

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

ШУЛЬГА МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

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.
23 05 25

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева
Т.Ю.
23 05 25

Обучающийся
Шульга М.А.
23 05 25

Дата защиты
26.06.25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ...	6
1.1. Сущностная характеристика понятия «профилактика буллинга среди обучающихся подросткового возраста»	6
1.2. Социально-психологическая характеристика подростков, участников буллинга в роли «жертв»	12
1.3. Особенности профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста	19
Выводы по Главе 1	26
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .	31
2.1. Программа профилактики подросткового буллинга в образовательной среде	31
2.2. Реализация программы	47
Выводы по Главе 2	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающей обеспокоенностью общества проблемой буллинга среди подростков. Буллинг, проявляющийся в систематическом агрессивном поведении одного или нескольких индивидов по отношению к другому, является серьезной проблемой, оказывающей негативное влияние на психическое и физическое здоровье, социальное благополучие и академическую успеваемость подростков.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) акцентирует внимание на создании безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося: развитие личностных качеств, необходимых для решения повседневных и нетиповых задач с целью адекватной ориентации в окружающем мире; уважение личности обучающегося, развитие в детской среде ответственности, сотрудничества и уважения к другим и самому себе [2].

Профилактика буллинга в образовательной среде напрямую связана с реализацией данной цели, поскольку создание атмосферы взаимного уважения, эмпатии и нетерпимости к любым формам насилия является необходимым условием для успешной социализации и личностного роста подростков.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных проблеме буллинга, вопросы эффективной профилактики этого явления в образовательной среде остаются недостаточно разработанными. Существующие программы профилактики зачастую носят формальный характер и не учитывают специфические особенности подросткового возраста, социально-психологические характеристики участников буллинга, а также контекст конкретной образовательной организации. В связи с этим, разработка и внедрение научно обоснованных и практически ориентированных программ профилактики буллинга, адаптированных к

современным условиям образовательной среды, является актуальной и значимой задачей.

Цель исследования: реализация программы профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста, направленной на снижение ситуаций буллинга и формирование благоприятного психологического климата.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста.
2. Апробировать и реализовать программу профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста.
3. Реализовать разработанную программу профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста и оценить ее эффективность.

Объект исследования: буллинг среди обучающихся подросткового возраста.

Предмет исследования: профилактика буллинга среди обучающихся подросткового возраста.

Гипотеза исследования: реализация программы профилактики буллинга среди обучающихся подросткового буллинга в образовательной среде будет способствовать снижению проявлений буллинга среди подростков и улучшению психологического климата в классе.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями и другими специалистами образовательных учреждений для разработки и внедрения эффективных программ профилактики буллинга. Разработанная программа профилактики буллинга может быть адаптирована и применена в других образовательных организациях. Данная работа позволит повысить осведомленность о проблеме буллинга и сформировать навыки эффективного противодействия данного явления среди подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ научной литературы по проблеме буллинга и профилактики, обобщение, систематизация.
2. Эмпирические:
 - 2.1. Не экспериментальные: наблюдение, анкетирование, беседа.
 - 2.2. Экспериментальные: реализация и оценка эффективности программы профилактики.

Методики:

1. Методика диагностики буллинга и буллинг-структуры в школьном коллективе (Норкина Е.Г.);
2. Опросник ролей в буллинге по Ольвеусу (адаптированная версия);
3. Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера — Ханина/State-Trait Anxiety Inventory, STAI;
4. Опросник «Климат в классе» (адаптация опросника «School Climate Survey» Петрова и Щебланова, 2010).

База и выборка исследования:

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, содержащего 33 литературных источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1.1. Сущностная характеристика понятия «профилактика буллинга среди обучающихся подросткового возраста»

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

Первые исследования буллинга начались в Норвегии и Швеции еще в 70-х годах XX века, но до сих пор эта тема не теряет своей актуальности. О проблеме буллинга долгое время не говорили, даже не было специального термина, так как слово «травля» не является корректным термином.

Понятие «школьный буллинг» активно изучается на протяжении последних трех десятилетий, что обусловлено проявлением явлений травли и агрессии среди обучающихся в школах. Одним из основополагающих исследований в данной области является исследование, автором которого выступает Д. Олвеус, профессор психологии из Университета Бергена в Норвегии, который в 1970 году провел исследование и заговорил впервые на научном языке о проблеме буллинга, введя в научный обиход понятие «школьный буллинг» и противопоставив его понятию «моббинг», под которым понимается психологическое давление со стороны коллектива на одного или нескольких людей [22].

В своих исследованиях Д. Лэйн опирался на работы Е. Роланда и дает следующее определение буллинга - травля, представляющую собой насилие, которое может носить как кратковременный, так и длительный характер, может быть физическое или психическое, и проявляется в отношении индивида или группы людей, не способных защитить себя в сложившейся ситуации.

Несмотря на то, что факты насилия в школе отмечаются уже долгое

время, на данном этапе в системе научного знания ещё нет конкретных, общепризнанных профилактических, регулирующих и корректирующих программ. Д.А. Лэйн пишет о том, что проблема разрешения школьной травли имеет сложность, так как это комплексное явление и затрагивает многие аспекты взаимодействия детей друг с другом [21].

Буллинг — это системные и целенаправленные негативные действия, направленные на одного и того же ребенка, осуществляемые другим ребенком, учителем или группой детей [17].

В России исследованием явления «буллинг» именно у подростков в образовательной среде занимались выдающиеся ученые: И.С. Кон, О.Л. Глазман, А.А. Бочевар. Именно они стали изучать феномен комплексно, ранее изучались отдельные проявления данного явления.

Буллинг в школе — это систематическое проявление агрессии со стороны коллектива в отношении отдельного ученика. Она может выражаться как через слова, так и через действия. В данной ситуации всегда присутствуют: инициаторы агрессии, наблюдатели и пострадавший, который не может дать отпор. Буллинг включает в себя как физическое, так и эмоциональное давление: запугивание, оскорбления, нанесение телесных повреждений. Выявление проблемы осуществляется посредством интервью, анализа поведения, анкетирования. Для борьбы с буллингом применяются групповые занятия, индивидуальные консультации психолога, формируются школьные объединения [15].

В психологической литературе очень часто применяется термин «буллинг» для обозначения конфликтного поведения между людьми. Например, Эндрю Миллер и Дэвид Лейн сравнивают это понятие с травлей и рассматривают его как процесс, который длится продолжительное время, как процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, в отношении одного ребенка или группы детей к другому ребенку.

Исследователи выделяют три главных направления в изучении

буллинга:

1. Диспозиционный подход фокусируется на индивидуальных чертах участников травли, рассматривая внутренние факторы, которые делают человека уязвимым для роли жертвы или предрасполагают к агрессии.

2. Временной подход акцентирует внимание на неравномерном распределении рисков на протяжении жизни, выделяя периоды повышенной чувствительности. Жизненные события могут увеличивать уязвимость и повышать вероятность того, что человек станет агрессором или жертвой буллинга.

3. Контекстуальный подход подчеркивает влияние окружающей среды, атмосферы в коллективе и системных процессов в обществе. Он объясняет, как доминирующий стиль взаимодействия, основанный на неравенстве власти, формируется в сообществе. Контекст активизирует внутренние предпосылки и превращает потенциальные риски буллинга в реальность. Эти подходы различаются с точки зрения целей психологической работы, направленной на прекращение ситуаций буллинга.

По мнению Д. Миллера, буллинг включает в себя четыре существенных компонента:

- По отношению к другим людям — это всегда агрессивное и негативное поведение.
- Такое поведение носит постоянный характер.
- Наблюдается обычно тогда, когда участники общения обладают неодинаковой властью.
- Грубость агрессора является умышленной [12].

Вслед за Э. Фромом можно выделить несколько форм насилия:

- игровое насилие – демонстрация своей готовности, ловкости;
- реактивное насилие – защита жизни, свободы, достоинства, своей собственности; направлено не на разрушение, а на защиту;

- насилие из мести – ответ на насилие насилием;
- потрясение веры – вид насилия, которое осуществляет разочаровавшийся, обманутый человек;
- структурное насилие – закрепленное в образе жизни, общественном мнении, интернализируется как «признание насилия»;
- манифестное насилие – насилие, осуждаемое и запрещаемое обществом;
- личное насилие – исходящее от одного лица и проявляющееся в его непосредственном поведении [28].

Зачастую школьный буллинг остается незамеченным, однако его жертвы испытывают глубокие психологические потрясения. Эти травмы могут иметь разнообразные и серьезные последствия, вплоть до трагического исхода.

Причины возникновения травли в школьной среде:

- Недостаточный контроль со стороны преподавателя за взаимодействием учеников в коллективе.
- Неуважительное поведение учителя, атмосфера жесткого соперничества, публичные унижения и оскорбления со стороны педагога могут провоцировать буллинг.
- Случаи проявления травли в классе влияют на всех его участников. Ученики перенимают агрессивные модели поведения, и даже те, кто ранее не проявлял склонности к издевательствам, могут присоединиться к инициаторам.
- Гормональные изменения и перестройка организма в подростковом возрасте могут вызывать импульсивность и ослабление самоконтроля.
- Неравномерное распределение социальных ролей в классе приводит к появлению учеников, занимающих позиции «отверженных» или «изолированных».

- Национальность жертвы буллинга, отличающаяся от большинства.
- Особенности внешности и одежды, которые выделяют жертву из общей массы.
- Невысокий уровень доходов семьи жертвы.
- Успехи в учебе (как слишком высокие, так и слишком низкие) могут стать поводом для травли [17].

Исследования О.Л. Глазмана показывают, что причины издевательств могут варьироваться от отсутствия контроля над импульсами и проблем с управлением гневом до мести и стремления приспособиться. Зная больше о том, почему хулиганы делают то, что они делают, можно определить, как бороться с этим поведением [7].

Отсюда следует вывод, что участники процесса буллинга делятся на три группы, а именно: буллеры, жертвы и так называемы свидетели. Это называется буллинг структурой, которую описывает в своих трудах О.Л. Глазман.

В зависимости от побудительных причин, агрессивное поведение в буллинге подразделяется на три типа:

1. Поведение импульсивно-демонстративного характера. В этом случае агрессия служит способом привлечь внимание, получить оценку или вызвать эмоциональную реакцию у окружающих. Такая травля обычно кратковременна, зависит от ситуации и не отличается особой жестокостью.

2. Нормативно-инструментальный тип. Здесь агрессия рассматривается как обычная форма общения со сверстниками. Насильственные действия, унижения и оскорбления применяются для достижения определенных целей. Это наиболее часто встречающийся вид буллинга.

3. Целенаправленно-враждебный тип. Он характеризуется прямой агрессией. Физическое насилие направлено на тех, кто слаб и не

может дать отпор. У агрессора отсутствует чувство вины или сожаления о содеянном [23].

Как правило, подростки, проявляющие буллинг-поведение, стремятся продемонстрировать свою силу и значимость, унижая других. Часто это физически развитые, пользующиеся популярностью в своей среде личности, умеющие хорошо общаться. Однако за внешним благополучием нередко скрываются чувства одиночества, агрессии и недостатка понимания со стороны семьи. Обычно инициаторами травли выступают один-два человека. [10].

Обнаружение буллинга в школьной среде крайне важно, так как это негативно влияет на физическое и психологическое состояние пострадавших, а также на их способность адаптироваться. В процесс выявления травли вовлечены родители, учителя и школьные психологи. Зачастую, именно матери первыми обращают внимание на тревожные изменения. Среди настораживающих признаков в поведении ребенка можно выделить:

1. Неприязнь к школе. Обучающийся старается избежать посещения уроков под любым предлогом, ссылаясь на плохое самочувствие или мнимые дела. Пропуски занятий и частые болезни могут быть проявлением психосоматических реакций.

2. Сниженное настроение. После школы ребенок часто выглядит угнетенным или раздраженным. Возможны беспричинные слезы и стремление к уединению. При этом причины такого состояния не объясняются.

3. Скрытность. Жертвы буллинга избегают разговоров об одноклассниках и школьной жизни, отвечая уклончиво и немногословно. Попытки выяснить подробности вызывают раздражение и замкнутость.

4. Ухудшение самочувствия. Наблюдаются нарушения сна и аппетита, а также беспричинные боли в различных частях тела. Подростки могут испытывать слабость, усталость и понижение

давления.

5. Видимые признаки травли. На теле появляются ссадины, синяки и царапины. Одежда может быть порвана, а школьные принадлежности сломаны [33].

Нельзя недооценивать долгосрочные последствия буллинга для всех участников. Игнорирование и отсутствие своевременного вмешательства в ситуацию травли приводит к негативным изменениям в жизни каждого, кто вовлечен в этот процесс. Е.Н. Ушакова в своих работах подчеркивает, что агрессоры часто испытывают трудности с управлением своей агрессией, что приводит к эскалации конфликтов. Ощущение безнаказанности формирует у них неприемлемое поведение, которое в дальнейшем вызывает проблемы в социальной адаптации и межличностном взаимодействии. Жертвы буллинга, как правило, подвержены негативным эмоциям, таким как печаль, которая может перерасти в депрессию, обида и гнев. Замкнутость и отчуждение от общества также являются частыми последствиями травли. Свидетели буллинга также страдают, испытывая чувство вины и бессилия перед лицом агрессии, что значительно осложняет их жизнь [27].

1.2. Социально-психологическая характеристика подростков, участников буллинга в роли «жертв»

В школах буллинг – это частая проблема, где дети, из-за недостатка зрелости в социальном плане, склонны мыслить упрощенно, разделяя все на «хорошее» и «плохое». Любая индивидуальность и отличие от общепринятых норм может стать поводом для начала издевательств и формирования нездоровых отношений.

В основе травли часто лежит страх, а также различные формы насилия, включая физическое, эмоциональное и психологическое давление, что приводит к хроническому стрессу у жертвы. Даже обычные игры могут превратиться в агрессивные состязания, включающие в себя физическое

насилие и унижения. Эти проявления отличаются систематичностью и повторяемостью, что значительно затрудняет их искоренение из школьной жизни и говорит о высокой вероятности рецидивов [31].

В классификации травли применяются различные методы, учитывающие формы ее проявления и способы реализации. Тем не менее, среди всех выделяются два главных типа агрессивного поведения: физическая и психологическая травля, каждый из которых имеет свои подвиды.

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.

Физический буллинг — это умышленное, повторяющееся нанесение физического вреда.

Примеры физического буллинга: тычки, шлепки, пинки, удары, толчки, побои, неприятные прикосновения, удерживание силой или выталкивание из раздевалок, классов и т. д.

Также к физической травле можно отнести порчу имущества или действия, посредством которых жертве был нанесён физический вред (например, умышленно испорченные тормоза у велосипеда).

Последствия физического буллинга:

- физические травмы - синяки и ссадины;
- эмоциональные травмы - страх, тревога, депрессия;
- социальная изоляция - нежелание выходить из дома, то есть покидать безопасное место;
- плохая успеваемость [12].

Д.Н. Гритенко выделяет три основные роли участников буллинга: жертва (мишень буллинга), агрессор (преследователь, инициатор травли) и

свидетель. В ряде работ выделяются подтипы ролей: так, свидетели могут прямо или косвенно поддерживать буллинг-поведение (смеяться, побуждая агрессоров к большей жестокости), занимать нейтральную позицию (делать вид, что не замечают происходящего, чтобы не быть вовлечёнными) или стараться прекратить буллинг, защитить жертву и остановить агрессоров. Роли закреплены нежёстко и способны меняться от ситуации к ситуации, одни и те же дети могут играть разные роли; однако возможно и закрепление ребёнка в одной из ролей. Существует множество исследований, описывающих характерные личностные, поведенческие и ситуационные предпосылки, которые повышают риск того, что ребёнок окажется жертвой или агрессором.

Жертв буллинга часто характеризуют как ранимых в эмоциональном плане, испытывающих беспокойство, с недостаточной способностью к саморегуляции, физически менее крепких по сравнению с ровесниками, испытывающих нехватку дружеской поддержки, имеющих проблемы с поведением и негативно относящихся к себе. Эти черты могут быть как результатом, так и фактором, способствующим буллингу.

В повышенной зоне риска оказаться жертвой травли находятся дети, испытывающие трудности в учебе и имеющие различные поведенческие, эмоциональные, личностные и физические проблемы со здоровьем. Особую роль играют заболевания, заметно отражающиеся на внешности ребенка, а также поведение, не соответствующее принятым в обществе представлениям о мужском или женском поле [6].

Буллинг подрывает у жертвы уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство. Возникает буллинг-структура, которая представляет собой социальную систему, включающую обидчика (преследователя), жертву (пострадавшего) и наблюдателей. Ситуация буллинга никогда не прекращается сама по себе, всегда требуется оказать помощь и защиту жертве, инициатору буллинга и свидетелям [9].

Для буллеров-жертв характерны определенные психологические черты:

деструктивное поведение и частые конфронтации с другими, что приводит к их повышенной вовлеченности в буллинг по сравнению с «чистыми» агрессорами; напряженные отношения с социумом, особенно с родителями. Современные исследования китайского ученого У Пан доказал, что жертвы буллинга и буллеры-жертвы имеют общие черты виктимности: эти подростки занимают низкое положение в группе и часто становятся изгоями.

Буллинг может коснуться подростка, находящегося в ситуации повышенной незащитности перед ровесниками. Причиной тому - отличия жертвы от преследователя и его группы, проявляющиеся в самых разных аспектах.

Среди таких аспектов могут быть черты внешности, уровень достатка, положение в обществе, поведенческие паттерны, индивидуальные психологические качества, а также достижения в учёбе и увлечения вне школы. Иными словами, любое заметное отличие может стать поводом для травли [11].

Согласно исследованиям, проведенным западными учеными, подростки, становящиеся жертвами травли, обладают рядом характерных особенностей. Среди них выделяются: недостаточная вера в собственные силы, повышенный уровень беспокойства, робость и высокая восприимчивость к внешним раздражителям. Как правило, таких подростков характеризуют как неразговорчивых и необщительных, с заниженной самооценкой и склонностью к интроверсии. Для них типична ярко выраженная отстраненность от общества: малое количество друзей, редкое участие в общении, в том числе в интернете.

В определенных ситуациях подобное одиночество может приводить к эмоциональным перепадам, агрессивному поведению и развитию психологических проблем [27].

Глазман О.Л. выделяет следующие характеристики жертвы буллинга:

- Невысокая самооценка.
- Люди с низкой самооценкой часто становятся мишенью буллинга.

Они могут быть более уязвимыми и подверженными воздействию со стороны окружающих, что делает их легкой добычей для тех, кто стремится подчинять и контролировать.

- Индивидуальные отличия.
- Личные отличия, такие как физические особенности или особенности характера, могут привлечь внимание буллинга. Например, человек с нестандартной внешностью или увлечениями может стать объектом насмешек и угроз.
- Социальная изоляция.
- Подростки, которые находятся на периферии общества, испытывают больший риск стать жертвами буллинга. Социальная изоляция увеличивает уязвимость, делая человека более доступным для агрессии и ментального давления.
- Религиозные или этнические различия.
- Люди, чьи убеждения или происхождение отличаются от множества, также подвергаются риску стать жертвами буллинга. Религиозная или этническая нетерпимость может привести к агрессивным проявлениям со стороны окружающих.
- Недостаток самозащиты.
- Подростки, которые не умеют эффективно защищать себя, могут стать частой целью буллинга. Отсутствие навыков общения и умения устанавливать границы делает их более уязвимыми.
- Психические особенности.
- Люди с психическими особенностями или нарушениями часто подвергаются дискриминации и буллингу. Недопонимание и стигматизация могут создавать трудности в общении, что делает их податливыми к агрессии.
- Зависимость от социального одобрения [7].

Подростки, чье благополучие напрямую связано с мнением окружающих, рискуют стать мишенью для травли. Их чувствительность

обусловлена сильным желанием быть принятыми в обществе и страхом подвергнуться критике.

Осознание данных аспектов помогает определить эффективные методы борьбы с буллингом. К ним относятся информационно-просветительская работа, формирование терпимости и обучение приемам защиты от нападок. Необходимо стремиться к созданию атмосферы, где каждый индивидуум ощущает поддержку и защищенность от враждебности.

Д. Олвеус считает, что структура буллинга включает в себя обидчика, жертву и свидетелей. В своих исследованиях говорит о том, что «обидчики» — это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но также «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам», и высокая потребность в доминировании над другими. Они ощущают себя успешными и самоуверенными и испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения [12].

«Жертва» долгое время находится в состоянии стресса и страха, так как агрессивные нападки буллинга продолжают непрерывно в течение длительного периода. Они часто подвергаются психологическому насилию, изоляции, одиночеству, часто испытывают чувство опасности и тревоги. Все эти проявления являются результатом воздействия атмосферы, которая окружает «жертву» буллинга. «Жертвы» отличаются социальной отрешенностью, стараются уклоняться от конфликтов, они очень чувствительные, замкнутые и застенчивые, имеют психосоматические симптомы, повышенную тревожность и депрессивность, низкой самооценкой и неуверенностью в себе, сниженной учебной мотивацией и многочисленными проблемами в общении [6].

Существуют также агрессивные «жертвы», по мнению Д. Олвеус они обладают теми же чертами, что «обидчики», совершают агрессивные действия против других и вместе с этим являются «жертвами» буллинга [12].

В отличие от покорных «жертв», которые более тревожны и неуверенны в себе, стараются быть осторожными, агрессивные «жертвы» чрезмерно агрессивны и эмоционально нестабильны.

В ситуации буллинга покорные «жертвы» стараются избегать «обидчика», в то время как агрессивные «жертвы» сочетают в себе тревожные и агрессивные реакции, легко раздражаются и попадают на провокации, они больше не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания. Их поведение является эмоциональной реакцией на буллинг, а не продуманным расчетом. В отличие от покорных «жертв», они сопротивляются буллингу [11].

Покорным «жертвам» свойственно отрицательное самоотношение, одиночество, они представляют себя неудачниками, глупыми и непривлекательными людьми.

Агрессивные «жертвы» чем-то похожи и чем-то отличаются от «обидчиков» и покорных «жертв». Несмотря на то, что они агрессивны, как «обидчики», они используют агрессию не для травли, а в качестве мести за провокацию сверстников, которых они считают опасными. Данные «жертвы» отличаются от «обидчиков» еще и тем, что не выбирают систематически в качестве цели агрессии более слабых детей, а используют ее в результате потери самообладания.

Для агрессивных «жертв» свойственна пониженная самооценка, низкая степень социальной поддержки. Агрессивные «жертвы» наименее популярны среди детей и наиболее отвержены сверстниками, ими становятся обычно мальчики [17].

Так же некоторые исследования Д. Олвеус показывают, что родителей детей-жертв отличают гиперопекой, чрезмерным контролем, которые способствуют виктимизации их детей. Семья не вполне выполняет социализирующую функцию в отношении таких детей - их не учат взаимодействовать и самостоятельно разрешать проблемы и конфликты [12].

Исследование В.И. Екимова подтверждает, что у «жертв» низкий

уровень самоуважения, они напряжены, тревожны, эмоционально неустойчивы. У жертв травли высокий уровень неприятия других, снижен уровень интернальности и коммуникативной компетентности. У них высокий уровень дезадаптивности [16].

В исследованиях Э. Рулани показано, что дети-жертвы стремятся компенсировать свою виктимность путем усиления доминантности, что обуславливает их опережающую враждебность в отношении других детей. Типичным механизмом защиты для них является проекция, наполненная враждебностью [25].

В своих исследованиях Л. Берковец отмечает, что дети-жертвы буллинга более подозрительны к окружающим, источником чего, возможно, являются неуспешные социальные взаимоотношения в семье и в школе. Негативизм у этих детей проявляется в меньшей степени, они не склонны противостоять большинству и отстаивать свои права [4].

1.3. Особенности профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста

Влияние стрессовых ситуаций в образовательном пространстве оказывает негативное воздействие на формирование личности и эмоциональное состояние обучающихся, а также сказывается на их стремлении к учебе и адаптации в обществе.

Предупреждение травли (буллинга) в школах требует комплексного подхода с использованием всех доступных социально-психологических аспектов жизни современных подростков. Ключевая роль в этой деятельности отводится педагогу-психологу и самим подросткам, как возможным участникам буллинга [23].

В педагогической науке под образовательной средой понимается комплекс обстоятельств, оказывающих влияние на воспитание, обучение и личностный рост. Она выступает неотъемлемым элементом образовательного

пространства как отдельного индивида, так и социальной группы или организации в целом [31].

Д.Б. Эльконин рассматривал образовательную среду как систему педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность для раскрытия как уже имеющихся способностей и личностных особенностей обучающихся, так и ещё не проявившихся интересов, и способностей [31].

События, вызывающие психологическую травму и стресс в рамках образовательного пространства, включают в себя:

- Неприятие со стороны ровесников, недостаток дружеских связей в школе и отсутствие значимой детской группы для ребенка.
- Недоступность своевременной психологической поддержки для подростков, находящихся в образовательном учреждении.
- Ощущение тревоги, вызванное боязнью получить отрицательную оценку собственной личности и учебных достижений.
- Регулярные столкновения между учащимися, характеризующиеся запугиванием, высмеиванием, унижением достоинства и оскорблениями, а также буллинг [36].

Впервые, о разработке программы по превенции буллинга задумался создатель ОВРР (The Olweus bullying prevention program) - норвежский ученый Дэн Олвеус. Положения, предложенные исследователем во второй половине двадцатого века, лежат в основе современных программ по профилактике буллинга среди школьников [12].

Предупреждение травли среди подростков – это планомерная и организованная деятельность, осуществляемая на разных уровнях: в образовательном учреждении, дома, в коллективе сверстников, а также индивидуально.

Исследованием феномена буллинга занимались ученые разных стран, как зарубежные, так и российские. Все они сходились во мнении, что предотвращение травли в школьной среде должно осуществляться,

воздействуя на личность, группу, всю школу и социум в целом [18].

Бутенко В.Н. выделяет три уровня профилактики:

Первичная профилактика. Направлена на предотвращение ситуаций буллинга, формирование общественного неприятия агрессивного поведения и выработку активной позиции по его прекращению.

Вторичная профилактика. Предполагает сдерживание провокационных факторов буллинга и усиление защитных факторов, в том числе оптимизацию отношений в подростковой среде и диадах «подросток - взрослый» (педагог, родители).

Третичная профилактика. Включает комплекс мероприятий по психологической помощи жертвам, обидчикам и свидетелям буллинга и их социальному окружению [5].

Бутенко В.Н. выделял такие задачи профилактики буллинга:

- формирование общественного неприятия любого насилия и «социального иммунитета» к буллингу;
- разработка правил поведения в образовательном учреждении и их выполнение;
- формирование доверительных и конструктивных отношений между всеми участниками образовательного процесса;
- эмоциональное развитие и формирование коммуникативной компетентности [5].

Связь между буллингом и образовательной средой проявляется в том, что травля среди сверстников является одной из наиболее распространенных проблем в учебных заведениях и детских коллективах в современном обществе.

1. Неуважительное поведение учителя, атмосфера соперничества, публичная критика и унижения могут провоцировать случаи травли в школе.

2. Проявления буллинга в классе оказывают негативное воздействие на всех учеников, включая тех, кто ранее не был замечен в агрессивном поведении. Дети могут перенимать агрессивные модели поведения.

3. Гормональные изменения и физиологическая перестройка организма могут приводить к импульсивности и снижению самоконтроля, что также может быть причиной буллинга.

4. Неравенство в распределении ролей и статусов в коллективе может приводить к формированию групп «изгоев».

5. Национальность жертвы может стать мишенью для агрессии.

6. Внешность и стиль одежды жертвы могут стать объектом насмешек и преследований.

7. Финансовое положение семьи жертвы может быть использовано для нападок.

8. Как чрезмерно высокая, так и низкая успеваемость может стать причиной травли со стороны одноклассников.[21].

Проблема профилактики буллинга приобретает особую важность ввиду того, что проявления агрессии оказывают разрушительное воздействие на всестороннее развитие детей и подростков, затрагивая как их психологическое, так и социальное благополучие.

В работе с учащимися школы особое внимание следует уделить решению следующих задач:

- Минимизация проявлений агрессии, неконтролируемого гнева и злости.
- Необходимо обучать детей способам безопасного и конструктивного выражения негативных эмоций.
- Важно работать над снижением уровня тревоги, испытываемой учащимися.
- Существенным аспектом является укрепление уверенности в себе и повышение самооценки школьников.
- Следует развивать способность к сопереживанию, умение понимать чувства, эмоции, состояние и потребности окружающих.
- Необходимо целенаправленно формировать навыки эффективного общения.

- Ключевым моментом является улучшение взаимоотношений между учениками и укрепление единства классного коллектива [29].

Х. Джайнотт выделял основные принципы теории конгруэнтной коммуникации:

- поддерживать в ученике его достоинство и позитивный образ «Я»;
- говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере учащегося;
- сравнивать ученика с самим собой, а не с другими детьми, результаты его «вчерашнего» с результатами его «сегодняшнего»;
- не применять негативных оценок, «ярлыков», не программировать отрицательно.
- проводить подвижные игры на свежем воздухе, экскурсии, театральные постановки, создать классный хор;
- проводить классные часы на тему любви, дружбы, сострадания, взаимовыручки;
- создать с учащимися кино клуб - материалы для кино клуба;
- поддерживать связь с педагогом-психологом и проводить курсы команднотерапевтических игровых занятий;
- беседовать с родителями;
- рекомендовать учащимся для чтения и обсуждения книги по теме;
- пресекать буллинг на переменах [32].

Ключевая роль в предотвращении буллинга отводится классному руководителю, который работает как с отдельными учениками, так и со всем классом. Профилактика конфликтных ситуаций осуществляется педагогом посредством: исправления существующих отклонений в социальном поведении и поддержки в формировании у обучающихся здорового и безопасного образа жизни, создания в коллективе атмосферы уважения и поддержки, сплочения подростков через вовлечение в общественно полезные занятия.

Основным способом предотвращения буллинга является педагогическое воздействие. Этот подход уменьшает вероятность появления и корректирует отклоняющееся поведение в школе посредством педагогической поддержки. Работа классного руководителя включает в себя содействие в нейтрализации различных причин, провоцирующих травлю в классе, а также формирование у подростков нравственных ценностей [19].

Предлагаемая стратегия предотвращения травли основывается на применении разнообразных инструментов для выявления девиаций в поведении. В частности, использование анкетирования, самооценки, коллегиального обсуждения, проективных техник и группового анализа играет существенную роль на начальной стадии работы классного руководителя.

Для планирования работы с классом эффективны метод создания подростками образа собственной личности, социально-педагогическое проектирование, дебаты и генерация идей.

Методики, такие как метод перспективного планирования и тренинги, направленные на формирование сплочённости и лидерских качеств, применяются непосредственно при активном включении участников буллинговой структуры в процесс её профилактики.

Длительные исследования, включающие самонаблюдение, самоанализ и коллективную рефлекссию, завершают комплекс мер, нацеленных на предотвращение конфликтных ситуаций среди подростков [13].

Наряду с созданием поддерживающей среды и устранением факторов, провоцирующих агрессию, существенной мерой предупреждения является законодательное закрепление запрета травли, будь то в отдельном законе или в рамках закона об образовании. Правовой подход к предотвращению буллинга играет ключевую роль, однако, пока буллинг не получит официального статуса и четкого определения в нормативных актах, реализация целей по профилактике насилия в школах будет осложнена [30].

О.А. Болдырева выделяет первичную, вторичную и третичную

профилактику.

Первичная профилактика универсальная и направлена на всех субъектов образовательных отношений: оптимизация превентивной функции воспитания, взаимодействие со всеми семьями, просвещение о видах и формах агрессивного поведения, об опасности и последствиях буллинга, воспитание правовой культуры и ответственного поведения обучающихся; мониторинг состояния агрессивного поведения обучающихся, агрессивных способов их взаимодействия, рисков буллинга, предупреждение разделения детского и родительского сообщества на противодействующие группы «свои/чужие» с целью проявления групповой агрессии и установления властных отношений, формирование сплоченности в детском сообществе в разных видах учебной и внеучебной деятельности, развитие стремления к сотрудничеству, взаимопониманию и конструктивному взаимодействию, взаимной поддержки и помощи, снижение и нейтрализации рисков негативного влияния информационного пространства, усиление педагогического влияния на сферу взаимодействия обучающихся и родителей в Интернет-пространстве.

Вторичная профилактика направлена на группу риска: выявление группы риска потенциальных агрессоров и потенциальных жертв, 27 разработка индивидуальных и групповых профилактических программ, организация непрерывного сопровождения обучающихся, склонных к проявлению агрессии, применению агрессивных способов разрешения конфликтных ситуаций, агрессивного преследования других обучающихся с привлечением психологической службы школы, служб медиации, социального педагога и родителей; взаимодействие с семьями группы риска, адресная помощь и поддержка семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, организация социального партнерства школы с участковыми врачами детской поликлиники, районным участковым пунктом полиции и соседями по адресу проживания обучающегося для защиты его прав и предупреждения жестокого обращения и насилия в семье группы риска, определение ресурса повышения социального

статуса обучающихся, обеспечение условий для их безопасности.

Третичная профилактика направлена на всех участников ситуации буллинга: своевременное реагирование на ситуацию буллинга, оперативное и профессиональное вмешательство педагогов и психологической службы образовательной организации, предупреждение опасных последствий агрессивного преследования, организация психолого-педагогического сопровождения всех участников ситуации буллинга, ежедневный контроль за их психоэмоциональным состоянием, включение во внеурочную деятельность класса и школы, обеспечение условий для безопасности и конструктивного взаимодействия детей и родителей в сообществе класса и школы, организация межведомственного взаимодействия с управлениями и учреждениями системы профилактики правонарушений несовершеннолетних, коррекция и обновление содержания превентивной программы [3].

В юношеском периоде жизни особенно полезны занятия, направленные на развитие уверенности в себе, углубленное понимание собственной личности, улучшение навыков общения, умение контролировать свои эмоции и прочее. Это обусловлено тем, что общение с ровесниками играет ключевую роль в жизни подростка, поэтому все аспекты, касающиеся взаимодействия с другими людьми, приобретают для него особую важность и вызывают сильные эмоции.

Из-за значимости отношений с друзьями, желания занять достойное место в обществе и боязни быть отвергнутым, молодые люди могут прибегать к не самым лучшим стратегиям поведения, чтобы добиться своего, например, к подстраиванию под мнение большинства или попыткам манипулировать окружающими. Применение таких неэффективных способов взаимодействия увеличивает вероятность возникновения у подростка проблем с адаптацией в социуме [15].

Выводы по Главе 1

Первая глава данной работы посвящена детальному исследованию теоретических основ профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста. Целью главы является формирование прочного фундамента для дальнейшего анализа и разработки практических рекомендаций по противодействию этому негативному явлению.

В начале главы был проведен анализ сущности понятия «профилактика буллинга среди обучающихся подросткового возраста». Подчеркнуто, что буллинг, как форма агрессивного поведения, характеризующаяся систематичностью, неравенством власти и преднамеренностью причинения вреда, представляет собой серьезную проблему для мирового сообщества. Отмечено, что, несмотря на длительную историю изучения буллинга, до сих пор не существует единого, общепризнанного определения этого явления, что затрудняет разработку эффективных профилактических мер.

В ходе анализа различных подходов к определению буллинга, были рассмотрены работы таких известных исследователей, как Д. Олвеус, Д. Лэйн, Е. Роланд и Э. Миллер. Несмотря на нюансы в формулировках, исследователи сходятся в одном: буллинг – это не просто конфликт, а систематическое, повторяющееся насилие, направленное на одного или нескольких индивидов, неспособных эффективно защитить себя.

Ключевое отличие буллинга от обычного конфликта заключается в дисбалансе сил между агрессоров и жертвой, а также в повторяющемся характере агрессивных действий. Конфликт может быть единичным эпизодом, разрешимым путем переговоров или вмешательства третьих лиц, в то время как буллинг представляет собой продолжительную кампанию запугивания и притеснения.

Также в первой главе данной работы были рассмотрены различные классификации буллинга, основанные на разных критериях, таких как форма насилия (физическая, психологическая, вербальная), роль участников (жертва, агрессор, свидетель) и мотивация агрессора.

Особое внимание в главе было уделено анализу социально-психологических характеристик подростков, вовлеченных в буллинг в роли «жертв». Риск стать жертвой буллинга повышается при наличии следующих факторов:

- Индивидуальные особенности: застенчивость, наличие физических или психических особенностей, неуверенность в себе, низкая самооценка, отличающихся от большинства сверстников, повышенная чувствительность, тревожность;
- Социальная изоляция: одиночество делает подростков более уязвимыми к агрессии, а также принадлежность к маргинальной группе делает подростка более предрасположенным к тому, чтобы стать объектом буллинга;
- Семейные факторы: гиперопека или, наоборот, недостаток внимания со стороны родителей могут повлиять на формирование личности подростка и его способность противостоять агрессии, напряжённая атмосфера дома может способствовать развитию уязвимости и неуверенности в себе.

Жертвы буллинга часто испытывают серьёзные психологические последствия: депрессию, тревожные расстройства, снижение самооценки, пониженную успеваемость. В связи с этим профилактика и своевременное вмешательство – это крайне важно для предотвращения негативных последствий буллинга, а также для создания безопасной среды для всех подростков. Необходима работа с агрессорами, поддержка жертв и повышение осведомленности общества, ведь это основные этапы для решения такой остро социальной проблемы.

В главе также рассмотрены характеристики агрессоров и свидетелей буллинга. Выявлено, что агрессоры часто обладают высокой самооценкой, стремлением к доминированию и контролю, а также недостатком эмпатии. Свидетели буллинга могут испытывать чувство вины и беспомощности, а также страх стать следующей жертвой.

В заключительной части главы были рассмотрены особенности профилактики подросткового буллинга в образовательной среде. Подчеркнута важность создания безопасной и поддерживающей атмосферы в школе, где каждый ученик чувствует себя уважаемым и защищенным.

В ходе анализа различных подходов к профилактике буллинга, были рассмотрены работы таких известных исследователей, как В.Н. Бутенко и О.А. Болдырева. Выявлено, что профилактика буллинга должна быть комплексной и включать в себя следующие компоненты:

- Первичная профилактика: направлена на предотвращение возникновения буллинга путем формирования общественного неприятия агрессивного поведения, развития у обучающихся навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов, а также повышения осведомленности о проблеме буллинга.
- Вторичная профилактика: направлена на выявление и поддержку детей, находящихся в группе риска (как жертв, так и агрессоров), путем проведения индивидуальных консультаций, тренингов и групповых занятий.
- Третичная профилактика: направлена на оказание помощи жертвам буллинга, агрессорам и свидетелям, путем предоставления психологической поддержки, организации реабилитационных программ и работы с семьями.

Подчеркнуто, что эффективная профилактика буллинга требует вовлечения всех участников образовательного процесса: администрации школы, учителей, учеников, родителей и психологов. Важно, чтобы все стороны придерживались единого подхода к решению проблемы буллинга и работали вместе для создания безопасной и поддерживающей среды в школе.

Первая глава работы заложила прочный теоретический фундамент для дальнейшего исследования проблемы буллинга в подростковой среде. В ходе анализа ключевых понятий, социально-психологических характеристик участников буллинга и особенностей профилактики этого явления, были

выявлены основные направления для разработки эффективных стратегий противодействия буллингу в образовательной среде. Полученные результаты будут использованы в следующих главах для анализа эмпирических данных и разработки практических рекомендаций по профилактике буллинга в конкретных образовательных учреждениях.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Программа профилактики подросткового буллинга в образовательной среде

Проблема буллинга (травли) получает в последние годы всё большее внимание со стороны общества, педагогов и специалистов системы образования. Особенно остро эта тема стоит в подростковом возрасте, к которому относятся обучающиеся 8 класса (13–15 лет). Этот возрастной период характеризуется резкими изменениями в социальной структуре коллектива, формированием новых поведенческих стратегий, поиском идентичности, увеличением стремления к самостоятельности и ростом значения мнения сверстников. Именно в 8 классе наблюдается пик конфликтных ситуаций, групповой изоляции, давления, включая психологическое и кибер-преследование.

Подростки испытывают значительные эмоциональные перегрузки, связанные с учебными требованиями, переменами во внешности, первыми серьёзными переживаниями и неспособностью в полной мере регулировать свои чувства. На этом фоне даже незначительный конфликт способен перерасти в систематическую травлю, отражающуюся на психологическом благополучии, успеваемости и общем климате в классе. Буллинг приводит к формированию у жертв тревожности, депрессии, снижения самооценки, пропусков занятий. Участники травли (буллеры) в дальнейшем нередко демонстрируют склонность к асоциальному поведению, а наблюдатели нередко сталкиваются с чувством вины и беспомощности.

Следует отметить, что именно подростки очень редко самостоятельно обращаются за помощью к взрослым: их сдерживает страх быть непонятыми, осуждёнными или потерять положение среди сверстников. При этом последствия буллинга выходят далеко за пределы школы — вред наносится здоровью, личностному развитию, социальной адаптации.

Таким образом, профилактика буллинга среди обучающихся 8 класса крайне актуальна и отвечает целому ряду задач и вызовов современного образования:

- способствует поддержанию психологически безопасной и комфортной образовательной среды;
- предупреждает развитие межличностных конфликтов и насилия;
- формирует уважительное, ответственное и эмпатийное отношение между учащимися;
- способствует личностному росту подростков, развитию коммуникативной компетентности, навыков саморегуляции и умения обращаться за поддержкой;
- облегчает работу педагогов, снижая эмоциональную напряженность в коллективе и повышая мотивацию к обучению.

Реализация специализированной программы профилактики буллинга именно для обучающихся подросткового возраста позволяет своевременно выявить риски, укрепить сплочённость коллектива и предупредить деструктивные тенденции как на уровне класса, так и на личностном уровне каждого ребёнка. Это инвестиция в благополучие, эмоциональную стабильность и успешное взросление современной молодёжи.

Целью данной профилактической программы «Школа без буллинга» является снижение уровня буллинга в МАОУ Лицей №Х и создание благоприятного психологического климата среди обучающихся 8 «Х» класса.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Повысить информированность обучающихся о буллинге, его признаках и последствиях;
2. Выявить особенности социального климата класса и личные роли в группе;
3. Развить эмпатию, навыки поддержки и эффективной коммуникации;
4. Научить участников помогать друг другу и обращаться за помощью в трудных ситуациях;

5. Создать устойчивые навыки асертивного и коллективно-ответственного поведения;
6. Закрепить позитивные модели групповых взаимодействий для создания безопасной среды в классе.

Программа рассчитана на 12 занятий, продолжительность одного занятия – 1 академический час. Интенсивность занятий – раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

Ожидаемые результаты программы:

1. Обучающиеся различают виды буллинга и мифы о нём;
2. Способны распознавать свои и чужие эмоции, понимать мотивы поведения одноклассников;
3. Осваивают алгоритмы адекватного реагирования на случаи буллинга;
4. Овладевают приёмами асертивной коммуникации, конструктивным влиянием на групповую атмосферу;
5. Повышается уровень доверия, поддержки и безопасности внутри коллектива;
6. Формируется коллективная памятка/соглашение по правилам безопасного общения.

Критерии оценки результатов:

1. Динамика анкетных и диагностических показателей (самодиагностика, мини-тесты);
2. Количество и качество вербальных и невербальных проявлений поддержки;
3. Уровень включённости в обсуждения, рефлексии (по чек-листу);
4. Проведение и защита итоговой коллективной памятки безопасного взаимодействия.

Данная программа разработана на основе теоретического анализа проблемы буллинга и результатов диагностики, проведенной в Муниципальном Автономном Общеобразовательном Учреждении «Лицей №Х». Она представляет собой комплекс мероприятий, направленных на

профилактику и коррекцию буллинга, и адаптирована к конкретным условиям образовательного учреждения.

Нормативно-правовое основание программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы;
3. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования;
4. Профессиональный стандарт педагога-психолога;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10;
6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015;
7. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа прошла апробацию на базе МАОУ Лицей №Х города Красноярска в период с марта по май 2025 года. Участниками программы стали 28 обучающихся в возрасте 13-15 лет, обучающиеся 8 класса.

В ходе реализации программы получены следующие результаты:

1. В 8 классе произошли существенные изменения в распределении ролей внутри буллинг-структуры. Наблюдается снижение количества как пассивных наблюдателей и активных инициаторов (агрессоров), так и их помощников, что свидетельствует об уменьшении распространения агрессивных моделей поведения. Также произошло снижение числа обучающихся, находящихся в позиции жертвы, с 11% до 4% (что в

количественном выражении соответствует уменьшению количества жертв до одного обучающегося в классе) свидетельствует об увеличении общего уровня безопасности, повышении самооценки и включении уязвимых обучающихся, а также об эффективной работе с коллективом. Одновременно с этим, существенно возроста доля обучающихся, принимающих на себя роль защитников, что отражает положительные изменения в социально-психологическом климате, повышении эмпатии и готовности к конструктивному взаимодействию;

2. Рост доли обучающихся с минимальной агрессивностью и снижение числа активных агрессоров свидетельствуют о том, что программа профилактики способствовала уменьшению конфликтных проявлений в коллективе. Значит, обучающиеся стали реже применять как прямые (открытые), так и косвенные (завуалированные) формы агрессии. Кроме того, снижение ярко выраженной агрессии говорит о том, что снижается и статус «лидеров» через буллинг;
3. Снижение количества детей, которые ощущают себя жертвами буллинга, говорит о том, что программа эффективно уменьшила уязвимость обучающихся. Это проявляется в повышении их субъективного чувства безопасности, развитии навыков самозащиты и укреплении доверия к сверстникам и взрослым;
4. Результаты вторичной диагностики подтверждают высокую эффективность реализованной программы профилактики буллинга среди обучающихся подросткового возраста. Положительные изменения наблюдаются во всех ролях внутри структуры буллинга: жертвы, агрессоры и наблюдатели. Однако, для достижения устойчивого результата необходима дальнейшая работа с отдельными обучающимися, требующими индивидуального подхода. Успех программы демонстрирует важность комплексного подхода к проблеме буллинга, включающего работу с жертвами, агрессорами и всем классом в целом для создания безопасной и благоприятной образовательной

среды.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап (1–2 недели):

В этот период проводится анализ ситуации в классе: беседы с педагогами, изучение конфликтных эпизодов. Проводится информирование родителей о целях программы (собрание/письмо). Готовятся диагностические и раздаточные материалы; составляется расписание занятий, распределяются роли участников (классный руководитель, психолог и др.). Обучающимся рассказывается о старте программы и предлагаются правила участия.

2. Диагностико-мотивационный этап (первая–вторая неделя):

На открывающих занятиях проводится первичная диагностика (название методик), обсуждаются ожидания участников, формируются правила работы в группе, обсуждаются основы темы буллинга, определяется «точка отсчёта» (исходное состояние коллектива).

3. Основной практический этап (2–11 недели):

На протяжении примерно 10 недель проводятся занятия по тематическому плану (1 раз в неделю). На каждом из них отрабатываются конкретные навыки: распознавание буллинга, эмоциональная грамотность, способы поддержки, умение обратиться за помощью, формирование командного духа, противопоставление агрессии, развитие ассертивного поведения. Применяются интерактивные методы: ролевые игры, работа с кейсами, групповая рефлексия. Параллельно осуществляется поддерживающая коммуникация с родителями: краткие отчёты о ходе программы, рекомендации.

4. Итоговый этап (12 неделя):

После завершения тематических занятий проводится финальное анкетирование для оценки динамики изменений, подведение итогов по самооценке, анализ новых групповых правил и положительных изменений в атмосфере класса. Организуется коллективная рефлексия, создаётся или

утверждается «Памятка безопасного класса». Готовится аналитическая справка для родителей, педагогов и администрации.

5. Мониторинг и сопровождение (по окончании программы):

На протяжении оставшегося времени учебного года (или по согласованию, через 1-2 месяца после окончания основной части) проводится опрос/наблюдение для оценки устойчивости результатов, при необходимости — разовые поддерживающие беседы или занятия.

Таким образом, в течение 3 месяцев реализуются все этапы: подготовка, диагностика, основная работа, подведение итогов и отсроченный мониторинг с возможной коррекцией. Такой подход обеспечивает системность и эффективность профилактики буллинга в классе.

Таблица 1

Учебный план профилактической программы

№	Наименование блока	Содержание блока	Количество часов	В том числе		Форма контроля
				теоретических	практических	
1	2	3	4	5	6	7
I	Блок. Диагностика, мотивация, формирование доверия	Введение. Диагностика буллинга-структуры, ролей в буллинге, тревожности и климата в классе.	2,5	1,5	1	Первичная диагностика; Анкетирование или блиц-тест по пройденному содержанию; Устный опрос; обсуждение кейса — что является буллингом/не является.
						Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
		Интерактивная дискуссия «роль каждого в атмосфере класса». Разделение по ролям, анонимное обсуждение случаев из опыта.				«Карточка позиций» — каждый фиксирует свою роль в ситуации буллинга; Устная рефлексия: что нового узнал/понял, каким был вклад.
II	Блок. Обучение эмпатии и навыкам коммуникации	Занятие с элементами тренинга эмпатии: «Поставь себя на место другого» (ролевые упражнения)	3	1	2	Опрос-обратная связь («Что ты почувствовал в роли жертвы/наблюдателя?»); Мини-эссе или рисунок на тему: «Чужая ситуация глазами другого».
		Обсуждение чувств жертвы и агрессора. Чтение и анализ тематических рассказов				Краткий письменный рефлексивный ответ по ситуациям (эмоциональная карта); Устная рефлексия — построение «дерева чувств» группы.
						Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
		Групповое обсуждение: мотивация лидеров и буллеров, риски для наблюдателей				Написание мини- сценария/диалога о ситуации выхода из конфликта; Групповое составление таблицы мотивов и последствий.
II I	Блок. Формирова ние коллективн ой ответствен ности и поддержки	Групповое занятие: мини- проект/акция взаимопомощи	3	1	2	Самооценка участия (чек- лист: что получилось, что вызвало трудности); Отчёт группы (презентация или плакат по итогам занятия с элементами тренинга).
		Занятие с элементами тренинга по коллективным алгоритмам поддержки.				Ролевая ситуация с ключевыми фазами: проверка восприятия инструкций (кто, когда и к кому должен обращаться);

						Продолжение таблицы 1
1	2	3	4	5	6	7
		Куда и как обращаться за помощью?				Микростанция- обсуждение «Что делать, если...».
		Упражнения по развитию навыков поддержки				Индивидуальная анкета самодиагностики («Смог бы я вмешаться?»); устный разбор случайных кейсов (мини-роль).
I V	Блок. Коррекция моделей поведения и выход из ролей	Работа с агрессорами: саморефлекси я, нормативное лидерство, конструктивно е самоутвержде ние	3	0	3	Индивидуальное упражнение «Лидер без агрессии» (заполнение схемы); Устное самооценивание притязаний и способов влияния на коллектив.
						Продолжение таблицы 1
1	2	3	4	5	6	7
		Занятие с элементами тренинга самооценки				Практическое задание: «Останови буллинг»

		для жертв; развитие ассертивности сценарные упражнения для помощников и наблюдателей				(моделирование диалога); Самоотметка по чек-листу ассертивных действий.
		Разбор страха вмешательства , беседы о коллективной поддержке, снятие тревожности у наблюдателей/ жертв				«Лист страхов» до и после – фиксируется динамика отношения; Устное круговое обсуждение, письменно — рекомендации по поддержке.

						Продолжение таблицы 1
1	2	3	4	5	6	7
		Заключительн ая рефлексия, обмен позитивным опытом, выработка памятки «Правила безопасности» , обсуждение изменений, итоговая диагностика	1	1	0	Коллективное составление памятки; Групповая дискуссия «Что изменилось?»; Повторная диагностика; Короткое индивидуальное письмо руководителю программы о своем личном изменении или выводах.
V	Блок. Итоги, закреплени е	Заклучительн ая рефлексия, обмен позитивным опытом, выработка памятки “Правила безопасности”, обсуждение изменений, итоговая диагностика	1	1	0	Коллективное составление памятки; Групповая дискуссия «Что изменилось?»; Повторная диагностика; Короткое индивидуальное письмо руководителю программы о своем личном изменении или выводах.

						Продолжение таблицы 1
1	2	3	4	5	6	7
	Дополнительно	В программу включаются 1–2 встречи (по 45 мин.) с родителями и учителями.	2			Их можно не учитывать в основном подсчете часов для учеников.

Содержание программы

Таблица 2

Календарно-тематический план

№	Тема занятия/Мероприятие	Цель	Формы работы	Ожидаемые результаты	Срок, количество часов	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение. Понятие буллинга. Диагностика обстановки в классе	Ознакомление с терминами, выявление уровня информированности участников.	Интерактивная презентация, «мозговой штурм», первичная диагностика	Осознанность, вовлеченность, диагностика ситуации	1 неделя, 1,5 часа	Классный руководитель, педагог-психолог
						Продолжение таблицы 2
1	2	3	4	5	6	7

2	Буллинг: виды, особенности , последствия	Формирова ние представлен ия о разных видах буллинга	Разбор кейсов, видеороли ки, групповое обсуждени е	Понимани е многообра зия проявлени й буллинга	1 неделя, 1 час	Педагог- психолог
3	Участники буллинга: жертва, агрессор, наблюдател ь	Изучение ролей, формирован ие эмпатии	Ролевые игры, упражнени я «Поставь себя на место другого»	Эмпатия, осознанно е отношени е к ролям	2 неделя, 1 час	Педагог- психолог
4	Причины возникновен ия буллинга и стереотипы поведения	Поиск и анализ причин, мифов и ошибок мышления	Групповая дискуссия, работа с карточками , разбор мифов	Умение различать причины, отказ от стереотип ов	2 неделя, 1 час	Педагог- психолог

						Продолжени е таблицы 2
1	2	3	4	5	6	7
5	Самооценка и принятие себя. Влияние самооценки на буллинг	Формирова ние здоровой самооценки, понимание границ личности	Тесты, тренингов ые упражнени я, групповой анализ	Развитие увереннос ти, понимани е собственн ой ценности	3 неделя, 1 час	Педагог- психолог
6	Коммуникат ивные компетенци и. Умение говорить «нет»	Развитие навыков отказа, проактивно го общения	Ролевые игры, мини- дебаты, упражнени я «Я – высказыва ния»	Навыки ассертивн ости, конструкт ивной коммуник ации	3 неделя, 1 час	Педагог- психолог
7	Навыки сотрудничес тва и взаимопомо щи	Объединени е коллектива, развитие взаимной поддержки	Командны й задания, тренинг взаимопом ощи, разыгрыва ние ситуаций	Рост сплоченно сти, атмосфер ы поддержк и	4 неделя, 1 час	Классный руководитель , педагог- психолог

						Продолжени е таблицы 2
1	2	3	4	5	6	7
8	Конфликты и пути выхода из них	Обучение разрешению конфликтов, нахождению компромисса	Анализ жизненных ситуаций, «круглый стол», разыгрывание кейсов	Умение конструктивно выходить из конфликтов	4 неделя, 1 час	Педагог-психолог
9	Ответственность за свои поступки. Правовые основы	Ознакомление с юридическими аспектами, ответственностью за буллинг	Мини-лекция, просмотр видео, обсуждение правовых кейсов	Осознание ответственности, знание своих прав и обязанностей	5 неделя, 1 час	Педагог-психолог, социальный педагог
10	Как защитить себя и других. Практика реагирования	Формирование готовности к самозащите и поддержке других	Тренинговые упражнения, разыгрывание сценариев, чек-листы	Навыки активного противодействия и оказания помощи	5 неделя, 1 час	Педагог-психолог

						Продолжени е таблицы 2
1	2	3	4	5	6	7
1 1	Совместное создание памятки «Безопасны й класс»	Коллективн ая работа над правилами и ценностями класса	Мозговой штурм, проектная работа, оформлени е итоговой памятки	Принятие коллектив ных правил поведения	6 неделя, 1 час	Классный руководитель , педагог- психолог
1 2	Итоговое занятие. Рефлексия, обратная связь, подведение итогов.	Закреплени е опыта, получение обратной связи, фиксация изменений	Повторная диагностик ;устная/пис ьменная рефлексия	Осознание личного и общего прогресса, повышени е мотивации	6 неделя, 1 час	Классный руководитель , педагог- психолог.

2.2. Реализация программы

Рассмотрим основные изменения, выявленные после внедрения программы, на основе результатов вторичной диагностики и наблюдений, что позволит оценить степень достижения поставленных целей программы и выявить влияние профилактических мероприятий на социально-психологический климат среди обучающихся подросткового возраста.

Первыми будут рассмотрены результаты по методике «диагностика буллинга и буллинг-структуры в школьном коллективе (Норкина Е.Г.)» (рис. 1).

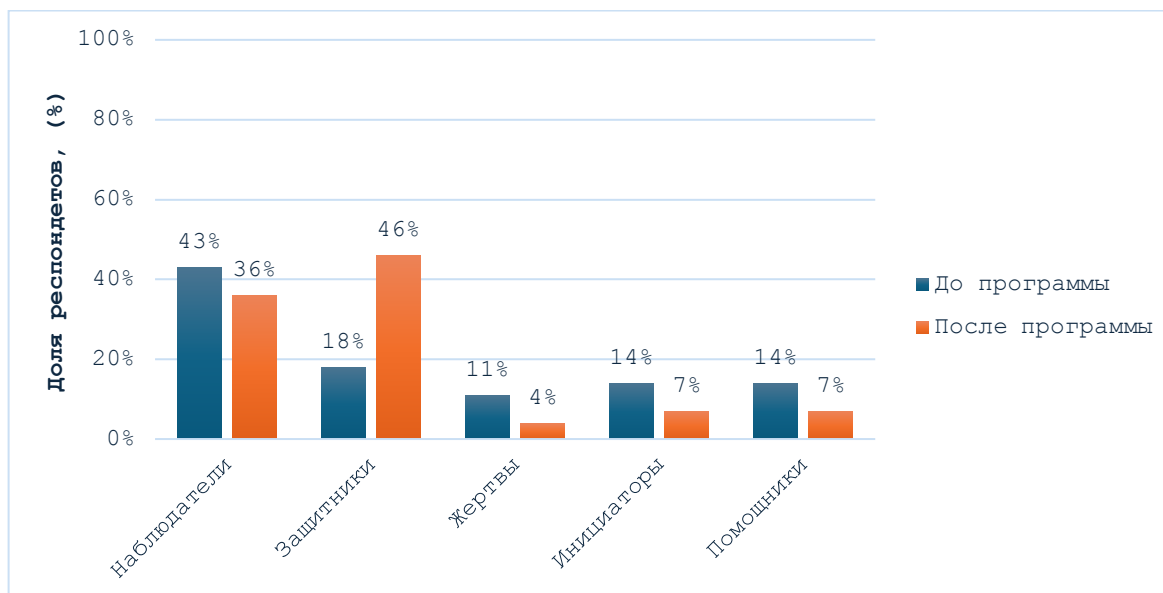


Рис. 1. Результаты распределения ролей в буллинг-структуре 8 «Х» класса

Динамика по ключевым ролям буллинг-структуры:

1. **Наблюдатели:** количество наблюдателей уменьшилось с 43% до 36%. Это свидетельствует о сокращении пассивных участников, не вовлеченных напрямую в ситуацию буллинга, однако ранее не осмеливавшихся вмешиваться. Сокращение их числа – положительная тенденция: обучающиеся стали более осознанными и активными, часть перешла в ролевую позицию «защитников», что указывает на рост гражданской позиции и эмпатии в коллективе.
2. **Защитники:** доля респондентов, занимающих роль «защитников» выросла более чем в 2,5 раза: с 18% до 46%. Это очень значимое изменение и говорит о том, что в классе существенно повысилась готовность вмешиваться в конфликтные ситуации на стороне пострадавших, помогать одноклассникам, поддерживать позитивные нормы общения. Такой сдвиг обычно формируется за счет тренингов сплоченности, формирования «группы поддержки», апробации практик ненасильственного поведения, обсуждения моделей поступков защитников.
3. **Жертвы:** число обучающихся, находящихся в позиции жертвы, снизилось с 11% до 4%. Если рассматривать количественно – это единственный

обучающийся из всего класса. Такой результат может быть связан с увеличением общего уровня безопасности, повышением самооценки и включенности уязвимых учеников, а также с эффективной работой с коллективом (верховенство групповых норм поддержки и взаимопомощи).

4. **Инициаторы (агрессоры):** вдвое уменьшилось количество инициаторов: с 14% до 7%. Это отражает снижение статуса агрессивных моделей поведения, уменьшение привлекательности роли «заводилов» буллинга, а также усиление группового контроля и ответственности в классе.
5. **Помощники:** аналогичная тенденция наблюдается и среди помощников: их число также сократилось вдвое – с 14% до 7%. Этот сдвиг обычно отражает уменьшение числа тех, кто склонен поддерживать агрессора косвенно («за компанию», из страха, для получения социальных бонусов).

Далее мы рассмотрим результаты первичной и вторичной диагностики по «Опроснику ролей в буллинге по Ольвеусу (адаптированная версия)» (рис. 2-3).

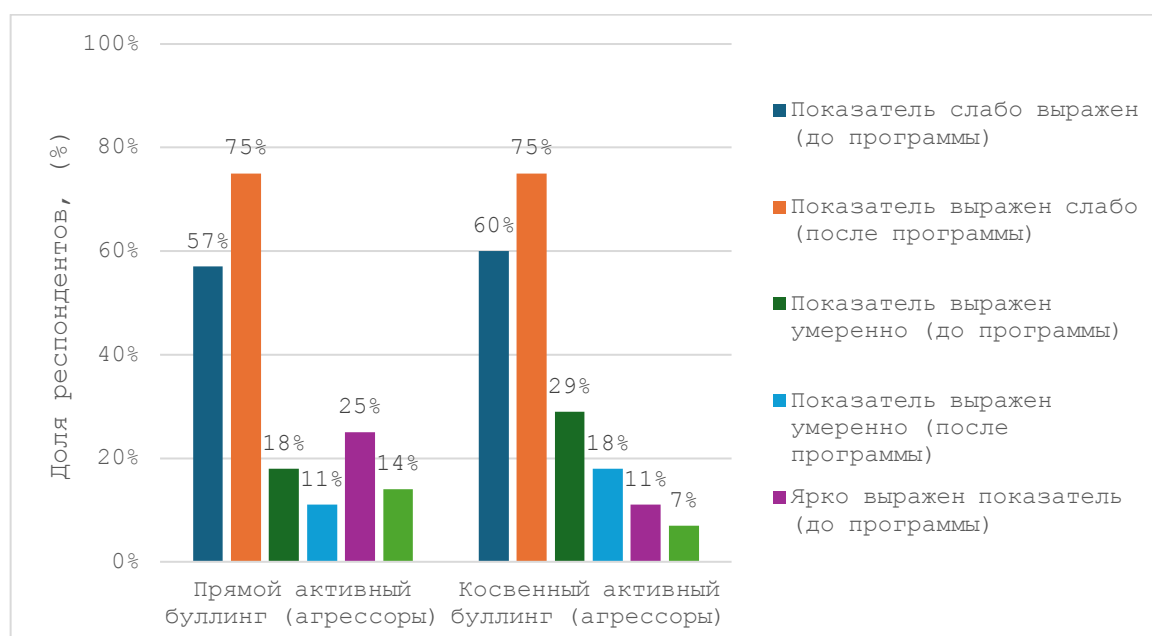


Рис. 2. Результаты распределения роли агрессоров среди обучающихся 8 «Х» класса (по «Опроснику ролей в буллинге по Ольвеусу (адаптированная версия)»)

Динамика ролей агрессора:

Прямой активный буллинг (агрессоры): до проведения программы профилактики только 57% обучающихся демонстрировали слабую выраженность агрессивного поведения, тогда как 25% имели ярко выраженный уровень агрессии. После программы доля респондентов с минимальной склонностью к агрессии выросла до 75%. Число обучающихся с ярко выраженной агрессией снизилось почти вдвое – с 25% до 14%. Умеренная агрессия также уменьшилась с 18% до 11%.

Косвенный активный буллинг (агрессоры): здесь наблюдается аналогичная тенденция: до программы 60% обучающихся характеризовались слабой выраженностью агрессии, после- 75%. Ярко выраженная агрессия снизилась с 11% до 7%, а умеренная – с 29% до 18%.

Общий вывод по агрессорам: рост доли обучающихся с минимальной агрессивностью и снижение числа активных агрессоров свидетельствуют о том, что программа профилактики способствовала уменьшению конфликтных проявлений в коллективе. Значит, обучающиеся стали реже применять как прямые (открытые), так и косвенные (завуалированные) формы агрессии. Кроме того, снижение ярко выраженной агрессии говорит о том, что снижается и статус «лидеров» через буллинга - то есть агрессия перестает быть способом завоевания влияния в группе.

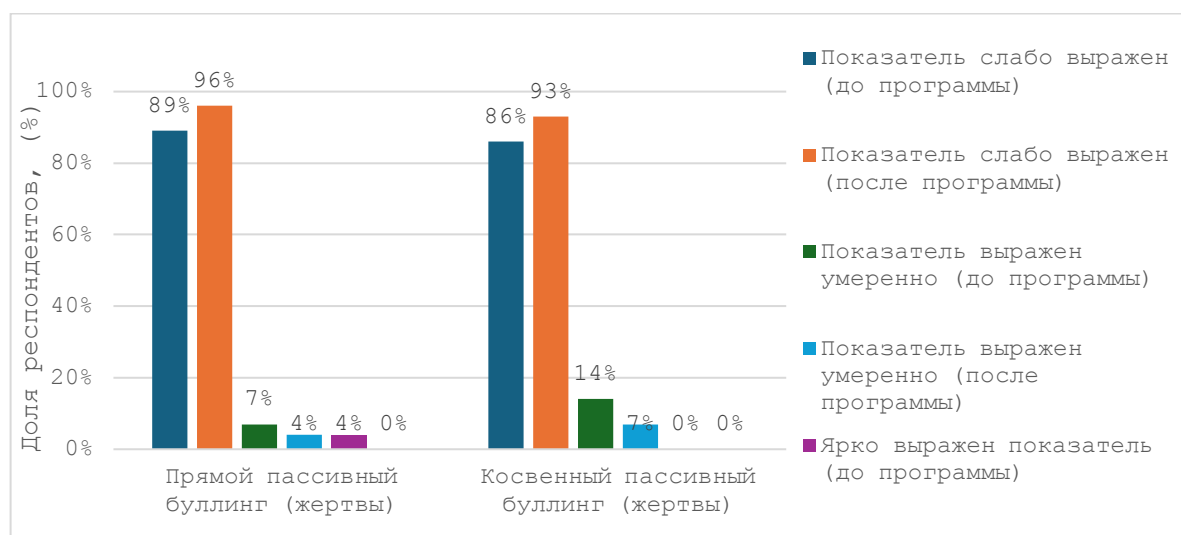


Рис. 3. Результаты распределения роли жертв среди обучающихся 8 «Х» класса (по «Опроснику ролей в буллинге по Ольвеусу (адаптированная версия)»)

Динамика ролей жертвы:

Прямой пассивный буллинг (виктимизация): до программы 89% респондентов имели слабую выраженность роли жертвы, а 11% - умеренную или ярко выраженную. После профилактических мероприятий доля слабо выраженной роли жертвы выросла до 96%, а случаи умеренной и ярко выраженной роли практически исчезли.

Косвенный пассивный буллинг (виктимизация): аналогично, доля респондентов с минимальной уязвимостью выросла с 86% до 93%, а ярко выраженных жертв после программы не выявлено.

Общий вывод по жертвам: снижение количества детей, которые ощущают себя жертвами буллинга, говорит о том, что программа эффективно уменьшила уязвимость обучающихся. Это проявляется в повышении их субъективного чувства безопасности, развитии навыков самозащиты и укреплении доверия к сверстникам и взрослым. Таким образом, обучающиеся стали чувствовать себя защищенные и увереннее в коллективе.

В дальнейшем представлены результаты первичной и вторичной диагностики обучающихся по «Шкале состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина» (рис. 4-9).

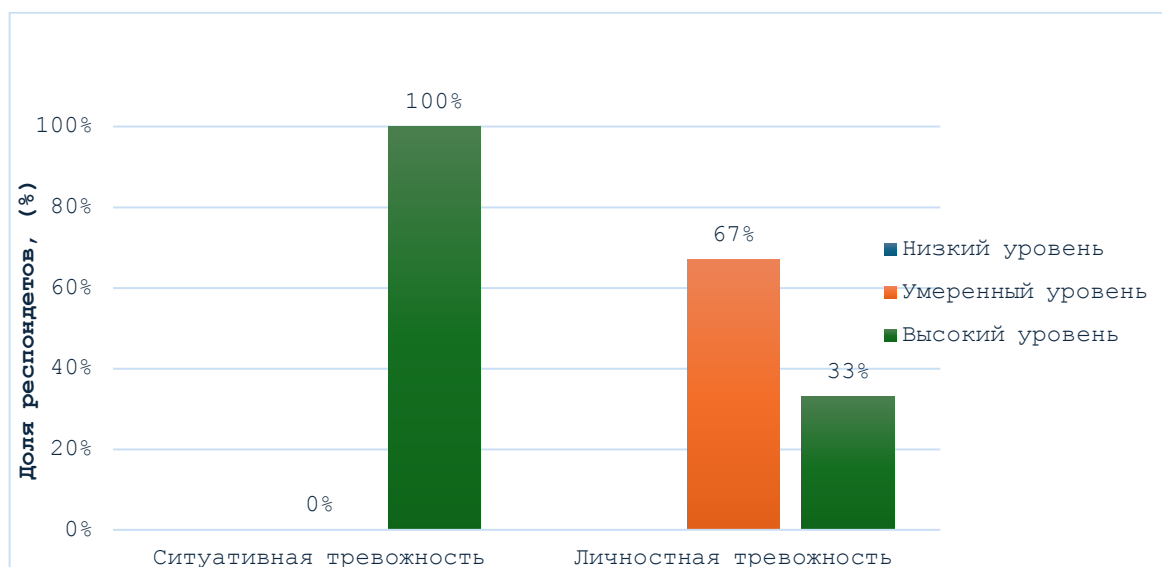


Рис. 4. Результаты первичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию “жертвы”»

Исходя из результатов, представленных на рисунке, можно увидеть, что на этапе первичной диагностики было выявлено, что высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у всех 3 респондентов (100%). Это

говорит о том, что обучающиеся испытывают страх, беспокойство и напряжение в ситуациях, связанных с агрессией со стороны сверстников. Также это выражается в страхе перед конкретными людьми, местами в школе, перед конкретными видами деятельности (например, групповые проекты).

Результаты по шкале «Личностная тревожность» получились иные данные: умеренный уровень был выявлен среди 2 респондентов (67%), что характеризуется как выраженная склонность к беспокойству. Однако обучающиеся с умеренным уровнем сохраняют способность справляться со стрессом.

Высокий уровень был зафиксировать у 33% (1 обучающийся). Респондент находится в постоянном напряжении, что негативно сказывается на самооценке, социальных навыках и общем благополучии.

Исходя из результатов, можно сделать вывод о том, что данная группа обучающихся характеризуется преобладанием высокого уровня ситуативной тревожности, что свидетельствует о выраженной реакции на ситуации буллинга. Наличие умеренной и высокой личностной тревожности указывает на общее состояние напряженности и предрасположенности к тревожным реакциям.

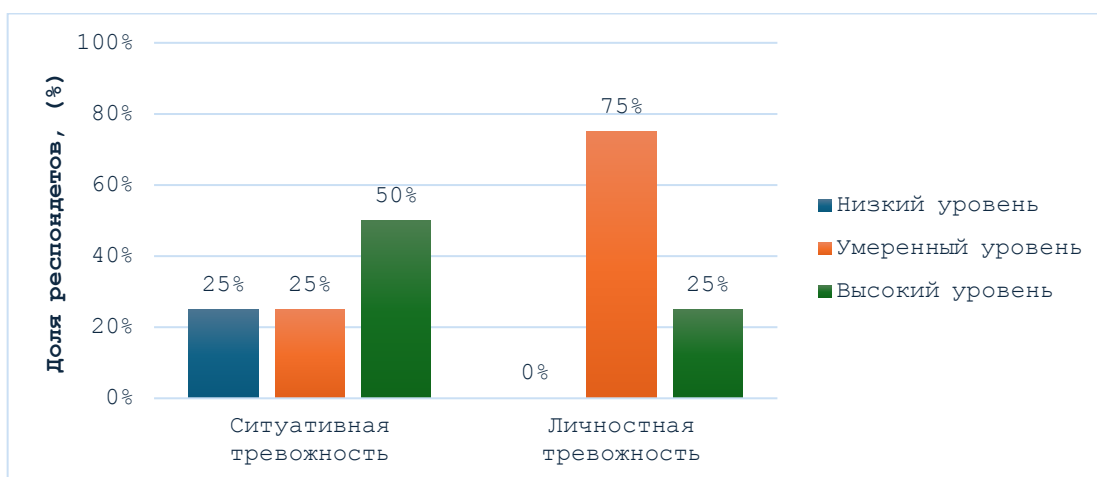


Рис. 5. Результаты первичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию «агрессоры»

Среди обучающихся, занимающих позицию «агрессора», доля респондентов распределилась иначе: ситуативная тревожность на низком и

умеренном уровне была зафиксирована у 25% обучающихся. Умеренный уровень свидетельствует о том, что обучающийся испытывает беспокойство или дискомфорт в ситуациях буллинга, но он способен контролировать свои эмоции и поведение.

Высокий уровень был зафиксирован у 50% респондентов. Обучающиеся испытывают напряжение и тревогу в ситуациях, когда они проявляют агрессию. Это связано как с внутренним конфликтом, так и со страхом последствий, а также неуверенностью в себе.

Большинство результатов шкалы «Личностная тревожность» зафиксированы на умеренном уровне (75%). Эта группа респондентов склонна к беспокойству и напряжению. Но в целом уровень тревожности в пределах нормы.

Высокий уровень выявлен у 25%. Этот обучающийся постоянно напряжен и испытывает тревогу.

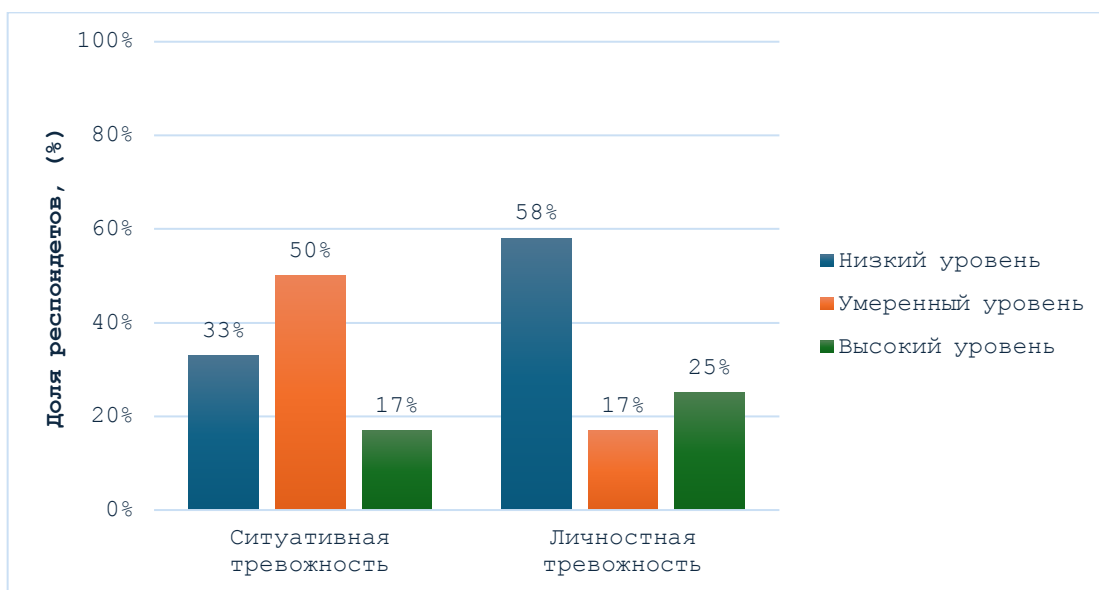


Рис. 6. Результаты первичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию «наблюдатели»»

Низкий уровень ситуативной тревожности продемонстрировало 33% (4) обучающихся. Это характеризует их как спокойных и уверенных, не осознающих все серьезности ситуации и считающих, что проблема их не касается. Умеренный уровень был зафиксирован у большинства (50%), что свидетельствует о том, что они испытывают беспокойство и дискомфорт, но

не знают, что нужно предпринять. Высокий уровень – 17%. Эта группа обучающихся испытывает страх, чувство бессилия и вину за то, что не могут помочь «жертве».

Большинство респондентов (58%) демонстрируют низкий уровень личностной тревожности, что говорит о том, что они спокойны и уверены в себе. Умеренный же уровень зафиксирован среди 17%, что характеризуется склонностью к беспокойству. Высокий уровень был выявлен среди 25%, что свидетельствует о том, что обучающиеся постоянно испытывают тревогу и напряжение.

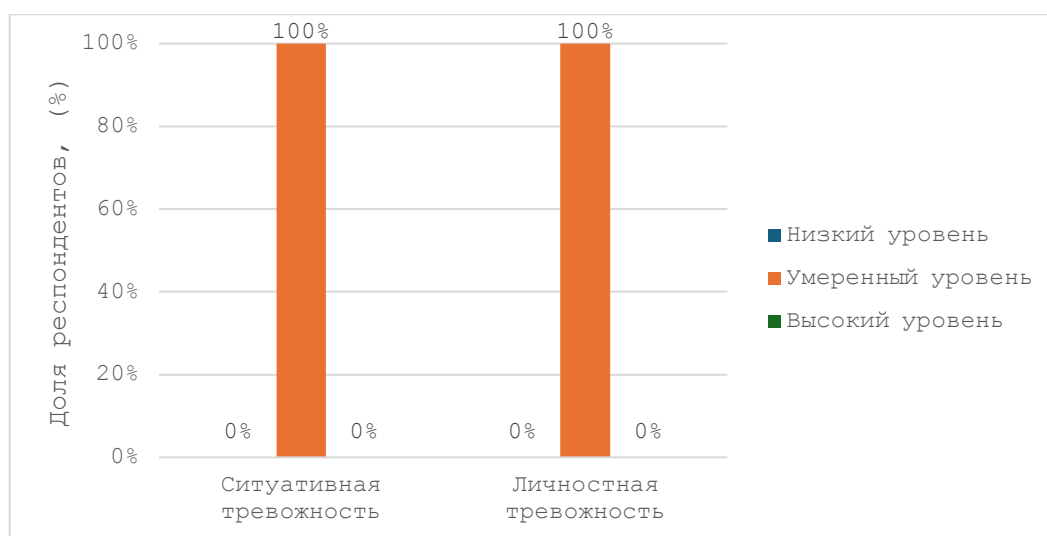


Рис. 7. Результаты вторичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию “жертвы”»

После прохождения программы профилактики уровень ситуативной и личностной тревожности снизился с высокого до умеренного.

Снижение ситуативной тревожности говорит о том, что обучающийся стал чувствовать себя значительно безопаснее в школьной среде. Интенсивный страх и напряжение, ранее парализовавшие его, уменьшились.

Снижение показателей личностной тревожности указывает на повышение его эмоциональной устойчивости. Он стал менее восприимчив к стрессу реже воспринимает различные ситуации как угрожающие. Это позволяет обучающемуся спокойно реагировать на различные ситуации.

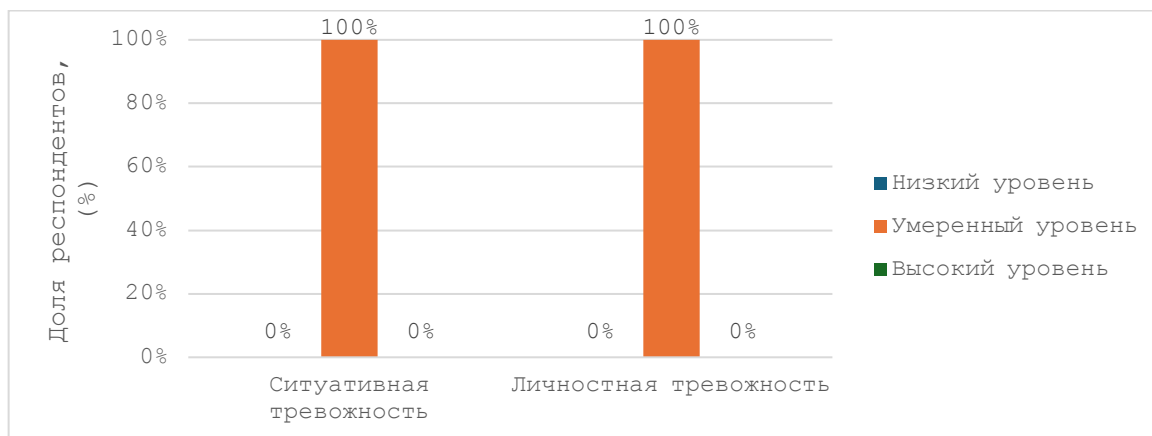


Рис. 8. Результаты вторичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию “агрессоры”»

Изначально высокий уровень ситуативной тревожности у обоих респондентов снизился до умеренного уровня. Это говорит о том, что обучающиеся стали испытывать дискомфорт при проявлении агрессии, стали использовать новые навыки управления эмоциями и альтернативные способы решения конфликтов.

Также произошли изменения и по шкале «Личностная тревожность». У 50% обучающихся (1 респондент) уровень тревожности с высокого снизился до умеренного, что говорит о том, что у обучающегося повысился уровень устойчивости к стрессу. У

У 50% (1 респондент) уровень тревожности так и остался на умеренном уровне.

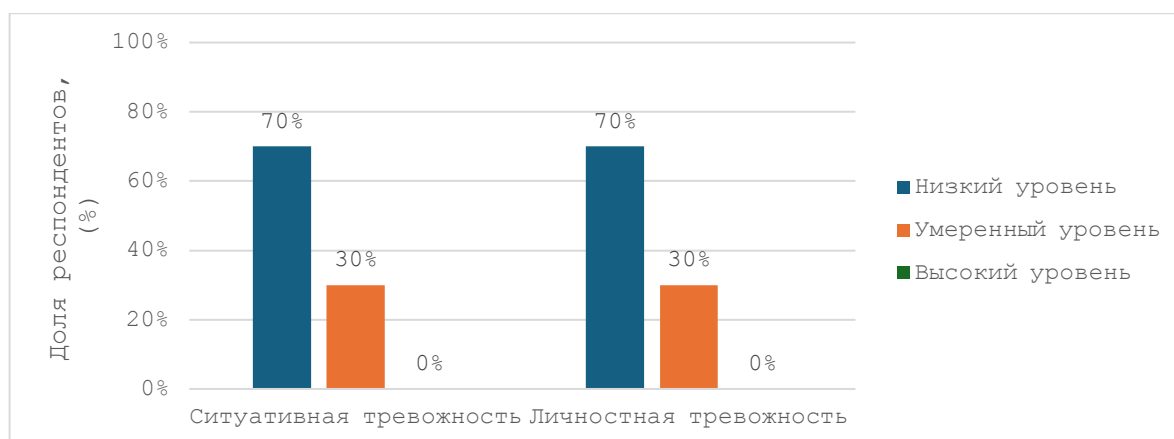


Рис. 9. Результаты вторичной диагностики «Шкала состояния и черты тревожности Спилбергера-Ханина среди обучающихся, занимающих позицию “наблюдатели”»

По шкале «Ситуативной тревожности» была зафиксировано снижение уровня респондентов с высокого уровня до умеренного среди 30%, а также

снижение с умеренного до низкого (70%). Данные изменения характеризуются тем, что обучающиеся стали чувствовать себя увереннее в ситуациях буллинга.

По шкале «Личностная тревожность» произошло аналогичное снижение: 30% - умеренный уровень, 70% - высокий. Данные результаты свидетельствуют о том, что обучающиеся стали менее беспокойны и напряжены в различных ситуациях.

Далее приведены данные первичного и вторичного обследования с использованием «Опросника “Климат в классе” (адаптация опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» (рис. 10-15).

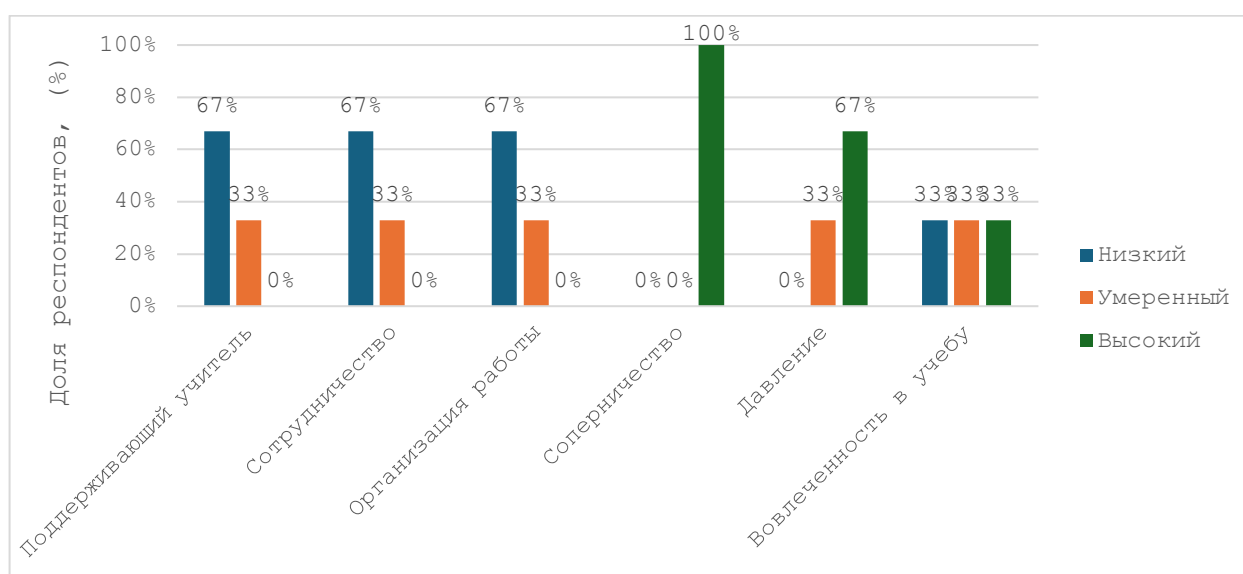


Рис. 10. Результаты первичной диагностики «Опросника “Климат в классе” (адаптация опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся, занимающих позицию “жертвы” (n=3)

Большинство обучающихся по шкале «поддерживающий учитель» отмечают низкий уровень, что свидетельствует о недостаточной поддержке со стороны учителей, отсутствии доверительных отношений, что усугубляет чувство изоляции среди подростков.

Также был выявлен низкий уровень по шкале «Сотрудничество», что указывает на отсутствие ощущения командной работы и поддержки со стороны сверстников усиливает уязвимость жертв, лишая их возможности найти поддержку и разработать эффективные стратегии преодоления буллинга.

Большинство обучающихся также отмечает низкий уровень организации работы, что свидетельствует о недостаточной структурированности образовательного процесса, об отсутствии четких правил и прозрачной системы наказаний и поощрений.

Все респонденты (100%) отмечают высокий уровень соперничества. Это свидетельствует о том, что обучающиеся в условиях конкуренции чувствуют себя более уязвимо, усиливается чувство опасности, тревоги и изоляции.

Также большинство отмечает высокий уровень давления, что свидетельствует о чрезмерных требованиях к учебе и моральному, а также социальному напряжению, создавая неблагоприятную среду для жертв.

Разнородность оценок по шкале «Вовлеченность в учебу» свидетельствует о том, что обучающиеся, занимающие позицию жертвы, по-разному адаптируются к неблагоприятному климату: один обучающийся проявляет пассивность, теряя интерес к учебе, другие – сохраняют вовлеченность благодаря личностному ресурсу или поддержке извне.

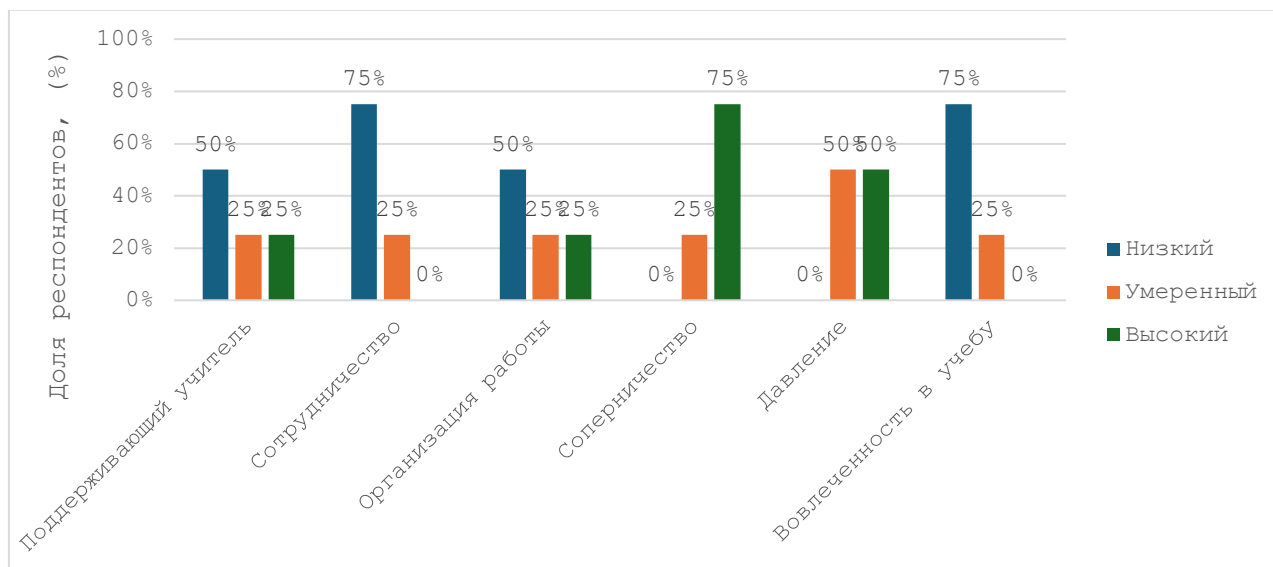


Рис. 11. Результаты первичной диагностики «Опросника «Климат в классе» (адаптация опросника «School Climate Survey» Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся, занимающих позицию «агрессора» (n=4)

Большинство обучающихся отметили низкий уровень по шкале «поддерживающий учитель», что свидетельствует о том, что они не видят в педагоге авторитетную фигуру, к мнению которой стоит прислушаться. Такой дефицит значимой поддержки приводит к снижению внутреннего контроля и

усилению негативных моделей поведения.

Преобладающая оценка низкого уровня сотрудничества отражает разобщенность в классном коллективе, отсутствие взаимопомощи и доверия между обучающимися.

Большая часть обучающихся (50%) отмечают низкий уровень организации работа, что свидетельствует о том, что отсутствие четких рамок и правил увеличивает пространство для проявления негативного поведения и агрессии.

Преобладание высокого уровня по шкале «Соперничество» указывает на то, что психологический климат классе характеризуется как агрессивно-конкурентный.

Оценки по шкале «давление» распределены равномерно между умеренным и высоким уровнями, что свидетельствует о том, что обучающиеся чувствуют давление со стороны сверстников, педагогов и родителей.

Низкий уровень вовлеченности в учебу свидетельствует о том, что большинство обучающихся не испытывают интереса к образовательному процессу и не получают удовлетворения от учебы. Вследствие чего обучающиеся восполняют данный дефицит через доминирование и контроль межличностных отношений.

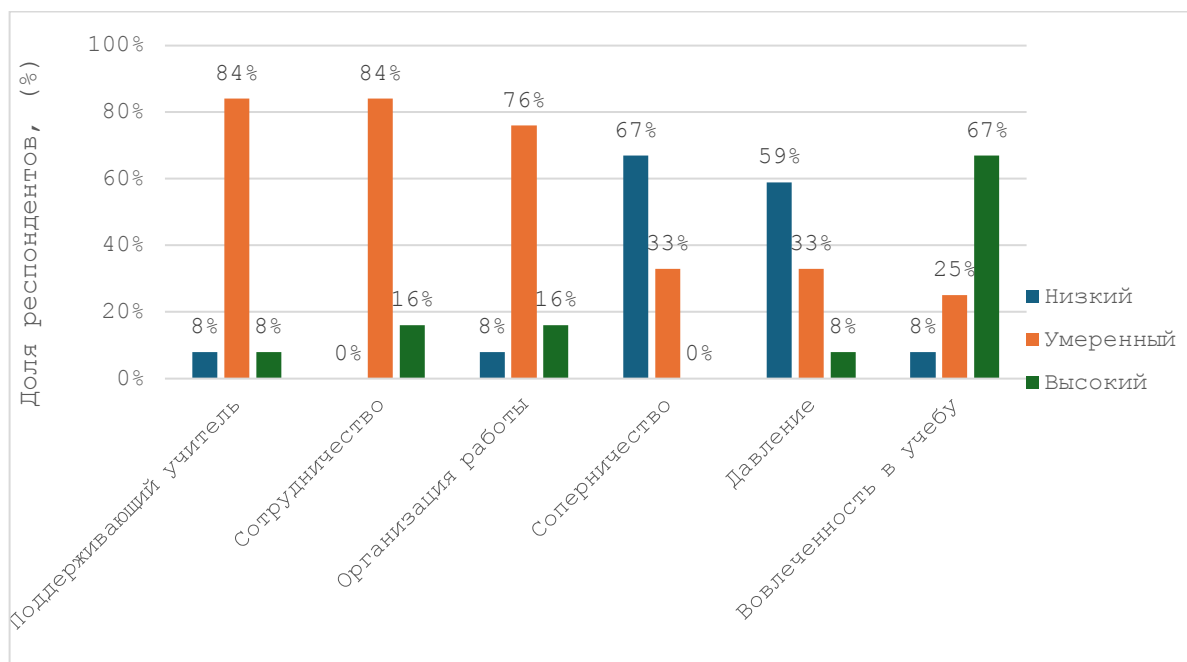


Рис. 12. Результаты первичной диагностики «Опросника «Климат в классе» (адаптация

опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся, занимающих позицию “наблюдателя” (n=12)

Большинство (84%) обучающихся отмечает умеренный уровень по шкале «поддерживающий учитель», что говорит о том, что педагог оказывает поддержку, но недостаточно выраженную для активного вмешательства в ситуации буллинга.

Большинство обучающихся (84%) также отмечает умеренный уровень по шкале «сотрудничество», что свидетельствует о том, что коллектив способен на взаимопомощь, но нет устойчивой уверенности в командных связях.

Также большинство обучающихся (76%) отмечают умеренный уровень организации работы. Это свидетельствует о том, что обучающимся понятны правила, внутри распределены все функции, но есть недочеты. Незначительно число респондентов (8%) требует точечных изменений.

Большинство респондентов (67%) отмечает низкий уровень по шкале «соперничество». Они отмечают, что отсутствует агрессивная конкуренция и необходимость бороться за место в коллективе, что усиливает склонность к поддержке и нейтральному наблюдению.

По шкале «давление» отмечается низкий уровень среди большинства (59%). Они не ощущают эмоционального или психологического прессинга, что способствует внутреннему комфорту.

Высокий уровень отмечен по шкале «вовлеченность в учебу» у 67% респондентов. Обучающиеся ориентированы на образовательные, что способствует выбору нейтральной позиции и снижает привлекательность вовлечения в конфликты.

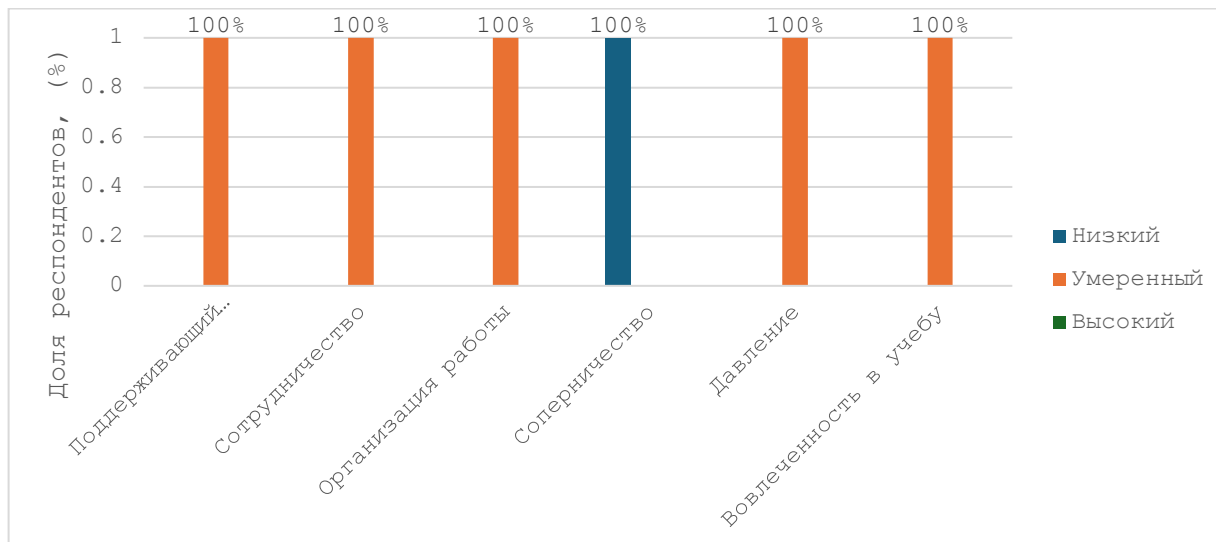


Рис. 13. Результаты вторичной диагностики «Опросника “Климат в классе” (адаптация опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся, занимающих позицию “жертвы” (n=1)

После проведения программы результаты показывают значительное улучшение психологического климата для обучающегося. Повышение оценок по всем шкалам (кроме соперничества, уровень которой и так находился на низком уровне), говорит о том, что обучающийся стал ощущать большую поддержку со стороны учителя и одноклассников, стал менее восприимчив к давлению и начал проявлять больший интерес к учебе.

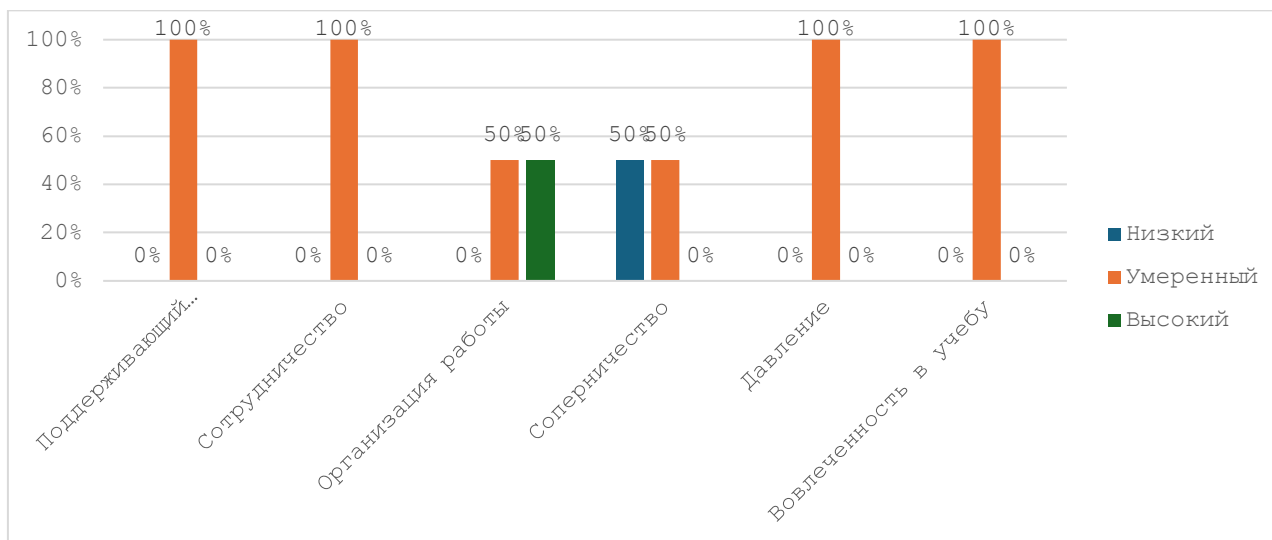


Рис. 14. Результаты вторичной диагностики «Опросника “Климат в классе” (адаптация опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся, занимающих позицию “агрессора” (n=2)

После проведения программы можно заметить существенные изменения.

Оценка по шкале «поддерживающий учитель» с низкого уровня возросла до умеренного. Это свидетельствует об улучшении их взаимоотношений с педагогами, повышении уровня доверия и готовности обращаться за помощью.

Уровень сотрудничества остался также на умеренном уровне.

Результаты по шкале «организация работы» тоже претерпели изменения: у одного обучающегося с низкого уровня возросло до умеренного, а второго – с умеренного до высокого. Это свидетельствует о том, что они стали лучше понимать правила и структуру учебной деятельности.

По шкале «соперничество» наблюдается положительная динамика в изменении восприятия классного коллектива. Обучающиеся перестали воспринимать коллектив как поле битвы.

У одного обучающегося высокий уровень по шкале «давление» перешел на умеренный, что свидетельствует о том, что он стал меньше ощущать себя объектом давления. У второго обучающегося уровень по этой шкале остался на прежнем умеренном уровне.

У всех респондентов наблюдается положительная динамика по шкале «вовлеченность в учебу». Уровень с низкого вырос до умеренного. Это свидетельствует о повышении интереса к учебному процессу, снижении негативного отношения к школе и улучшению успеваемости.

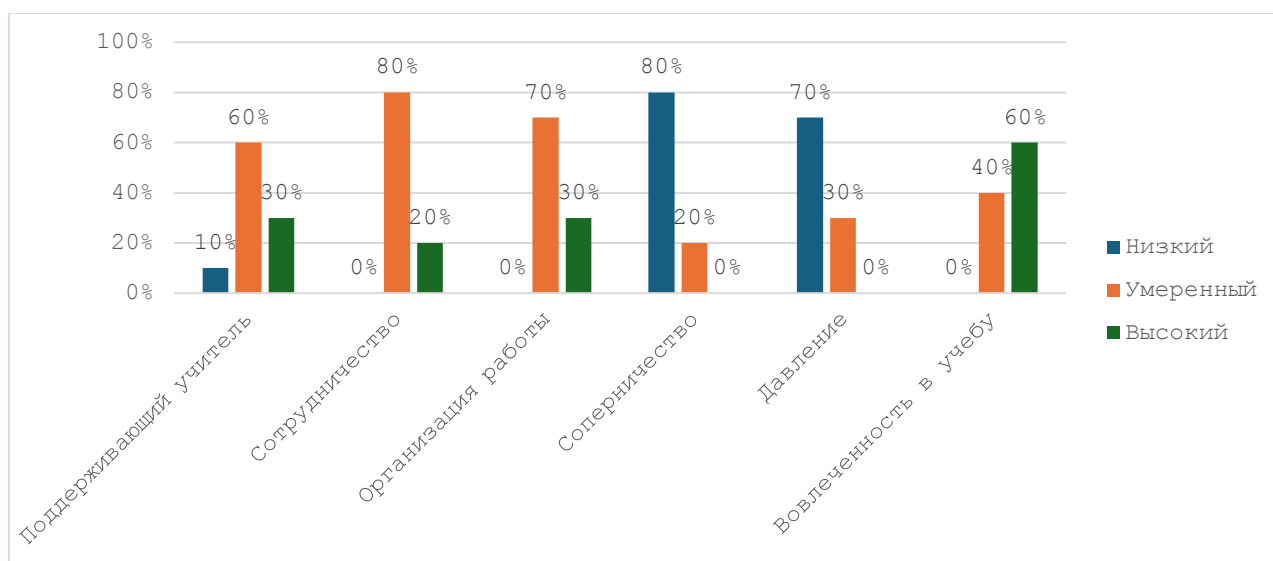


Рис. 15. Результаты вторичной диагностики «Опросника «Климат в классе» (адаптация опросника “School Climate Survey” Петровой и Щеблановой, 2010)» среди обучающихся,

После проведения программы результаты демонстрируют положительную динамику в восприятии климата класса большинством наблюдателей. Отмечено повышение уровня по таким шкалам, как:

- «поддерживающий учитель», что свидетельствует об улучшении взаимоотношений с педагогом, увеличении доверия и уверенности в возможности обратиться за помощью;
- «организации работы», что говорит об улучшении восприятия учебного процесса, его структурированности и четкости правил;
- «соперничество» и «давление»: благоприятный психологический климат в классе, где отсутствует агрессивная конкуренция и эмоциональный прессинг, также наблюдается снижение чувства тревоги и напряжения.

Также наблюдается рост по шкале «вовлеченность в учебу», что свидетельствует о положительной динамике в отношении мотивации к учебе.

Выводы по Главе 2

Целью второй главы являлась апробация и анализ психолого-педагогической программы профилактики буллинга в подростковой среде на материале обучающихся 8 класса МАОУ Лицей №Х г. Красноярск.

В ходе исследования была предложена комплексная программа, направленная на формирование безопасной образовательной среды, развитие коммуникативных умений, просоциальных установок и снижение уровня деструктивного поведения. Для диагностики использовались валидные психометрические методики: шкалы для выявления ролевых позиций участников буллинга (жертва, агрессор, наблюдатель, защитник), а также опросники, направленные на определение уровня тревожности, оценки климата класса и межличностных отношений.

Анализ результатов, полученных до и после реализации программы, показал следующие основные закономерности:

- синдром буллинга был выражен в классе на момент первичной диагностики, присутствовали все ключевые роли, с преобладанием позиций жертвы и наблюдателя и невысокой долей защитников;

- уровень тревожности у жертв и наблюдателей был выше возрастных нормативов, фиксировалось низкое чувство защищенности и значительный межличностный разобщённость внутри коллектива;

- результаты итоговой диагностики выявили положительную динамику по всем основным показателям: индекс буллинга и количество вовлечённых в травлю подростков заметно снизились, доля защитников и просоциальных участников группы возросла в 2,5–3 раза, а число жертв сократилось почти втрое;

- после реализации программы существенно повысилась выраженность навыков асертивного общения, эмпатии, ответственности, снизилось количество конфликтов, отмечалось улучшение климата в классе и повышение уровня доверия между учащимися.

Психолого-педагогическая программа профилактики буллинга была реализована в четыре содержательных блока, каждый из которых включал самостоятельные задачи: ознакомление с понятием буллинга и его видами, формирование эмпатии и принятия, развитие коммуникативных умений и навыков конструктивного реагирования, закрепление изменений посредством совместного создания памятки, рефлексии и диагностирования итоговых изменений.

Для контроля за ходом и результатами внедрения программы были последовательно использованы количественные и качественные диагностические процедуры: анкетирование, тестирование, наблюдение, групповая дискуссия и индивидуальная рефлексия. Это позволило не только выявить динамический сдвиг в ролевых установках и эмоциональном состоянии обучающихся, но и отследить, как менялось восприятие климата класса и отношения между его членами на протяжении реализации программы.

Результаты вторичного этапа диагностики показали:

- обучающиеся с высокими уровнями тревожности и выраженного деструктивного поведения были выведены из зоны риска вследствие системного психолого-педагогического сопровождения;
- у всех участников отмечалось развитие чувства коллективной защищённости и положительное отношение к школе;
- повторное анкетирование подтвердило рост числа учеников, готовых прийти на помощь как ровесникам, так и педагогам, что свидетельствует о формировании зрелого просоциального поведения и более гармоничных внутригрупповых отношений.

Таким образом, апробированная программа подтвердила свою эффективность по критериям снижения уровня вовлеченности в буллинг, улучшения эмоционального климата, развития коммуникативных и психологических компетенций подростков. Она показала значимость интеграции диагностической, коррекционной и развивающей работы в условиях современной образовательной среды. Привлечение всего коллектива (обучающихся, педагогов, родителей) к профилактическим мероприятиям способствует не только снижению деструктивного поведения, но и предупреждению его рецидива, ведущему к поддержанию стабильно благоприятного микроклимата в коллективе.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости широкого внедрения комплексных профилактических программ в образовательных организациях для формирования безопасной и поддерживающей среды, профилактики различных форм насилия и деструктивного поведения среди подростков. Программа может быть рекомендована для дальнейшего использования, тиражирования и методической адаптации в системе общего и дополнительного образования. Итоги проведённого этапа убедительно показывают, что реализация психолого-педагогической программы не только снижает риск совершения и переживания буллинга, но и способствует общему развитию личности школьников, усилению их социальных компетенций и

устойчивости в преодолении сложных жизненных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена актуальной и социально-значимой проблеме: профилактике буллинга среди обучающихся подросткового возраста. В ходе исследования были достигнуты поставленные цели и решены задачи, что позволило получить ценные результаты, имеющие теоретическую и практическую значимость.

В первой главе работы был проведен глубокий теоретический анализ проблемы буллинга. Были рассмотрены различные подходы к определению данного явления, выделены его основные характеристики и отличия от обычных конфликтов. Особое внимание было уделено изучению социально-психологических особенностей подростков, вовлеченных в буллинг в различных ролях (жертвы, агрессоры, наблюдатели, защитники, помощники), а также рассмотрены особенности профилактики буллинга в образовательной среде.

Теоретический анализ позволил сформировать целостное представление о проблеме буллинга, выявить факторы риска и защиты, а также определить основные направления профилактической работы. Было установлено, что эффективная профилактика буллинга должна быть комплексной, системной и учитывать специфику подросткового возраста и образовательной среды.

Во второй главе работы была представлена и апробирована программа профилактики буллинга, разработанная с учетом теоретических положений и результатов эмпирического исследования. Программа была реализована в МАОУ Лицей №Х г. Красноярска среди обучающихся 8 класса.

В ходе реализации программы были использованы различные методы и формы работы: интерактивные занятия, дискуссии, ролевые игры, тренинги, групповая рефлексия, работа с кейсами, создание памяток и др. программа была направлена на повышение информированности обучающихся о буллинге, развитие эмпатии, формирование навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов, а также создание безопасной и поддерживающей среды в классе.

Результаты апробации программы показали положительную динамику по всем основным показателям. Было отмечено снижение уровня вовлеченности в буллинг, увеличение доли защитников и просоциальных участников, улучшение психологического климата в классе, повышения уровня доверия между обучающимися, а также снижение тревожности и агрессивности.

Полученные результаты эмпирического исследования подтверждают высокую эффективность разработанной программы профилактики буллинга, что позволяет рекомендовать её для внедрения в образовательных организациях. Исследование в целом существенно способствовало формированию практико-ориентированных стратегий, направленных на предотвращение буллинга среди подростков. Результаты данного исследования могут быть применены педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями и другими специалистами в области образования для создания и реализации программ профилактики буллинга, что, в свою очередь, будет способствовать формированию безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Будущие исследования могут сосредоточиться на анализе долгосрочных эффектах реализации программ профилактики буллинга, а также на разработке и тестировании программ, адаптированных к специфическим условиям различных типов образовательных учреждений и различных возрастных групп обучающихся.

В заключение необходимо подчеркнуть значимость и необходимость эффективной профилактики буллинга как актуальной социальной задачи, которая требует комплексного и системного подхода. Только в результате совместных усилий всех участников образовательного процесса возможно создать безопасную и поддерживающую атмосферу, в которой каждый ученик сможет чувствовать себя уважаемым и защищенным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.) // Ведомости Съезда народных депутатов СССР и Верховного Совета СССР. 1990. № 45. 955 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) [Электронный ресурс] // СПС «Гарант». URL: <https://base.garant.ru/401433920/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 10.03.2025).
3. Бердышев И.С. Лекарство против ненависти // Первое сентября. 2005. № 18. С. 3.
4. Берковец Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. М.: Олма-Пресс, 2001. 512 с.
5. Бутенко В.Н. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2015. №3 (33). С. 138-142.
6. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991. 144 с.
7. Волкова Е.Н. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. СПб.: Питер, 2016. 240 с.
8. Волкова Е.Н. Система защиты детей и подростков от насилия и жестокого обращения // Социальная педагогика. 2007. № 4. С. 77-79.
9. Газман О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема // Новые ценности образования: десять концепций и эссе. 1995. № 3. С. 58-64.
10. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 159-165.
11. Гребенникова О.А., Добролюбова М.И. Буллинг в образовательной среде как угроза здоровью школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 59. С. 1-6.

12. Гриненко Д.Н. Взаимосвязь условно допустимой агрессии и развитие личности участников буллинга // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. 2014. № 41. С. 68-70.
13. Гришина Т.Г. Социально-психологические факторы ролевого поведения подростков в ситуации буллинга: дис. ... канд. психол. Наук. Мытищи, 2020. 208 с.
14. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними. СПб.: ИОИ, 2000. 232 с.
15. Денисов В.В. Философия насилия // Философия и общество. 2008. № 1. С. 39-56.
16. Екимова В.И. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 4. С. 5-10.
17. Ениклопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии / Прикладная психология. 2001. № 1. С. 60-72.
18. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. 368 с.
19. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа. 2006. № 11. С. 15-18.
20. Кривцова С.В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться? // Известия АСОУ. Научный ежегодник. 2015. Т. 2. № 3. С. 52-59.
21. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг). Детская и подростковая психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 132 с.
22. Макарова Ю.Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 181-192.
23. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. 2007. № 4. С. 90-92.
24. Мурашкин В.К. Характеристика личности старшеклассников - участников буллинга // Молодой ученый. 2024. № 1 (500). С. 124-125.

25. Руланн Э. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. М.: Генезис, 2012. 264 с.
26. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] // Вестник евразийской науки. 2014. № 3 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 18.06.2025).
27. Ушакова Е. Буллинг новый термин для старого // Директор школы. 2009. № 6. С. 84-87.
28. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избр. Тр. М.: психол.-соц. ин-т, Флинта, 2004. 670 с.
29. Чеканина Е.Н. Прямой буллинг в школе: психологический портрет основных участников // Современные тенденции в науке и образовании: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (г. Москва, 3 марта 2014 г.). М.: Общество с ограниченной ответственностью «АР-Консалт», 2014. Т. 3. С. 115-117.
30. Хломов К.Д. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право. 2019. Т. 9. № 2. С. 276-295.
31. Шалагинова К.С. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект. Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014. 237 с.
32. Ginott Haim G. Between Parent & Teenager. New York: Avon, 1971. 256 p.
33. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. 1993. 156 p.