буллинг характеризуется как вербальная травля, где насилие происходит через голос. Жертву оскорбляют, запугивают, изолируют, вымогают деньги. В отличие от физического буллинга здесь отсутствуют избиение, нанесение травм, сексуальное насилие.

М.Н. Харабаджах отмечает, что «связующим звеном» этих форм является то, что они проявляются исключительно при физическом насилии, которое порождает и психологическую травмированность [48].

Е.Н. Волкова приводит следующую классификацию: физический (осязаемый), вербальный (психологический) и социальный, отмечая, что каждый вид делится на прямой и косвенный [11]:

– Физический прямой, когда агрессор подвергает физическим нападкам жертву; физический косвенный-обидчик наносит урон имуществу жертвы (ворует, ломает, портит).

– Вербальные прямые нападки (унижение, высмеивания) осуществляются в присутствии жертвы; вербальные косвенные – «за глаза» или через других подростков.

– К социальному прямому буллингу автор относит игнорирование и отторжение от группы; социальным косвенным считает распространение слухов, упоминая, что этот вид буллинга является наиболее болезненным.

Т.Г. Гришина считает, что к основным формам детского и подросткового насилия относятся: вербальное (словесное) – крики, оскорбления, клички и т.д.; в письменной форме (бумажные и электронные); психологическое (пересуды, шантаж), материальное (кража или порча вещей); сексуальное (намекы) и физическое (расправа, вред здоровью); цифровое (кибербуллинг) [18].

Имеет место классификация буллинг на прямой (физическое и вербальное насилие) и косвенный (распространение слухов, социальная депривация, сокрытие от жертвы важной информации, попытки рассорить с коллективом). Прямая травля наиболее распространена в детских коллективах

среди мальчиков, а косвенная более свойственна девочкам. Но косвенный тип буллинга зачастую наносит больший вред, затрагивая как эмоциональное, так и физическое здоровье жертвы [29].

В последние годы одной из актуальных разновидностей психологического буллинга стал кибербуллинг – преследование с использованием цифровых технологий, унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, социальных сетей. Его отличительной чертой является широкое распространение и большая аудитория. В подростковом возрасте опасность этого явления усугубляется тем, что травля в виртуальной среде может выйти в реальную жизнь в виде других ее проявлений [20].

Некоторые исследователи выделяют экономический буллинг – жертву посредством вымогательства и запугивания принуждают к воровству денег или ценных вещей и, хотя зачастую кража происходит в семье, ребенка принуждают к чувству виноватости [24].

С точки зрения психологии агрессия вымещается на более слабом сопернике со стороны субъекта, который, скорее всего также подвергается буллингу со стороны более сильной личности (строгие родители, сиблинги или педагоги). Нередко агрессорами являются социопаты, не способные к сопереживанию [46].

Основанием для агрессивного поведения подростков в ситуации буллинга может стать: зависть, месть, чувство неприязни, борьба за власть, самоутверждение, стремление быть в центре внимания, желание унижить, запугать. Часто буллер стремится прикрыть собственную неполноценность агрессивным поведением, а на самом деле за этим прячутся глубинные эмоции ребенка - неуверенность, страх одиночества и т.д. [19].

Агрессоры зависят от окружающих членов группы, поскольку именно они присваивают статус (оценку) его личностных качеств. Подростковый период накладывает свои требования на поведение ребенка, поскольку именно в пубертатном периоде происходят изменения психогормональных процессов, перестройка «Я»-концепции подростка, дает себя знать пограничность и

зыбкость социального положения. В этом возрасте трансформируются механизмы социального контроля, при этом детские уже не действуют, а взрослые еще не выстроены [42].

В подростковом возрасте продолжается процесс социализации, начатый в дошкольном периоде жизни ребенка. Подросток в период взросления продолжает усваивать новые социальные навыки, стремясь занять свое место в новой системе социальных отношений, применяя при этом усвоенные семейные ценности, знания и умения, полученные в детстве. Основными институтами социализации подростка являются:

- семейное окружение, принимающее непосредственное участие в жизни и в воспитании подростка;
- неформальная группа, в которую входят сверстники, окружающие его в школе и кроме нее, и демонстрирующие новые для него модели поведения, социальные нормы и ценности;
- школа, а именно, отношение его к учебному процессу, к педагогам, одноклассникам [29].

Несомненно, семье принадлежит ведущее место в развитии личности ребенка. Заложенные с раннего детства основы самосознания, личностные особенности, образцы поведения напрямую зависят от межличностных взаимоотношений в семье и влияют на социализацию ребенка в школе и в дальнейшей его жизни. В последнее время семейные психологи отмечают значительные изменения в структурных характеристиках российских семей: растет количество разводов, семей с одинокими родителями, появление новых форм семейных отношений (гражданский, однополый, гостевой брак и т.д.).

Ряд ученых отмечает тенденцию к изменению психосоциальной составляющей семейных условий – наблюдается деформация реализации семейных функций, провоцируемая ростом занятости родителей, отсутствием должного общения и передачи опыта между поколениями, обособлением и уменьшением количества членов семей [4].

Кроме того, с конца прошлого века в России появилось и расширилось

такое явление, как наркомания, причем на современном этапе семьям с родителями наркоманами удается скрывать продолжительное время свой статус. Все это оказывает негативное влияние на личностное и эмоциональное развитие подростков [11].

У детей, не получивших в раннем детстве должные социальные навыки, наблюдается в подростковом возрасте склонность к агрессии и аддитивному поведению, инфантилизм, повышенная тревожность, они более впечатлительны и пессимистичны. Многочисленные исследования подтверждают, что обстановка в семье ребенка влияет на ролевое поведение в ситуации буллинга. Видя постоянно в семье агрессию отца по отношению к матери или к остальным родственникам, получая несправедливые наказания со стороны родителей, не чувствуя контроля от взрослых – подросток отыгрывается на своем социальном окружении, перенимая модель поведения взрослых [8]. Подросток-буллер, испытывая рост агрессивности, травит своих одноклассников, нападает на их собственность, повышая тем самым вероятность физической и вербальной виктимизации других детей.

Т.Г. Гришина отмечает, что объективная возможность стать активным участником буллинга повышается с увеличением эмоциональной дистанции с родителями, наличием дисциплинарных мер (особенно со стороны матери), проявлением излишней опеки или отсутствием воспитания и контроля. Суровость и отвержение со стороны семьи повышает риск выбора роли «жертвы» ребенком, а отсутствие родительского контроля и требований к ребенку, гипопротекция увеличивает риск, что ребенок выберет роль «агрессора» [18].

Е.Н. Волкова называет следующие группы семейных характеристик, выявленных в результате исследований и оказывающих непосредственное влияние на поведение подростка в ситуации буллинга: домашнее насилие и семейные конфликты; социальный и экономический статус семьи; принятые принципы воспитания и особенности детско-родительских отношений [11].

Детско-родительские отношения являются очень важными в

становлении социально-психологического мира подростка. Внутренний конфликт, вызванный внешними и внутренними факторами, чаще всего является источником повышенной тревожности подростка, которая влияет уже непосредственно на эмоциональное состояние ребенка. Боязнь не соответствовать ожиданиям и требованиям самых близких людей – родителей, является в основном главным внешним фактором, а личностные особенности ребенка – это уже внутренние факторы [5].

Агрессоры часто ведут себя агрессивно не только со сверстниками, но и с учителями, родителями и совсем посторонними людьми. Последствия их деятельности всегда носят травмирующий характер как для окружающих, так и для них самих: подростки приобретают негативные привычки, могут пристраститься к асоциальным видам деятельности, испытывая все больший и больший рост агрессивности совершают преступления. Последствия участия в буллинге не могут пройти бесследно для агрессора, оставляя неизгладимый след в подсознании ребенка и на его личностном развитии [48].

Таким образом, основываясь на изученные литературные источники, мы можем составить психологический портрет подростка агрессора:

- общей чертой агрессоров является нарциссизм, поскольку у подростков отсутствует внутренняя опора - поддержка и уважение со стороны родителей, психосоциальная составляющая семейных условий;

- часто наблюдается высокий уровень агрессивной виктимности, провоцируемый повышенной раздражительностью, неумением сдерживать вербальную агрессивность, подозрительность;

- у ребенка нередко снижены показатели коммуникативной толерантности: не склонен прощать окружающим их особенности и непохожесть на него самого;

- в следствие ощущения тревожности из-за ненормальных отношений с родителями, у агрессоров повышен показатель чувства вины, им сложно оценивать окружающих;

– у агрессоров отсутствует чувство жалости и сострадания к своим жертвам;

– также за счет высокого уровня тревоги, активность агрессоров снижена, следствием чего является их попытка компенсировать все свои неудачи посредством систематического демонстрирования агрессии во взаимодействии [24].

Необходимо отметить, что разные исследователи присваивают подросткам-агрессорам довольно противоречивые черты – одни говорят о наличии у агрессоров страхов и тревог, другие, напротив, получили данные о равнодушии и отсутствии каких-либо чувств, поэтому мы только констатируем в этом разделе изученные данные, сделав свои выводы в следующей главе на основе проведенного эксперимента.

Все действующие лица буллинга имеют как много общего, так и различие в социально-психологических характеристиках. Понимание особенностей психологии подростка-агрессора, приводящих его к буллингу, значительно упрощает принятие решений по урегулированию сложившихся ситуаций агрессивного взаимодействия учащихся.

### **1.3. Особенности профилактики буллинга в подростковой среде**

Для понимания последовательности и особенностей профилактики буллинга в подростковой среде необходимо первоначально оценить возможные причины возникновения травли и агрессии в школьном коллективе. Для этого рассмотрим основные предикторы школьного буллинга: индивидуально-личностные, средовые, социальные и т.д.

Необходимо отметить, что большинство исследователей склоняется, что буллинг имеет свою предысторию в более ранних возрастах, предшествующих подростковому.

Е.Н. Волкова считает, что педагогам и родителям необходимо обращать внимание не только на случаи физической агрессии среди учащихся

начальных классов и дошкольников, но и на проявление других видов агрессии, являющихся предвестниками буллинга [11]:

- жестокое обращение с животными детей старше шести лет (вплоть до подросткового возраста), может указывать на имеющееся детское неблагополучие: отсутствие сочувствия; склонность к насилию; имеющиеся психологические нарушения, указывающие на возможное неблагополучие в семье [15];

- вербальная агрессия в детском и подростковом возрасте демонстрирует привычный для ребенка способ речевого поведения и взаимодействия с людьми, усвоенный им в окружающем его социуме (семья); выступает как средство достижения цели; является показателем повышенного нервно-психического напряжения и способом эмоциональной разрядки. Все эти проявления указывают на имеющееся психологическое неблагополучие, но в первом случае – просто результат психологической запущенности, а в двух других причиной выступает нарушение системы взаимоотношения ребенка с окружающими (отсутствие понятия нормального взаимоотношения, самореализации и самоутверждения; низкая социальная компетентность);

- школьные драки имеют следующие отличия физического буллинга: равные силы участников, спонтанность, часто являются способом разрядки накопившегося нервно-психического напряжения. Но, с другой стороны, участие ребенка в более старшем возрасте в драке, свидетельствует о недостатке у него ресурсов для мирного взаимодействия с ровесниками;

- подростковый вандализм (в том числе графический) имеет часто следующие мотивы: гнев, самоутверждение, скука, способ проверки возможности своего влияния на окружающий мир и т.д. Ученые его часто рассматривают как аналог агрессии к человеку, но по отношению к неодушевленному предмету [5].

Среди индивидуально-личностных предикторов буллинга, приводящих к роли буллера, выделяют следующие:

- ребенок не научившийся управлять своим поведением, часто выбирает



в подростковом возрасте роль агрессивной жертвы (демонстрирует поведение как агрессора, так и жертвы);

- моральная отстраненность, способствующая избавлению от чувства вины и одобрению аморальных поступков, в младшем возрасте приводит подростка к роли агрессора;

- участие в роли свидетеля насилия, может подтолкнуть подростка к переходу на роль буллера в будущем;

- школьники, имеющие низкий уровень эмпатии, повышенный уровень личностной тревожности и импульсивности, высокий уровень проблемного поведения, не умеющие правильно распознавать эмоциональное состояние окружающих и поэтому неспособные выстраивать беспроблемные отношения со сверстниками, на всех этапах обучения становятся агрессорами и преследователями в буллинге [6].

К средовым и социальным предикторам буллинга относят как правило:

- родительское поведение (низкая эмоциональная чувствительность, суровые наказания, оправдание буллинга, поощрение к отчуждению от моральных норм и т.д.);

- школьный контекст (отстраненные отношения между взрослыми и учащимися, низкий социально-психологический климат в учебном заведении и т.д.) [11].

А.В. Сперанская делает вывод, что на возникновение буллинга могут повлиять и личностные, и коллективные факторы, в случае их сочетания, можно говорить о сформированности буллинг-структуры, определяющей взаимоотношения в классе и их характер [36].

Таким образом, буллинг в школьной среде негативно отражается на развитии личности подростка, в том числе выступающего в роли буллера или поддерживающего его. Необходимо разрабатывать эффективные формы воспитательной работы, в первую очередь, профилактики с учетом выявленных в каждом конкретном коллективе предикторов.

Первопроходцем в построении модели профилактики буллинга среди

подростков стал Д. Олвеус, его экспериментальная программа, основанная на поощрении, а не наказании, была испытана и получила положительные результаты в 42-х школах Норвегии. Его последователем стал Д. Таттум (1988), включивший в свою программу работу с кризисом, концепцию вмешательства и профилактику, его программа до сих пор применяется в Великобритании. В Австралии самым эффективным считается метод «горячих точек» (Х. Коуи, С. Шарп), который предполагает поддержку со стороны самих учеников [8].

В современной российской образовательной среде существуют различные психолого-педагогические программы, разработанные на основе уже опробованных зарубежных.

А.К. Осницкий, С.Ю. Тарасова отмечают связь между личностной тревожностью, враждебностью и агрессивным поведением школьников и предлагают применять комплексный подход к изучению деструктивных тенденций личности и агрессивного поведения подростка для своевременной оценки тревожности и агрессивности [38].

Д.Н. Соловьев в своих исследованиях приходит к выводу, что необходимо использовать потенциал первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста. Автор отмечает, что за последние десятилетия значительно снизилось живое, непосредственное общение между подростками, частично объясняемое возникновением виртуальных пространств [34].

В профилактике буллинга наиболее эффективен комплексный подход, согласно которому необходимо работать не только с участниками процесса буллинга (жертва, агрессор, свидетели), но и с учителями и родителями [23].

Основная цель психолого-педагогической профилактики буллинга – предупреждение проявлений феномена в школьных коллективах путем обеспечения психологически безопасного климата для детей.

Е.А. Дегтярев предлагает реализацию стратегии профилактики буллинга осуществлять не только классическими методами (беседа, классный час),

формирующими командные навыки, но и современными технологиями (медиация), способствующими развитию индивидуально-личностных качеств подростков [19].

Рассмотрим содержание и формы профилактической работы с буллингом, предложенных Д.Н. Соловьевым. По мнению автора, в программу профилактики буллинга необходимо включить следующие этапы: диагностика (самодиагностика), проективный, деятельностный и рефлексивный [34].

Целью данной программы является содействие подросткам в предупреждении и разрешении существующих проблем, содействующих возникновению буллинга.

Планированием направления работы как правило в школах занимаются классный руководитель и педагог-психолог. Непосредственное участие должны принимать и сами подростки – так на диагностическом этапе посредством таких методов, как самонаблюдение, самоанализ и самоотчет будут могут быть выявлены зачастую неожиданные для ребенка результаты в общении со сверстниками [31].

На диагностическом этапе необходимо выявить не только уже имеющиеся проявления буллинга в коллективе, но и наличие предпосылок для подобного проявления, которые могут быть причиной данного социально-психологического нарушения. Для этого существует целый ряд методик, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Методики, применяемые для диагностики отклоняющегося поведения подростков буллеров

Наименование методики	Цель ее использования
1	2
«Опросник риска буллинга (ОРБ)», разработчики А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова	Данные рассчитываются по четырем шкалам: небезопасность, благополучие, разобщенность, равноправие
Опросник В.Р. Петросянц «Ситуация буллинга в школе»	Предоставляет возможность разделить выборку изучаемого объекта на две основные категории

Продолжение таблицы 1

1	2
Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса	Предназначена для исследования особенностей поведения в трудных стрессовых ситуациях и выявления возможных выходов
Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»	Выявляет распространенность и специфику буллинга в образовательной среде; измеряет два отдельных аспекта: проявления буллинга и подверженность ему
Методика «Социометрия» Дж. Морено	Позволяет диагностировать межличностные отношения, определить предполагаемых «жертв» и «обидчиков» в классе
Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев	Позволяет определить тип агрессивного поведения буллера-подростка

На основе полученных с помощью диагностики данных в дальнейшем появляется возможность выявить характеристики девиантного поведения потенциальных участников буллинга; определить групповые особенности школьного класса, способствующих возникновению в нем буллинга; оценить межличностные отношения, выявить предполагаемых «жертв» и «агрессоров» в классе [47].

На следующем (проектировочном) этапе необходимо определить способы решения выявленных проблем путем совместной работы педагогов и школьников. Как правило, используются следующие методы: дискуссия, мозговой штурм, проектирование. Задачи классного руководителя при работе с классом, ввести новые адекватные правила поведения в группе, определить направления коллективной деятельности, спроектировать на будущее – коллективные мероприятия. Классным руководителем при работе с отдельными обучающимися и классом применяется такой метод, как социально-педагогическое проектирование [34].

На деятельностном этапе, классный руководитель особое внимание уделяет подросткам с выявленной повышенной агрессивностью. Необходимо создать условия, способствующие пониманию подростком общих гуманистических ценностей; научить ребенка проявлению терпимости и великодушия; обучить приемам конструктивного социального

взаимодействия; научить распознавать собственные эмоции и реализовывать их в социально-приемлемых формах [37]. В отношении потенциальных жертв проводится работа по формированию адекватной самооценки; развития физических данных; формированию эмоциональной устойчивости; снижению тревожности и повышению жизнестойкости. При работе со всеми участниками буллинга необходимо использовать такие методы и формы, как беседа, воспитывающие ситуации, тренинг, игра, метод социальной пробы. Задача коллектива класса на данном этапе – развить формальные и неформальные отношения, создать условия для благоприятного социально-психологического климата. На этом этапе можно и нужно подключать родителей – совместные праздники, поездки и т.д. [31].

На последнем (рефлексивном) этапе проводится повторная диагностика, изучаются совместно и обсуждаются результаты. На основе результата ставятся последующие цели.

Не все ученые поддерживают модель совместной коллективной профилактики буллинга в подростковой школьной среде, но, по нашему мнению, данную программу можно применять на практике.

Педагог-психолог или социальный педагог может предпринимать следующие шаги по профилактике буллинга: разработка методических указаний для учителей; изготовление информационных стендов на тему травли и психологического здоровья (как школьников, так и педагогов); проведение встреч с родителями; организация тематических классных часов; проведение тренингов с классами.

## **Выводы по главе 1**

Изучив психолого-педагогическую литературу, касающуюся профилактики проявлений школьного буллинга, мы сделали следующие выводы.

Д.Н. Соловьев считает буллинг одной из форм конфликтного

взаимодействия, отличающаяся остротой и длительностью последствий, наблюдающихся у всех его участников. Автор отмечает, что при буллинге, агрессором в отношении жертвы, не способной себя защитить, совершаются длительные неоднократные насильственные действия. При этом в коллективе возникает специфическая буллинг – социальная система, включающая преследователей, их жертв и наблюдателей.

Буллинг – представляет собой массовое явление, в него входит целый ряд категорий действующих лиц: агрессор, объект травли, последователи, наблюдатели, защитники.

К ключевым характеристикам буллинга как правило относится наличие следующих факторов: намеренность; агрессивное поведение (косвенное или прямое); наличие дисбаланса сил между инициатором травли и его жертвой; регулярность.

Причинами возникновения буллинга могут стать различные факторы: индивидуально-личностные, средовые, социальные и т.д.

Основанием для агрессивного поведения подростков в ситуации буллинга может стать: зависть, месть, чувство неприязни, борьба за власть, самоутверждение, стремление быть в центре внимания, желание унижить, запугать.

Таким образом, буллинг в школьной среде негативно отражается на развитии личности подростка, в том числе выступающего в роли буллера или поддерживающего его. Необходимо разрабатывать эффективные формы воспитательной работы, в первую очередь профилактики, с учетом выявленных в каждом конкретном коллективе предикторов.

В сегодняшней реалии образовательная среда представляет собой фактически единственную для большинства подростков сферу социального взаимодействия. Формирование безопасного школьного пространства составляет основу приоритетов государственной политики в сфере образования, что в очередной раз доказывает значение изучаемой темы.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

### **2.1. Программа профилактики буллинга в подростковой среде**

В предыдущей теоретической главе нами были проанализированы источники, в которых рассматривается школьный буллинг и методики его профилактики.

В соответствии с темой работы, нами была сформулирована цель исследования – разработка программы профилактики буллинга в подростковой среде.

Объектом исследования взяли буллинг в подростковой среде.

Предмет исследования – профилактика буллинга в подростковой среде.

В качестве гипотезы данного исследования выступает наше предположение о том, что, психологическими характеристиками агрессоров являются: высокий уровень тревожности и склонность к вербальной агрессии. Разработанная программа профилактики позволяет снизить тревожность и склонность к вербальной агрессии.

Для профилактики и предупреждения возникновения буллинга в школьной среде в каждом образовательном учреждении необходима рабочая программа. Проект программы разрабатывается, основываясь на результаты исследования произвольно выбранной группы учеников при помощи эффективных диагностических инструментов, позволяющих оценить риск возникновения буллинга в конкретном коллективе.

Наше исследование было проведено на базе одного из образовательных учреждений города Красноярск.

В нашем исследовании приняли участие 21 учащийся из VIII класса.

Методики были определены задачами и условиями исследования:

- Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»;
- «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев;
- 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (ФЛЮ-105-С);

– Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Рассмотрим результаты и анализ, проведенной диагностики.

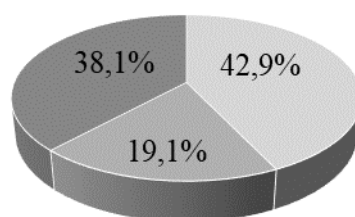
#### 1. Опросник Д. Олвеуса «Буллинг».

Данная методика позволяет точно выявить, какой вид проявления буллинга наиболее сильно распространён в коллективе, следовательно, можно более грамотно структурировать дальнейшую работу с группой подростков, при составлении плана программы психологической помощи.

Посредством данной методики были измерены такие аспекты, как проявления буллинга и подверженность ему.

Опросник содержит 4 шкалы: прямой активный буллинг, косвенный активный буллинг, прямой пассивный буллинг (виктимизация) и косвенная виктимизация. Школьникам необходимо ответить на 13 вопросов.

Результаты опроса приведены в Приложение А и на рисунках 1–4.

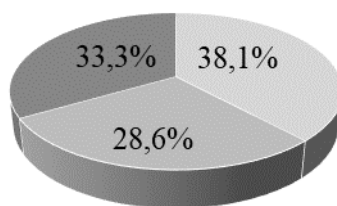


- Слабая выраженность
- Умеренная выраженность
- Яркая выраженность

Рисунок 1. Степень проявления склонности к активному прямому буллингу (по результатам опросника Д. Олвеуса «Буллинг»), %

По результатам опроса мы получили, что 9 (42,9%) подростков ответили, что практически никогда (слабая выраженность) не занимались прямым активным буллингом, 4 (19,1%) человека ответили, что они эпизодически (умеренно) обижали других и регулярно (ярко выраженный) проявляют агрессию 8 (38,1%) человек. Таким образом, можно сделать вывод, что у 8 человек из 21 часто наблюдается открытая физическая или вербальная агрессия и еще 4 человека изредка унижают своих товарищей.

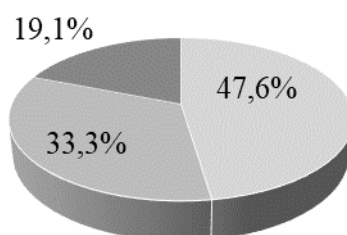




- Слабая выраженность
- Умеренная выраженность
- Яркая выраженность

Рисунок 2. Степень проявления склонности к активному косвенному буллингу (по результатам опросника Д. Олвеуса «Буллинг»), %

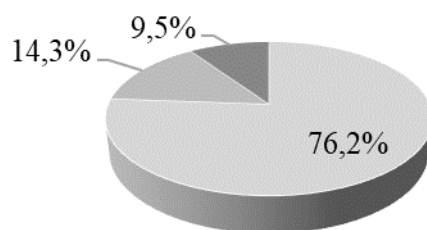
Косвенным активным буллингом никогда не занимались 8 (38,1%) подростков, упражняются эпизодически 6-ть (28,6%) и регулярно третируют остальных 7 (33,3%) человек. Исходя из этого можно заключить, что 13 опрошенных детей из 21 склонны к сплетням, бойкотам и т.д.



- Слабая выраженность
- Умеренная выраженность
- Яркая выраженность

Рисунок 3. Степень проявления прямой виктимизации (по результатам опросника Д. Олвеуса «Буллинг»), %

По данным опроса 10 (47,6%) человек практически никогда не подвергались прямой виктимизации, 7 (33,3%) подростков время от времени ощущали ее на себе и 3 (19,1%) ученика регулярно подвергаются унижениям.



- Слабая выраженность
- Умеренная выраженность
- Яркая выраженность

Рисунок 4. Степень проявления косвенной виктимизации (по результатам опросника Д. Олвеуса «Буллинг»), %

Проявления косвенной виктимизации на себе не ощущают 16 (76,2%) человек, изредка замечали 3 (14,3%) человека и систематически подвергаются социальному унижению 2 (9,5%) человека.

Таким образом, на основании результатов проведенного опроса можно сделать вывод, что в данном классе присутствует школьный буллинг.

Потенциальными жертвами, над которыми издеваются до нескольких раз в неделю выбраны пятеро подростков (каждый четвертый учащийся класса), один из них подвергается и прямому и косвенному давлению.

В склонности к буллингу (активному и косвенному) отмечены 8 человек, с характерно низкой виктимизацией. Нами было принято решение в дальнейшем исследовать именно эту группу подростков.

## 2. Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалёв.

Тест помогает определить склонность исследуемого к какому-либо типу агрессии – вербальной или физической, для этого ему необходимо ответить положительно или отрицательно на 40 вопросов.

Результаты опроса представлены в Приложение Б и рисунках 5–6.

На основе анализа данных, полученных при опросе подростков склонных к буллингу, было выявлено:

- к прямой вербальной склонны все 8 (100%) человек из исследуемых;
- к косвенной вербальной – также склонны все 8 подростков, но 3

(37,5%) из них имеют средний уровень склонности, а 5 (62,5%) – высокий;

– по прямой физической агрессии низкий уровень показали результаты 5 (62,5%) учащихся, средний уровень 3 (37,5%), высокий – ни одного.

– что касается косвенной физической агрессии – 1 (12,5%) человек показал низкую зависимость, и 7 (87,5%) – среднюю, высокий уровень не выявился ни у кого.

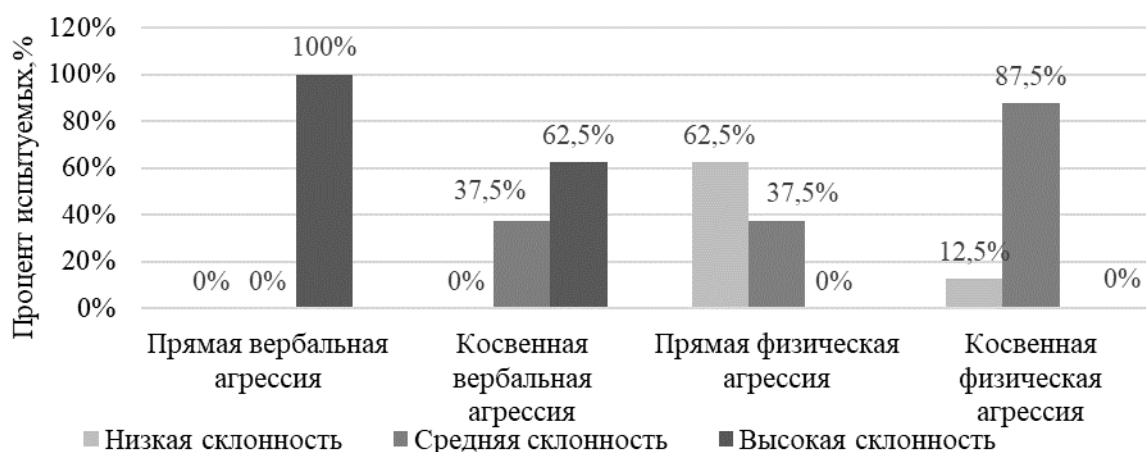


Рисунок 5. Степень проявления агрессии (по результатам опросника «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Таким образом у исследуемой группы подростков преобладает прямая вербальная агрессия, несколько слабее косвенная вербальная. Необходимо отметить, что к физической агрессии (прямой и косвенной) высокой склонности вообще не выявилось. Такие подростки как правило ограничиваются демонстративным криком и угрозами в адрес товарищей, клеветой и сплетнями.

У большинства, 5 (62,5%) человек из 8 исследуемых подростков был выявлен высокий уровень несдержанности, что говорит об отсутствии торможения реакций вербальной агрессии, наличие высокой степени физической агрессии как черты личности. Дети с таким уровнем склонны к срыву и проявлению различных форм агрессии.

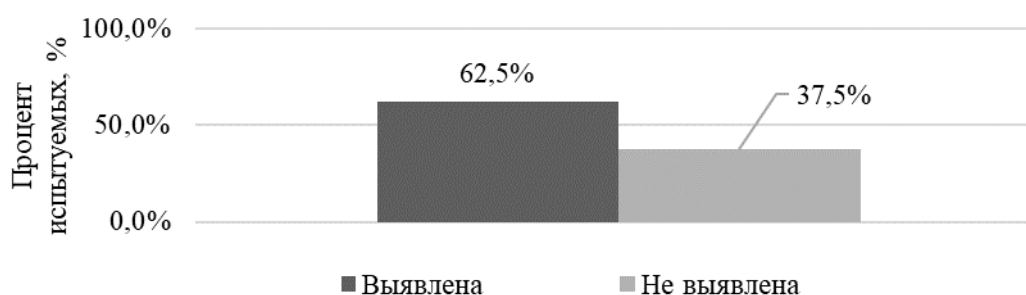


Рисунок 6. Уровни несдержанности агрессии подростков (по результатам опросника «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

У остальных 3 (37,5%) человек несдержанность не выявлена, у них возможны проявления агрессии, но только при наличии эмоционального всплеска и довольно редко.

### 3. 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (ФЛО-105-С)

С помощью данной методики мы оценили личностные особенности испытуемых подростков, которые и могут стать источником буллинга.

Опросник ориентируется на определение 16 независимых факторов, образующих несколько поверхностных черт, объединенных вокруг центральной. Подросткам было предложено заполнить анкету, состоящую из 105 положений, соответствующих различным личностным характеристикам. На каждый из вопросов предложены 3 альтернативных ответа, один из которых необходимо занести в предоставленный бланк.

При переводе сырых баллов в стеновые (по 10-бальной шкале), определяются уровни: низкий (1–4 стенов); средний (5–6 стенов); высокий (7–10 стенов).

Наибольшие отклонения соответствуют высшим и низшим оценкам по каждому фактору. Низкие оценки относятся к первой характеристике, высокие – ко второй.

Результаты перевода, полученных баллов за ответы каждого испытуемого, представлены в Приложение В.

Усреднённые результаты опроса представлены в таблице 2.

## Среднегрупповые результаты по методике «16-ти факторный опросник

Р.Б. Кеттела»

	Факторы																
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	md
Ср	7,2	3,8	5,9	7,2	7,4	3,8	6,1	4,9	6,4	5,3	5,6	7,2	6,6	5,3	6,9	5,2	7,4

Примечание к таблице:

A – замкнутость / общительность; B – низкий интеллект / высокий интеллект; C – эмоциональная стабильность (неустойчивость / устойчивость); E – подчиненность / доминантность; F – сдержанность / экспрессивность; G – нормы поведения (идет на поводу у желаний / соблюдает нормативы); H – робость / смелость; I – жесткость / чувствительность; L – доверчивость / подозрительность; M – практичность / мечтательность; N – прямолинейность / дипломатичность; O – спокойствие / тревожность; Q<sub>1</sub> – консерватизм / радикализм; Q<sub>2</sub> – конформизм / неконформизм; Q<sub>3</sub> – самоконтроль (низкий/высокий); Q<sub>4</sub> – расслабленность / напряженность; MD – самооценка.

Анализируя полученные средние данные диагностики, можно отметить следующие личностные особенности подростков, вошедших в исследуемую группу:

– факторы волевой сферы показывают, что подростки-буллеры предпочитают занимать доминирующее положение в межличностных контактах; довольно свободно относятся к общепринятым правилам поведения; склонны в отношениях к спонтанности, социальной смелости, лидерству; добиваются поставленных целей;

– эмоциональная сфера у этой группы неустойчива, склонны проявлять эгоцентричность, стремясь возложить ответственность за ошибки на сообщников; отмечается недостаточная зрелость в суждениях, подозрительность, повышенная тревожность и напряженность; для них типична невысокая мотивация достижения, при одновременной переоценке своих возможностей;

– в коммуникационной сфере исследуемые учащиеся общительны, ориентируясь на социальное одобрение, потенциально в них заложены лидерские качества; но поскольку выявлена склонность к импульсивности, самоконтроль недостаточно развит; склонны к сдержанности в межличностных отношениях, к черствости по отношению к одноклассникам и

жестокости. Для данной группы подростков типична склонность к консерватизму, они готовы вступать в группы;

– что касается интеллектуальной сферы можно отметить ригидность мышления, недостаточность общей вербальной культуры, воображения и находчивости. У них недостаточно развито тактическое мастерство при решении сложных ситуаций, склонны к консерватизму.

Необходимо отметить, что согласно полученным результатам диагностики по данной методике, у всех испытуемых наблюдались различные степени проявления личностных особенностей. Данные представлены в Приложение В.

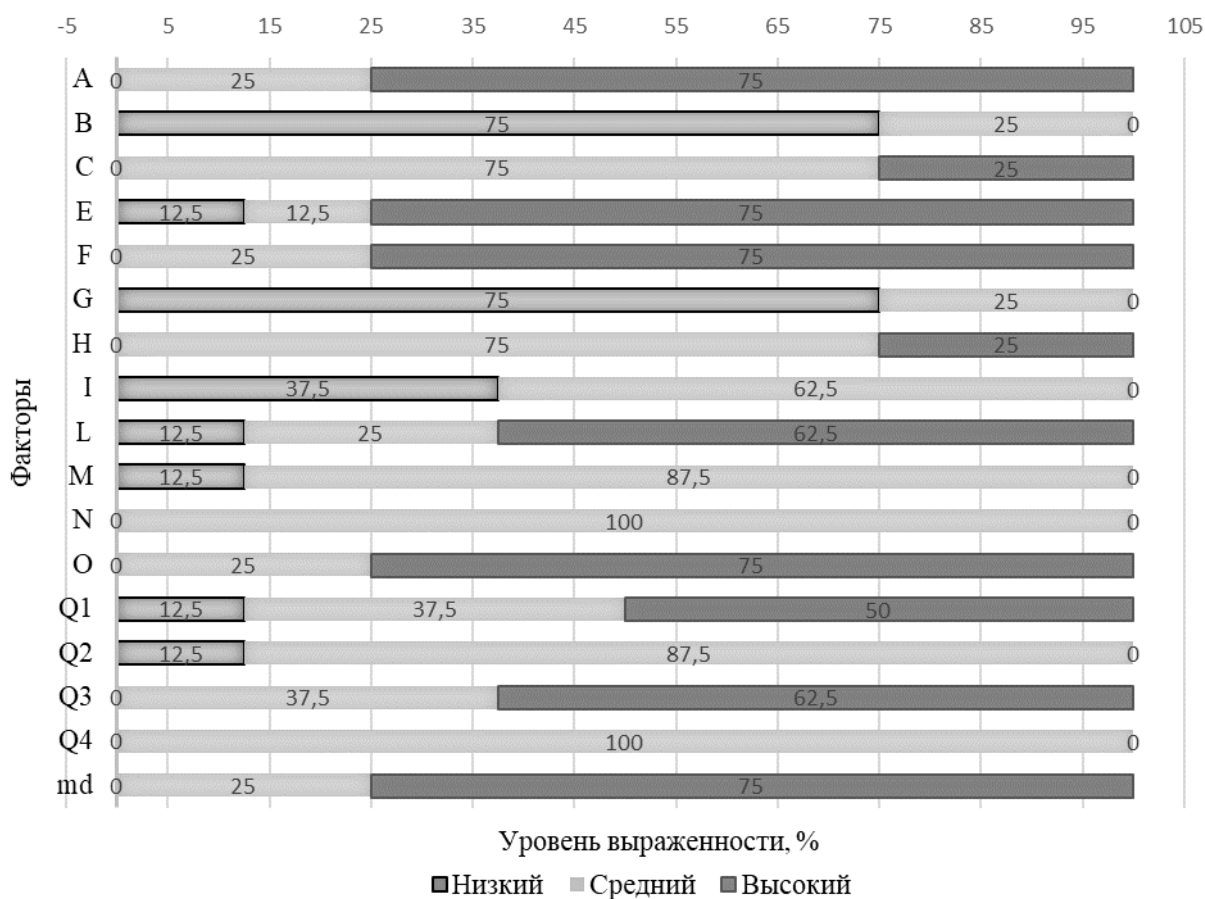


Рисунок 7. Распределение по уровням выраженности личностных особенностей испытуемой группы подростков (по результатам 16-ти факторного опросника Р.Б. Кеттела)

У пятерых подростков из восьми (75%), обнаружены наиболее выраженные личностные особенности буллера (высокий уровень по факторам

А, Е, F, L, O, Q1, Q3 и низкий по факторам В, G, I, Q2), у троих (25%) – не особо выражены (средний уровень).

#### 4. Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Данная методика служит для определения применяемых испытуемыми ведущих механизмов психологических защит и способов преодоления психологических трудностей.

Подросткам были предложены 50 утверждений, с вариантами поведения в сложной жизненной ситуации. Испытуемый должен выбрать ответ: никогда, редко, иногда или часто.

В зависимости от ответа, присваиваются баллы по трехуровневой шкале напряжения механизмов: низкий уровень напряженности, свидетельствующий об адаптивном варианте копинга (0–6 балла); средний (адаптационный) вариант – пограничное состояние (7–12 баллов) и высокая напряженность копинга, говорящая о выраженной дезадаптации (13–18 баллов).

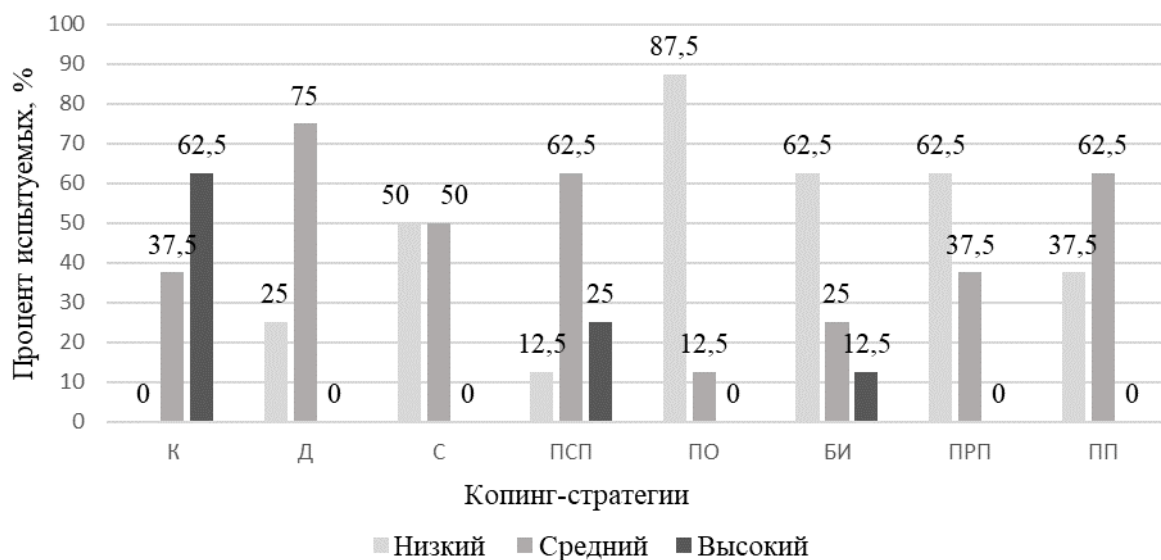
Анализируя результаты исследования копинга, представленные в Приложение Г, можно сказать следующее:

– 62,5% (5 человек) исследуемой группы имеют доминирующую стратегию неадаптивного копинг-механизма «конфронтация», чаще всего применяя агрессивные усилия по изменению ситуации. Выбор данной стратегии предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску;

– 25% (2 человека) придерживаются адаптивной стратегии «поиск социальной поддержки». Для выбранной стратегии характерны определенные предпринимаемые усилия в привлечении в качестве поддержки сторонних лиц (родственники, друзья, учителя и т.д.).

– 12,5% (1 ученик) предпочитает стратегию «бегство-избегание». Используя данный механизм, ребенок уклоняется от проблемы, отрицает ее. Данный выбор указывает на склонность к инфантилизму, откладыванию принятия важных решений, избегание конфликтов.

Уровень выраженности копинга отражен на рисунке 8.



Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительна переоценка.

Рисунок 8. Распределение по уровням выраженности копинг-стратегий исследуемой группы подростков (по результатам «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса)

Реже всего подростки (87,5%) рассматривали стратегию «принятие ответственности» – они никогда не сожалели о содеянном, только один ребенок (12,5%) иногда задумывался, прав ли он.

5 детей из 8 (62,5%) при проявлении агрессивных действий не задумывались о последствиях, не предпринимали какие-либо усилия к пониманию противоположной стороны, лишь 3 подростков (37,5%) понимали, что возможно есть какой-то другой выход для решения проблемы.

6 подростков (75%) имеют средний уровень и 3 (25%) по «дистанцированию», то есть они даже не задумывались о последствиях произошедших ситуаций буллинга.

Таким образом, нами было проведено выборочное исследование учащихся VIII класса, среди которых была выделена группа потенциальных буллеров, с характерно низкой виктимизацией.

В ходе дополнительной диагностики, было выявлено что подросткам



свойственна прямая вербальная агрессия, несколько слабее косвенная вербальная.

Среди преобладающих личностных качеств можно отметить: эмоциональную нестабильность, экспрессивность, отрицание норм поведения, склонность к жестокости, повышенную тревожность, существование проблем с самоконтролем, напряженность в отношениях со сверстниками, завышенную самооценку.

Большинством буллеров применяется копинг-стратегия «конфронтация», которая относится к неадаптивным психологическим защита.

Проведенное исследование выявило наличие агрессивного преследования в данном коллективе. Результаты проведенной диагностики на данном этапе исследования свидетельствуют о необходимости разработки программы, направленной на профилактику буллинга среди подростков.

На основе проведенного исследования нами была подобрана и апробирована программа по профилактике буллинга среди подростков, целью которой является корректировка личностных качеств учащихся, предупреждение возникновения и распространения случаев буллинга в школьном коллективе.

При разработке проекта была использована Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» [14] (О.С. Гимаджиева педагог-психолог); «Практические аспекты деятельности педагога психолога по предотвращению буллинга» (К.С. Шалыгинова кандидат психологических наук) [48], «Занятие с элементами тренинга по профилактике буллинга среди младших подростков «Школьному буллингу НЕТ!» (О.Д. Штырхунова педагог-психолог высшей категории) [47].

## **Введение**

В современных реалиях школьный буллинг стоит на первом месте среди имеющихся проблем в образовательные организации, представляя из себя целенаправленное агрессивное поведение и являясь определенного вида

способом для буллера проявлять свой внутренний дискомфорт.

Особо актуальна рассматриваемая проблема насилия на личность для детей раннего подросткового возраста, поскольку именно в этом возрасте происходит становление личности и любые формы проявления насилия делают возможным закрепление негативного образа себя в самосознании.

К основным характеристикам буллинга относятся: намерение, адресность, регулярность повторения, несоответствие сил участников.

Основные ключевые роли в процессе буллинга: буллер (агрессор) и жертва. Но поскольку процесс всегда является групповым, кроме главных участников есть еще: защитники, последователи, одобряющие, пассивно-одобряющие, равнодушные, потенциальные защитники и непосредственно сами защитники. Все они являются свидетелями и в какой-то мере участниками, кроме того, их роли могут трансформироваться. Все участники травли обладают своими индивидуально-психологическими отличиями от других.

Буллинг начинается не просто так, а при совпадении ряда факторов – беззащитности объекта, слабости и низкой самооценке жертвы, высокой агрессивности всех участников процесса и наличие проблем (психологических и социальных) у них.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что существует необходимость создания программы деятельности педагога по профилактике буллинга в подростковой школьной среде.

### **Цель программы**

Профилактика буллинга у подростков в условиях общеобразовательной школы.

### **Задачи программы**

1. Организация комплексной работы по профилактике агрессивного поведения среди школьников подросткового возраста.
2. Создание благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Формирование навыков адекватного и безопасного выражения гнева.

4. Содействовать развитию личностных качеств у подростков: формирование адекватной самооценки и самоконтроля; благоприятного отношения к окружающему миру и к сверстникам; формированию и развитию коммуникативных навыков, умению говорить «нет».

5. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека.

6. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Данную программу можно использовать для школьников от 12 до 14 лет.

**Сроки осуществления программы:**

программа включает в себя 36 занятий, 36 часов.

**Режим занятий:**

занятия проводятся 1–2 раза в неделю по 45 минут.

**Формы проведения занятий:**

беседы, психологические упражнения, презентации, тестирования, ролевые игры, арт-терапия, викторины.

В программе планируется проводить в основном групповые занятия.

**Принципы программы:**

1. Подростки должны активно участвовать в процессе.
2. Для сплочения класса, необходимо включение каждого в командную работу.
3. Обязательно наличие диалога.

**Ожидаемые результаты:**

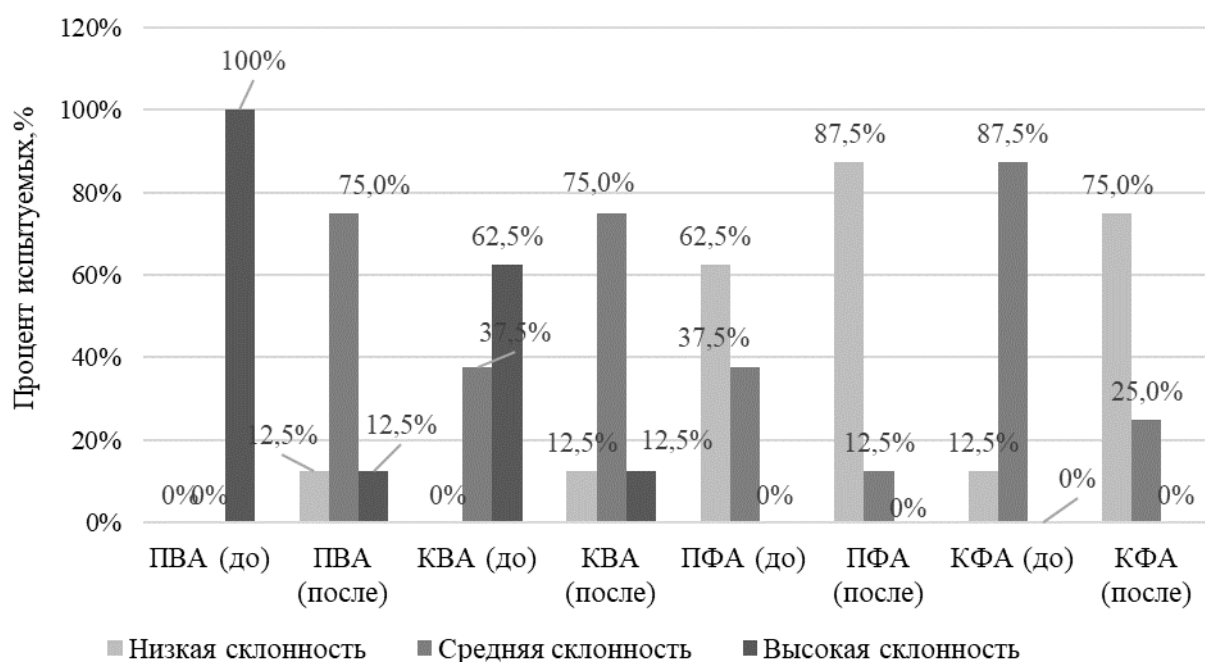
формирование и развитие личностных качеств подростков (адекватная самооценка, навыки эффективного общения, снижение агрессии и тревожности, саморегуляция и самоконтроль), обучение выработке адаптивных копинг-стратегий, способствующих в дальнейшем умению общаться со сверстниками, сплочению школьного коллектива; трансформация негативных ролей, их уменьшение или исчезновение.

Учебно-тематический план программы представлен в Приложение Д.

## 2.2. Реализация программы

После реализации предложенной программы была проведена контрольная диагностика группы подростков-агрессоров, выявленных на первичном этапе. Было принято решение проводить диагностику по двум методикам: «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев; Методика «Копинг-тест Р. Лазаруса».

Анализ результатов первичной и повторной диагностики степени проявления агрессии и уровня несдержанности приведен на рисунках 9–10.



Примечание: ПВА — прямая вербальная агрессия, КВА — косвенная вербальная агрессия, ПФА — прямая физическая агрессия, КФА — косвенная физическая агрессия

Рисунок 9. Степень проявления агрессии среди подростков-буллеров (по результатам опросника «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева) до и после реализации программы психопрофилактики буллинга

Исходя из полученных результатов, можно заключить о положительном влиянии предложенной программы на агрессоров.

Только у 1 ребенка (12,5%) выявлена высокая склонность к прямой

(снижение на 87,5%) и косвенной (снижение на 50%) вербальной агрессии у 6 детей (75,0%) выразили среднюю склонность и 1 человек (12,5%) перестал унижать и обзывать одноклассников. Что касается физической агрессии, 7 (87,5 %) подростков перестали прибегать к прямой физической агрессии совсем (рост на 25%) и 6 подростков (75%) перестали применять косвенную (рост на 62,5%).

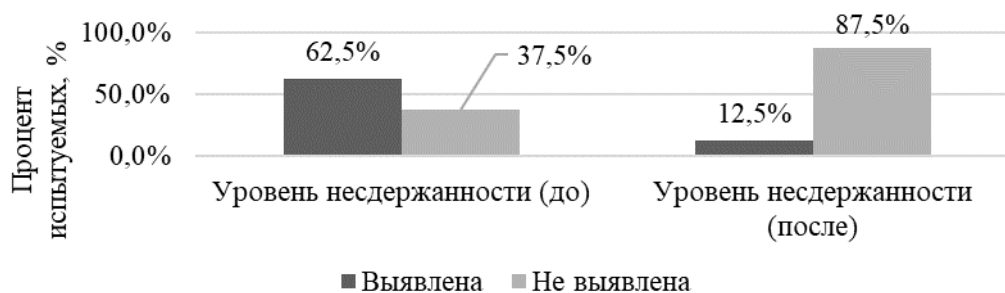
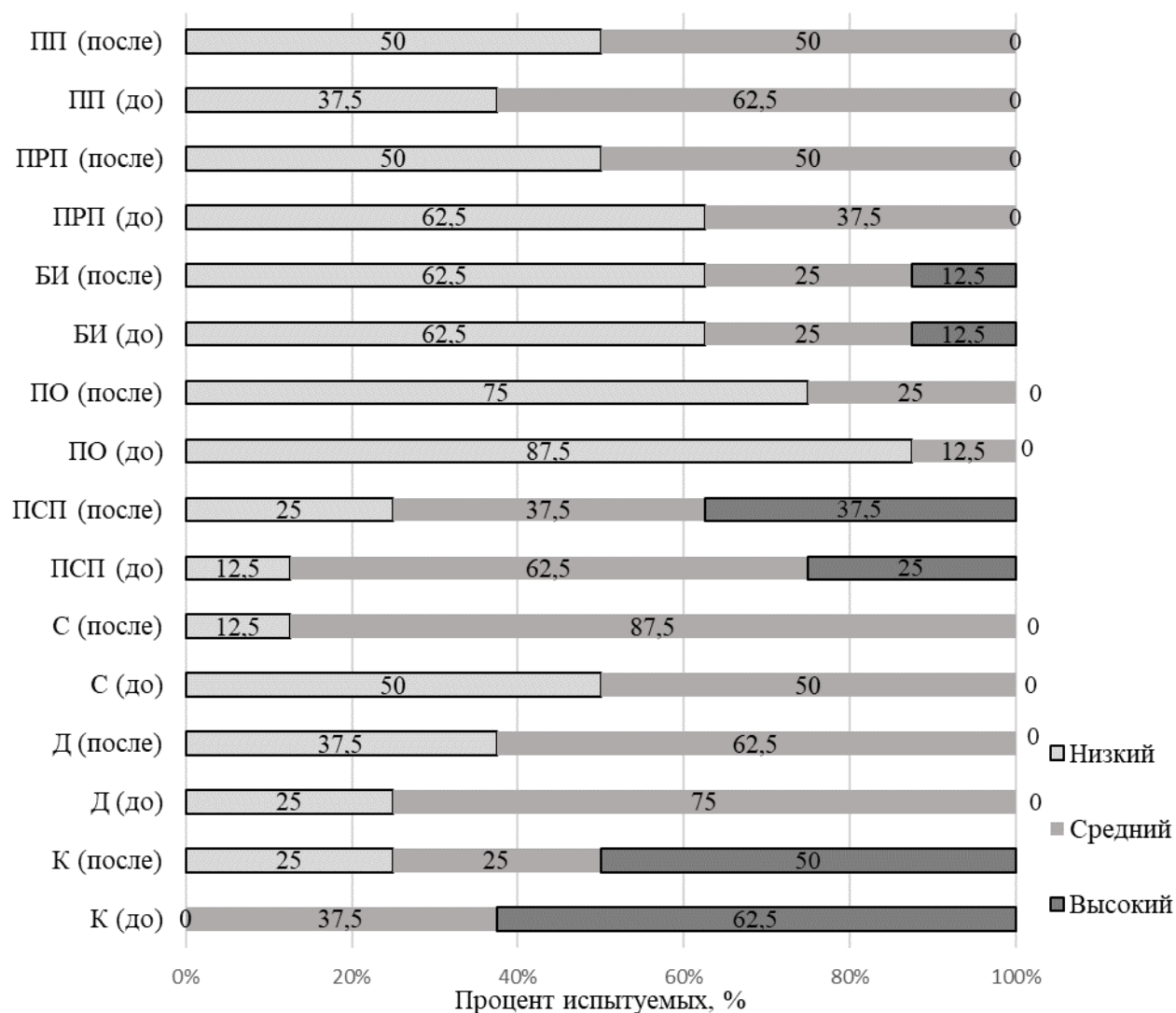


Рисунок 10. Уровни несдержанности агрессии подростков (по результатам опросника «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев) до и после реализации программы психопрофилактики буллинга

Если при первичной диагностике у 5 человек из 8 (62,5%) подростков был выявлен высокий уровень несдержанности, то по результатам проведенных занятий - уровень агрессивности значительно снизился - всего у одного ребенка из 8 (12,5%) был выявлен высокий, у остальных подростков (87,5%) уровень несдержанности агрессии распределился в пределах нормы.

Итог: после участия в программе, у большей части подростков снизился уровень прямой вербальной агрессии, только один ребенок может еще срываться на крик и угрозы. Высокий уровень косвенной вербальной агрессии остался также только у одного ребенка из 8, он продолжает дразнить и обзывать обидными словами одноклассников, кроме того, только у него диагностирован средний уровень прямой физической агрессии (может ударить человека), у остальных детей данный вид агрессии не выявлен. К косвенной физической агрессии среднего уровня (хлопнуть дверью, испортить вещь) имеют склонность 2 человека (снижение общего уровня на 63%). Остальные дети (75%) практически перестали прибегать к подобным методам.

Результаты изменений копинг-стратегий подростков приведены на рисунке 11.



Примечание: К – конфронтация; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительна переоценка.

Рисунок 11. Распределение по уровням выраженности копинг-стратегий испытуемой группы подростков (по результатам опросника «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса) до и после реализации программы психопрофилактики буллинга

Анализируя результаты «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, можно сказать, что в результате применения программы психопрофилактики агрессии среди подростков, произошли следующие положительные изменения:

– снижение на 12,5% числа из исследуемых подростков, выбравших в качестве доминирующей стратегию преодоления «конфронтационный копинг»;

– на 12,5 % выросло число подростков с доминирующей стратегией «поиск социальной поддержки» (высокий уровень), возможно они решили обратиться за помощью к педагогам или родителям за информационной, действенной и эмоциональной поддержкой;

– снижение на 12,5% числа подростков, дистанцирующихся от проблемы агрессии.

Но в целом, значительного прогресса в изменении копинг-стратегий не произошло, что объяснимо в первую очередь возрастными особенностями исследуемых учащихся.

Для определения эффективности влияния предложенной программы на подростков-агрессоров, нами было принято решение воспользоваться методом математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона, поскольку данный метод позволяет оценить не только направленность изменений, но и их выраженность. В нашем случае является ли сдвиг показателей агрессивного поведения у испытуемых подростков после применения предложенной программы коррекции более интенсивным, чем до коррекции.

Расчеты Т-критерий Вилкоксона для результатов опросника «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева приведены в Приложении Б. Сводные результаты приведены в таблице 3.

Результаты анализа статистических данных Т-критерия Вилкоксона для сравнения результатов диагностики по опроснику «Агрессивное поведение»

Е.П. Ильин, П.А. Ковалёв (n=8)

Наименование шкалы	Данные констатирующего эксперимента	Данные контрольного эксперимента	Результат
Склонность к прямой вербальной агрессии	9,6	5,5	$T_{эмп} < T_{кр} (p \leq 0,01)$ . Гипотеза $H_0$ принимается
Склонность к косвенной вербальной агрессии	7,9	5,9	$T_{эмп} = 6 > T_{кр} = 5 (p \leq 0,05)$ Гипотеза $H_0$ отвергается, сдвиг незначителен
Уровень несдержанности	19,4	13,8	$T_{эмп} < T_{кр} (p \leq 0,01)$ Гипотеза $H_0$ принимается

Шкала «Склонность к прямой вербальной агрессии».

Гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

У всех испытуемых (n=8) показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента, соответственно нетипичные сдвиги отсутствуют и  $T_{эмп} = 0$ .

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=8:

$-T_{кр} = 1 (p \leq 0,01)$ ;

$-T_{кр} = 5 (p \leq 0,05)$ .

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .



Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Шкала «Склонность к косвенной вербальной агрессии» – гипотезы и критические значения аналогичны предыдущим.

У двух из восьми человек выявлены нетипичные (положительные) направления, сумма рангов которых  $T_{\text{эмп}} = 6$ .

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону незначимости:  $T_{\text{эмп}}=6 > T_{\text{кр}}=5 (0,05)$ .

Гипотеза  $H_0$  отвергается, сдвиг незначителен. Но все-таки у четырех человек (таб. 11) достоверность присутствует.

Шкала «Уровень несдержанности» – гипотезы и критические значения аналогичны предыдущим.

У всех испытуемых ( $n=8$ ) показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента, соответственно нетипичные сдвиги отсутствуют и  $T_{\text{эмп}} = 0$ .

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, по результатам статистического анализа видно, что по у группы агрессивных подростков прослеживается динамика снижения агрессивности по данной методике (опросник «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева). После участия в программе – снизилась склонность к прямой вербальной агрессии у всех испытуемых, к косвенной вербальной склонность снизилась у большинства (6 человек из 8), уровень несдержанности снизился у всех (у 9 человек до нормального уровня, у 1 человека снизился, но незначительно).

Расчеты Т-критерий Вилкоксона для результатов «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса приведены в Приложении Г. Сводные результаты приведены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты анализа статистических данных критерия Вилкоксона для сравнения результатов диагностики по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса» (n=8)

Наименование шкалы	Данные констатирующего эксперимента	Данные контрольного эксперимента	Результат
Конфронтация	13,3	11,1	Тэмп 10 > Ткр =5 (p≤0,05) Гипотеза Н <sub>0</sub> отвергается
Поиск социальной поддержки	9,5	10,3	Тэмп => Ткр =5 (p≤0,05) Гипотеза Н <sub>0</sub> отвергается

#### Шкала «Конфронтация»

Гипотезы:

Н<sub>0</sub>: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Н<sub>1</sub>: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными: Т<sub>эмп</sub> =10.

Для n=8:

Т<sub>кр</sub> =1 (p≤0.01);

Т<sub>кр</sub> =5 (p≤0.05).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости: Т<sub>эмп</sub> 10 > Т<sub>кр</sub> =5 (0,05), сдвиг не достоверен.

Гипотеза  $H_0$  отвергается – показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта (или не поменялись).

Шкала «Поиск социальной поддержки» – критические значения аналогичны предыдущим.

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными:  $T_{эмп} = 6,5$ .

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону незначимости:  $T_{эмп} \Rightarrow T_{кр} = 5 (0,05)$ , сдвиг не достоверен.

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

По результатам статистического анализа видно, что участие в программе на формирование копинг-стратегий подростков-агрессоров значительного влияния не оказало, возможно им требуются индивидуальные занятия и более продолжительное время.

## **Выводы по главе 2**

В ходе исследования были применены методики определения степени склонности к буллингу Д. Олвеуса, выявления типа, преобладающего агрессии у буллеров Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, определение личностных особенностей подростков-агрессоров Р.Б. Кеттелла и установления ведущих механизмов психологических защит и способов преодоления

психологических трудностей буллерами Р. Лазаруса.

Исходя из полученных результатов:

– среди исследуемых учащихся 8 класса (21 человек) была выявлена группа потенциальных буллеров (8 человек), с характерно низкой виктимизацией;

– установлены такие личностные качества, как: эмоциональная нестабильность, экспрессивность, отрицание норм поведения, склонность к жестокости, повышенная тревожность, существование проблем с самоконтролем, напряженность в отношениях со сверстниками, завышенная самооценка;

– преобладает (62% буллеров) копинг-стратегия «конфронтация», которая относится к неадаптивным психологическим защитам.

Нами разработана программа деятельности педагога по профилактике буллинга среди подростков 12–16 лет, нацеленная на преодоление агрессии у подростков в условиях общеобразовательной школы, за счет корректировки ее причин и включающая в себя следующие направления деятельности: диагностика, профилактика проявлений агрессии и тревожности, развитие копинг-стратегий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной квалификационной работе нами подробно были изучены теоретические основы профилактики буллинга в подростковой среде: рассмотрены сущностная характеристика понятия «профилактика буллинга»; социально-психологическая характеристика подростков, участников буллинга в роли «агрессора» и особенности профилактики буллинга в подростковой среде.

Высокая актуальность проблемы профилактики буллинга обусловлена тем, что он является своего рода тиранией, используя в своем процессе ее ключевые компоненты: применение силы, причинение вреда и принуждение. Целью буллинга как правило является скрытие своей неполноценности, неудовлетворенности и некомпетентности. Процесс буллинга возникает не на пустом месте, а при совпадении ряда факторов: незащитности объекта, слабости и низкой самооценке жертвы, высокой агрессивности всех участников процесса и наличие проблем (психологических и социальных) у них.

В социальной структуре буллинга всегда присутствует выделенная жертва и агрессор (булли от английского bully – хулиган, задира). Но в основных типологиях буллингового поведения присутствуют гораздо больше ролевых позиций: последователи, ободряют действия и часто принимающие участие в действиях агрессора; равнодушные наблюдатели; пассивные и активные защитники жертвы и др.

Но поскольку буллер играет главную системообразующую роль и объединяет вокруг себя последователей, манипулирует сверстниками для угнетения и дискредитации выбранной жертвы, то главной целью для школьной профилактики буллинга, по нашему мнению, является именно подросток-агрессор.

Нами было проведено экспериментальное исследование на базе одного из общеобразовательных учреждений города Красноярска, направленное на

оценку риск возникновения буллинга в конкретном коллективе. С этой целью были использованы методики: опросник Д. Олвеуса «Буллинг»; «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев; 16 факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла; методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Выборка исследования представлена подростками – учащимися восьмого класса.

По результатам диагностики среди исследуемого класса были выявлены восемь подростков потенциальных буллеров, с характерно низкой виктимизацией и склонностью к вербальной агрессии. Для данной группы характерны личностные качества буллеров: эмоциональная нестабильность, эксперессивность, отрицание норм поведения, склонность к жестокости, повышенная тревожность, проблемы с самоконтролем, напряженность в отношениях со сверстниками, завышенная самооценка. Большинство из них применяют копинг-стратегию «конфронтация».

Данные результаты диагностики приводят к выводу о том, что в данном коллективе наличествует агрессивное преследование.

Обобщив результаты исследования, мы предложили программу деятельности педагога по профилактике буллинга, нацеленную на преодоление агрессии у подростков в условиях общеобразовательной школы, за счет корректировки ее причин и включающая в себя следующие направления деятельности: диагностика, профилактика проявлений агрессии и тревожности, развитие копинг-стратегий.

После апробации программы мы провели повторную диагностику подростков и получили положительные результаты:

– у большей части подростков снизился уровень прямой вербальной агрессии, только один ребенок может еще срывать на крик и угрозы. Высокий уровень косвенной вербальной агрессии остался также только у 1 (12,5%) ребенка из 8, он продолжает дразнить и обзывать обидными словами одноклассников, кроме того, только у него диагностирован средний уровень прямой физической агрессии (может ударить человека), у остальных детей данный вид агрессии не выявлен. К косвенной физической агрессии среднего

уровня (хлопнуть дверью, испортить вещь) имеют склонность 2 человека (снижение общего уровня на 63%). Остальные дети (75%) практически перестали прибегать к подобным методам.

– значительно снизился уровень агрессивности– всего у одного ребенка из 8 (12,5%) был выявлен высокий, у остальных подростков (87,5%) уровень несдержанности агрессии распределился в пределах нормы;

– значительного прогресса в изменении коппинг-стратегий не произошло, что объяснимо в первую очередь возрастными особенностями исследуемых учащихся, только 1 подросток (12,5%) перестал выбирать в качестве доминирующей стратегии преодоления «конфронтационный копинг».

Данные результаты подтвердились при помощи метода математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, цель работы достигнута, все поставленные задачи решены. Подтверждена гипотеза о том, что разработанная программа профилактики позволяет снизить тревожность и склонность к вербальной агрессии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 27.03.2023).
2. «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»)» Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 27.03.2023).
3. Андреева И.Н. Пособие к проведению психодиагностической практики для студентов 3 курса специальностей 1-03 04 04, 1-03 04 04-01. Новополюк: ПГУ, 2013. 320 с.
4. Бисерова А.О. Теоретический анализ взаимосвязи модели родительского совладания с агрессией и поведение буллера в образовательной среде школы // Всероссийский педагогический форум: Сборник статей VII Всероссийской научно-методической конференции (г. Петрозаводск, 14 февраля 2022 г.). Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. С. 120–124.
5. Бердникова И.Н. Теоретический взгляд на отношения подростков с родителями как фактор тревожности у подростков // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. 2021. № 4(41). С. 49–52.
6. Белеева И.Д. Буллинг как социально-психологическое явление: анализ теоретических подходов и эмпирических исследований // Педагогическое образование в России. 2020. № 5. С. 131–136.
7. Бобровникова Н.С. Психологическая безопасность как важное условие профилактики буллинга в подростковой среде // Психология образования в поликультурном пространстве. 2021. № 4(56). С. 6–13



8. Бобровникова Н.С. Социально-психологические аспекты современного подросткового феномена буллинг // Национальный психологический журнал. 2021. № 31-2(118). С. 4–6.
9. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. С.149–159.
10. Бошук С.В. «Невидимый» буллинг в школе и его профилактика // Культура и время перемен. 2021. № 4(35). С.76–81.
11. Волкова Е.Н., Волкова И.В. Психология подросткового буллинга: монография. Нижний Новгород: ФГБОУВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», 2021. 206 с.
12. Воробьева К.А. Особенности невротизации у подростков, вовлеченных в ситуацию буллинга // Мир образования – образование в мире. 2021. № 1(81). С. 155–163.
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
14. Гимаджиева О.С. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» [Электронный ресурс] // Федерация психологов образования России. 2019. URL: <https://rospsy.ru/node/97> (дата обращения: 02.04.2023).
15. Горлова Н.В., Бочавер А.А., Хломов К.Д. Предикторы буллинга, кибербуллинга и виктимизации: обзор современных исследований // Национальный психологический журнал. 2021. № 4(44). С. 3–14.
16. Гридяева Л.Н., Петросянц В.Р., Арпентьева М.Р. Буллинг как фактор психологической опасности образования // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 1(61). С. 83–97.
17. Гриненко Д.Н. Взаимосвязь условно допустимой агрессии и развитие личности участников буллинга // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. 2014. № 41. С. 47–51.
18. Гришина Т.Г. Социально-психологические условия формирования виктимности у подростков в ситуации школьной травли // Психология.

Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 1А. С. 320–333.

19. Дегтярев Е.А. Стратегия профилактики буллинга и кибербуллинга образовательной организации в подростковой среде// Мир науки, культуры, образования. №4 (89). С.121–123.

20. Ерина И.А., Бузни В.А., Корж А.А. Буллинг и пути его профилактики в образовательной практике // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 1(86). С. 81–83.

21. Иванюшина В.А., Ходоренко Д.К., Александров Д.А. Распространенность буллинга: возрастные и гендерные различия, значимость размеров и типа школы // Вопросы образования. 2021. № 4. С. 220–242.

22. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. 368 с.

23. Казакова Т.А. Психолого-педагогические аспекты предупреждения проявлений подросткового буллинга // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: Сборник материалов IV Международного симпозиума психологов (г. Рязань, 07-08 апреля 2022 г.) Т. I. Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. С. 298–303.

24. Капиренкова О.Н., Пискажева М.И. Современное понимание буллинга в школьной среде// Евразийский Союз Ученых. 2020. №6-3 (75). С. 58–62.

25. Качалова А.Д., Андреева В.В., Рубцова В.А. Основные подходы к профилактике буллинга среди подростков в образовательной организации // Молодой учёный: сборник статей V Международного научно-исследовательского конкурса (г. Пенза, 15 февраля 2022 г.). Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 187–191.

26. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Малыгина М.П. Школьный буллинг: прояснение понятий // Вопросы психологии. 2019. № 3. С. 17–28.

27. Молчанова Д.В., Новикова М.А. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта // Национальный исследовательский

университет «Высшая школа экономики», Институт образования. М.: НИУ ВШЭ, 2020. 72 с.

28. Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А., Фомина А.В., Прокофьева А.А. Особенности статусно-ролевой структуры риска школьного буллинга среди подростков // Перспективы науки и образования. 2022. № 4 (58). С. 440–456.

29. Науменко М.В., Мозговая Н.Н. Особенности направленности в общении и враждебности у подростков с разным риском буллинга // Теоретические подходы к обоснованию существования буллинга в детской и подростковой среде: Коллективная монография. Ялта: ГПА (филиал) ФГОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», 2021. С. 110–126.

30. Новикова М.А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом // Вопросы образования. 2021. № 3. С. 62–90.

31. Приоров Г.Е. Феномен буллинга и его профилактика в подростковой среде // Наука на благо человечества: Материалы международной научной конференции молодых ученых (г. Москва, 18-29 апреля 2022 г.). М.: Московский государственный областной университет, 2022. С. 194–198.

32. Прошкина З. А., Звезда Г. П. Особенности агрессивности младших подростков с разным уровнем личностной тревожности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2020. № 18/2. С. 44–64.

33. Реан А.А., Коновалов И.А., Новикова М.А., Молчанова Д.В. Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодёжи: анализ мирового опыта / Под ред. академика РАО А.А. Реана. СПб.: Коста, 2021. С. 26–31.

34. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Вестник евразийской науки. 2014. №3 (22). С.11–21.

35. Соловьёв Д.Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста:

диссертация кандидата педагогических наук: Тюмень, 2015. 228 с.

36. Сперанская А.В., Прокопьева С.А., Кузнецова Д.А. Диагностика буллинга в подростковой среде // Теоретические подходы к обоснованию существования буллинга в детской и подростковой среде: Коллективная монография. Ялта: ГПА (филиал) ФГОУВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», 2021. С. 143–157.

37. Суворова О.В., Бычкова К.А., Егорова П.А. Комплексный подход к психолого-педагогической профилактике и коррекции буллинга в подростковой среде // Нижегородский психологический альманах. 2020. Т. 1. № 1. С. 231–240.

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

39. Тарасова С.Ю., Асриян А.А. Взаимосвязь тревожности и агрессивности школьников, обучающихся в образовательных организациях разного типа // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике: Сборник статей / Под ред. Л.М. Митиной. М.: Психологический институт РАО, 2020. С. 271–275.

40. Тельминова А.В., Сайгушев Н.Я., Веденеева О.А., Царан А.А. Подготовка будущего учителя к профилактике школьного буллинга// Проблемы современного педагогического образования. 2022. №75-1. С.186–189.

41. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2021. 406 с.

42. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право. 2019. Т. 9. № 2. С. 276–295.

43. Федорова Е.Д., Яковлева Д.В. Профилактика буллинга в России и

Швеции // Наукосфера. 2021. № 12-2. С. 102–106.

44. Фельдштейн Д.И. Мир Детства в современном мире: (проблемы и задачи исследования). М.: Изд-во Моск. психол.-социал. ун-та. 2013. 335 с.

45. Чекина Л.Ф., Оболенская Ю.Н. Предикторы школьного буллинга // Наукосфера. 2021. № 3-1. С. 84–88.

46. Шереги Ф.Э. Социология девиации: монография. М.: Издательство Юрайт, 2019. 332 с.

47. Штырхунова О.Д. «Школьному буллингу НЕТ!» [Электронный ресурс] // Методические разработки. 2021. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/468938-zanjatie-s-jelementami-treninga-po-profilakti> (дата обращения: 13.04.2023).

48. Шалагинова К.С., Бубенова Н.И. Профилактика буллинга в подростковой среде // Научный потенциал. 2020. № 1(28). С. 69–72.

49. Харабаджах М.Н. Субъектный состав и личностные особенности участников буллинга в образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 69-2. С. 178–181.

50. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. Учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия». 2011. 384 с.

51. Acosta J., Chinman M., Ebener P., Malone P.S., Phillips A., Wilks A. Understanding the Relationship between Perceived School Climate and Bullying: A Mediator Analysis // Journal of School Violence. 2019. Vol. 18. N 2. P. 200–215.

52. Anderson C.A., Bushman B.J. Human Aggression // Annual Review of Psychology. 2002. 123 p.

53. Olweus D., Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1994. Vol. 35. N 7. P. 1171–1190.

54. Salmivalli Ch., Bullying and the peer group: a review // Aggression and violent behaviour. 2010. N 15. P. 112–120.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Таблица 1

Результаты первичной диагностики по опроснику Д. Олвеуса «Буллинг»

№ обучающегося	Активный прямой буллинг	Активный косвенный буллинг	Прямая виктимизация	Косвенная виктимизация
1	0	0	2,25	0
2	1,5	1,25	2,25	0
3	1,25	1,5	1,25	3,25
4	3,25	3,25	0	0,6
5	3,25	3,25	0,25	0
6	0,75	2,27	3,25	3,5
7	3,75	3,25	0,25	0,3
8	1,75	1,5	2,75	1
9	0,25	0	2,5	0
10	1	0,5	3,25	2,75
11	4	3,25	1	1
12	1,75	0,5	0,75	0,3
13	3,75	3,25	0	1
14	0,25	0,5	0,75	0,3
15	0,75	0,5	3,25	0,3
16	3,25	3,25	0,25	0
17	0	2	3,5	1,7
18	3,75	3,25	0,5	0,25
19	0,25	0,5	1,75	0,75
20	0,25	0	2,75	2,25
21	3,25	2,75	0,25	0

Приложение Б

Таблица 2

Результаты первичной диагностики по опроснику  
«Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалёв

№	Склонность к прямой вербальной агрессии	Склонность к косвенной вербальной агрессии	Склонность к прямой физической агрессии	Склонность к косвенной физической агрессии	Уровень несдержанности
1	10	9	3	7	20 Высокий уровень несдержанности
2	10	8	6	4	20 Высокий уровень несдержанности
3	8	10	4	6	18 Несдержанность не выявлена
4	10	6	3	5	16 Несдержанность не выявлена
5	10	10	6	5	21 Высокий уровень несдержанности
6	9	7	6	5	21 Высокий уровень несдержанности
7	10	5	4	5	19 Несдержанность не выявлена
8	10	8	4	6	20 высокий уровень несдержанности

Таблица 3

Результаты повторной (контрольной) диагностики по опроснику «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалёв

№	Склонность к прямой вербальной агрессии	Склонность к косвенной вербальной агрессии	Склонность к прямой физической агрессии	Склонность к косвенной физической агрессии	Уровень несдержанности
1	6	6	3	3	12 Несдержанность не выявлена
2	5	7	2	3	10 Несдержанность не выявлена
3	4	5	3	4	11 Несдержанность не выявлена
4	5	5	3	3	11 Несдержанность не выявлена
5	5	4	4	5	14 Несдержанность не выявлена
6	6	10	5	4	20 Высокий уровень несдержанности
7	5	5	4	4	14 Несдержанность не выявлена
8	8	5	4	5	18 Несдержанность не выявлена

Расчет T-критерия Вилкоксона для сравнения результатов (первичных и контрольных) диагностики по опроснику «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалёв

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности	Ранг нетипичных сдвигов
Склонность к прямой вербальной агрессии					
10	6	-4	4	3.5	
10	5	-5	5	6.5	
8	4	-4	4	3.5	
10	5	-5	5	6.5	
10	5	-5	5	6.5	
9	6	-3	3	2	
10	5	-5	5	6.5	
10	8	-2	2	1	
Сумма				36	$T_{эмп} = 0$
Склонность к косвенной вербальной агрессии					
9	6	-3	3	5	
8	7	-1	1	2.5	
10	5	-5	5	7	
6	5	-1	1	2.5	
10	4	-6	6	8	
7	10	3	3	5	5
5	5	0	0	1	1
8	5	-3	3	5	
Сумма				36	$T_{эмп} = 6$
Уровень несдержанности					
20	12	-8	8	7	
20	10	-10	10	8	
18	11	-7	7	5.5	
16	11	-5	5	3.5	
21	14	-7	7	5.5	
21	20	-1	1	1	
19	14	-5	5	3.5	
20	18	-2	2	2	
Сумма				36	$T_{эмп} = 0$



Приложение В

Таблица 5

Результаты первичной диагностики по 16 факторному личностному опроснику  
Р.Б. Кеттелла (ФЛО-105-С)

Факторы/Дети	1	2	3	4	5	6	7	8	Среднее
А	8	8	6	6	8	8	7	7	7,2
В	3	4	5	5	3	3	3	4	3,8
С	5	6	6	7	5	5	7	6	5,9
Е	8	8	5	4	8	9	7	8	7,2
F	8	8	7	6	8	9	7	6	7,4
G	4	3	5	5	3	3	3	4	3,8
Н	6	6	6	7	6	5	7	6	6,1
I	4	5	6	6	4	5	5	4	4,9
L	7	7	5	4	8	7	6	7	6,4
М	5	6	4	5	6	6	5	5	5,3
N	5	6	6	5	6	5	6	6	5,6
O	8	8	6	6	8	8	7	7	7,2
Q1	7	6	4	5	7	7	6	7	6,6
Q2	5	4	5	6	5	5	6	6	5,3
Q3	8	7	6	5	8	8	7	6	6,9
Q4	5	5	5	6	5	5	6	5	5,2
md	7	8	6	7	8	9	6	8	7,4

«Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Оценка поведения в трудной жизненной ситуации

Таблица 6

Результаты первичной диагностики подростков по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

	1	2	3	4	5	6	7	8
Конфронтация	13	10	15	15	9	18	10	16
Дистанцирование	7	6	8	7	7	8	8	6
Самоконтроль	6	7	6	6	10	6	8	8
Поиск социальной поддержки	8	5	8	9	16	8	15	7
Принятие ответственности	6	5	6	7	5	4	6	6
Бегство-избегание	9	17	8	7	6	8	9	6
Планирование решения проблемы	6	8	6	8	6	8	6	6
Положительная переоценка	4	8	6	8	9	4	7	4

Таблица 7

Результаты повторной (контрольной) диагностики подростков по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

	1	2	3	4	5	6	7	8
Конфронтация	13	10	8	15	5	16	6	16
Дистанцирование	6	5	7	7	7	8	8	6
Самоконтроль	8	7	7	6	8	7	8	8
Поиск социальной поддержки	8	5	14	9	16	8	17	5
Принятие ответственности	7	6	6	7	5	5	6	6
Бегство-избегание	7	15	6	5	5	7	6	5
Планирование решения проблемы	6	8	6	8	6	8	6	7
Положительная переоценка	6	9	6	8	9	5	8	6

Расчет T-критерия Вилкоксона для сравнения результатов (первичных и контрольных) диагностики по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности	Ранг нетипичных сдвигов
<b>Конфронтация</b>					
13	13	<b>0</b>	0	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>
10	10	<b>0</b>	0	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>
15	8	-7	7	8	
15	15	<b>0</b>	0	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>
9	5	-4	4	6.5	
18	16	-2	2	5	
10	6	-4	4	6.5	
16	16	<b>0</b>	0	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>
Сумма				36	$T_{эмп} = 10$
<b>Поиск социальной поддержки</b>					
8	8	0	0	3	
5	5	0	0	3	
8	14	6	6	8	
9	9	0	0	3	
16	16	0	0	3	
8	8	0	0	3	
15	17	2	2	6.5	
7	5	<b>-2</b>	2	<b>6.5</b>	6,5
Сумма				36	$T_{эмп} = 6,5$

## Учебно-тематический план программы

№	Название темы	Содержание	Часы
1	2	3	4
Блок 1. Знакомство, диагностика (первичный срез)			<b>3</b>
1	«Знакомство»	Цель: Знакомство членов группы между собой, принятие правил общения, создание благоприятного психологического климата. Упражнения: «Визитная карточка», «Салфетки», «Представление по кругу».	1
1.1	Первичная диагностика всей группы	Опросник Д. Олвеуса «Буллинг». Цель: установление присутствия буллинга в коллективе, выявление буллеров (агрессоров).	1
1.2	Первичная диагностика группы буллеров	«Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев; 16 факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла; Методика «Копинг-тест Р. Лазаруса». Цель: выявление степени и уровня проявления агрессии; выявление личностных особенностей подростков-буллеров; определение применяемых подростками копинг-стратегий.	1
Блок 2. Работа с проявлением агрессии			<b>10</b>
2.1	Классный час онлайн	Просмотр фильма «Чучело» (1983), режиссёр Ролан Быков. Цель: показать детям последствия буллинга.	1
2.2	«На страже своих границ»	Цель: обсуждение просмотренного фильма, обсуждение различных форм насилия и выработка правила ответственного и безопасного поведения. Упражнения: «Рефреминг», «Инструкция безопасного поведения».	1
2.3	«Что такое агрессия»	Цель: Осознание своих чувств и внутренних процессов Просмотр и обсуждение мультфильма «Helium». Упражнения: «Агрессивное поведение», Беседа-дискуссия «Что же такое агрессия?»	1
2.4	«Есть ли шанс у белой вороны?»	Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования Упражнения: «Молекулы», «Спина к спине», «Жертва и ответственность».	1
2.5	«Жизнь без агрессии»	Цель: накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии. Упражнения: «Представь себя», «Поднимите руку», «Выставка», «Письма гнева», «Стоп знак».	1
2.6	Учимся снижать агрессию	Цель: обучение приемам снижения агрессии Упражнения: «Волчьи игры», «Отношение к миру», «Пара противоположностей», «Безмолвный крик».	1
2.7	Способы борьбы с агрессией	Цель: Снижение агрессивных и враждебных реакций. Упражнения: «Дом моей души», «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.	1
2.8	«Эффективная коммуникация»	Цель: осознание наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция. Упражнения: «Паутина предрассудков», «Отель» Ролевая игра «Управление трудностями в общении».	1

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
2.9	Агрессия может быть конструктивной	Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии, отработка навыков терпимого отношения к людям. Упражнения: «Конфликт — это...», «Агрессивный контакт», Ролевые игры: «Аэропорт», «Сглаживание конфликтов».	1
2.10	Итоговый квест «Искусство договариваться»	Цель: Закрепление навыков и умений, полученных на предыдущих занятиях. Квест «Как мы можем преодолеть состояние агрессии».	1
Блок 3. Работа с тревожностью			<b>10</b>
3.1	«Страна эмоций»	Цель: Оптимизация межличностных отношений и эмоциональное раскрепощение участников. Упражнения: «Неоконченные предложения», «Спасибо за прекрасный день». Иgra «Путанка». Домашнее задание рисунок «Школа-фантазия».	1
3.2	«Такой, какой есть»	Цель: Повышение уровня принятия участниками себя и других. Упражнения: «Всеобщее внимание», «Я в тебе уверен». Домашнее задание. Эссе-рассуждение «Какие трудности я испытываю в реальном общении».	1
3.3	«Учусь общаться»	Цель: Понятие и основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Обсуждение: итоги домашнего задания. Упражнения: «Карусель», «Мигалки».	1
3.4	«Как общаться в трудных жизненных ситуациях»	Цель: Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях. Упражнения: «Покажи ситуацию», «Самый-самый». Игра «Спустить пар».	1
3.5	Самооценка	Цель: развитие навыков объективной самооценки. Упражнения: «Оценка», «Чем мы похожи друг на друга».	1
3.6	Самопознание	Цель: Развитие навыков самопознания. -получение обратной связи о себе. Упражнения: «Автопортрет», «“Я” глазами других», Дискуссия «Кто я... Какой я».	1
3.7	«Больше не тревожусь»	Цель: Снижение уровня тревожности. Упражнения: «Работа с текстом», «Стряхни», «Ученик дня». Игра «На ошибках учатся».	1
3.8	«Наш коллектив»	Цель: улучшить взаимоотношения в коллективе. Упражнения: «Тест на доверие», «Подарок», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо». Игра «Паровозик».	1
3.9	«Гармония с собой»	Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного самопринятия личности. Упражнения: «Послушаем тишину», «Автобиография».	1
3.10	Итоговый квест	Цель: Закрепление навыков и умений, полученных на предыдущих занятиях. Упражнение «Подарок».	1
Блок 4. Работа с копинг-стратегиями (кейсы)			<b>11</b>

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
4.1	«Мир моих чувств и эмоций»	Цель: способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка», обсуждение. Упражнения: «Ощущения», «Чувства», «Настроение». Игра «Узнай чувство».	1
4.2	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	Цель: активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств. Упражнения: «Автопилот», «Самоодобрение».	1
4.3	«Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые»,	Цель: понятие взаимопонимания и общения. Упражнения: «Хочу сказать приятное другому человеку», «Тонкие нити».	1
4.4	«Самовоспитание»,	Цель: объяснить важность и возможность построения своих коппинг-стратегий. Упражнения: «Что хотят дети?», «Мост».	1
4.5	«Наши ценности и традиции»	Цель: формирование у участников представления о семейных ценностях и традициях в современных семьях. Упражнения: «Ассоциация», «Дерево семейных ценностей». Интерактив «Идеальная семья».	1
4.6	«Что мешает быть счастливым»	Цель: выявление источников и причин имеющихся психологических трудностей. Упражнения: «Три повода для радости», «Моё счастье».	1
4.7	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	Цель: Развитие мышления для решения жизненных затруднения. Упражнения: «Мы с тобой похожи», «Толкалки», «Табу», «Пинг-понг».	1
4.8	«Почему мы конфликтуетем»	Цель: Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте. Упражнения: «Конфликтные ситуации».	1
4.9	«Я в конфликте»	Цель: развитие навыков конструктивного общения. Упражнения: «человек–стрессор», разминка «ревущий мотор», «Нахал». Ролевая игра «Управление трудностями в общении».	1
4.10	«Ковер мира»	Цель: Развитие навыков решения проблемных ситуаций Упражнения: «Любовь и злость», «Ковер мира».	1
4.11	Мне комфортно учиться в классе	Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Упражнение «Спасибо за приятное занятие», «Карусель впечатлений», «Соковыжималка».	1
Блок 5. Аналитика (заключительная диагностика)			2
5.1	Заключительная диагностика	Опросник Д. Олвеуса «Буллинг». «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев; Методика «Копинг-тест Р. Лазаруса».	1
5.2	Подведение итогов	Цель: Подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений. Рефлексия. Упражнение: Групповой коллаж «Мы вместе».	1