

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 13 » 06 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код – наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Руководитель Н.В. Басалаева зав.каф., канд.психол.наук Н.В. Басалаева
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник О.А. Бондаренко
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер Ж.А. Левшунова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика буллинга среди подростков» содержит 84 страницы текстового документа, 50 использованных источников, 15 таблиц, 3 приложения, 9 рисунков.

БУЛЛИНГ, ПОДРОСТКОВАЯ СРЕДА, ПОДРОСТКИ, ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА.

В условиях современного общества проблема жестокого отношения к другим приобретает различные формы и имеет серьезные последствия. Согласно данным сайта ВЦИОМ, среди опрошенных россиян, 18 % сообщили о том, что в течение своей жизни оказывался жертвой буллинга, 16 % были свидетелями буллинга в отношении знакомых, близких, родственников, и лишь 3 % признались, что сами являлись инициаторами травли или ее участниками. Чаще всего россияне сталкивались с буллингом во время учебы в школе (38 %), на работе (32 %), в семье (15 %), во время учебы в ВУЗе (13 %), в компании знакомых (12 %) [2]. Статистические данные обуславливают факт отнесенности подростков к группе риска подверженности буллингу.

Цель работы: изучение буллинга и его профилактики в подростковой среде.

В результате нашего исследования проанализирована психолого-педагогическая литературы; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление буллинга в подростковой среде; для снижения склонности подростков к буллингу нами разработана и реализована система занятий «Пацифик». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что реализованная нами система занятий оказалась эффективной в профилактике буллинга, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические аспекты изучения и профилактики буллинга среди подростков	8
1.1 Буллинг как психологический феномен	8
1.2 Причины и проявление буллинга в подростковом возрасте.....	14
1.3 Методы профилактики буллинга среди подростков	20
2 Экспериментальное исследование и профилактика буллинга среди подростков	27
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	27
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику буллинга среди подростков.....	35
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики	37
Заключение	43
Список использованных источников	46
Приложение А Результаты первичной диагностики буллинга в подростковой среде	52
Приложение Б Система занятий, направленных на профилактику буллинга в подростковом возрасте.....	56
Приложение В Результаты повторной диагностики буллинга в подростковой среде	81

ВВЕДЕНИЕ

Проблема насилия – область, исследуемая в мировой психологии, социологии, педагогике и других областях научного знания. Первые работы, посвященные данной проблеме, были опубликованы в начале XX века за рубежом, где позже появилось множество эффективных программ, направленных на предотвращение буллинга.

В отечественной психологии проблема буллинга долгое время не рассматривалась как специфический феномен и относилась к разряду тех, о которых принято не говорить. Однако в последнее время проблема стала открытой для обсуждения.

В условиях современного общества проблема жестокого отношения к другим приобретает различные формы (кибербуллинг) и имеет серьезные последствия. Согласно данным сайта ВЦИОМ, среди опрошенных россиян, 18 % сообщили о том, что в течение своей жизни оказывался жертвой буллинга, 16 % были свидетелями буллинга в отношении знакомых, близких, родственников, и лишь 3 % признались, что сами являлись инициаторами травли или ее участниками. Чаще всего россияне сталкивались с буллингом во время учебы в школе (38 %), на работе (32 %), в семье (15 %), во время учебы в ВУЗе (13 %), в компании знакомых (12 %) [2].

По мнению большинства ученых, подростки находятся в зоне риска буллинг-опасности. Долгое время школа считалась безопасным местом для ученика, но со временем данное утверждение перестало быть истинным.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что буллинг, как феномен девиантного поведения, является острой социально значимой проблемой в подростковом возрасте. В настоящее время существует достаточно большое количество методов коррекции буллинга, но четкая система активных способов пресечения травли и ее выявления еще не установлена [45].

В связи с актуальностью рассматриваемой проблемы, целью выпускной квалификационной работы является изучение буллинга и его профилактики в подростковой среде.

Объект исследования: буллинг как психологический феномен.

Предмет исследования: профилактика буллинга среди подростков.

Для достижения поставленной цели исследования нами определены следующие задачи:

- изучить психолого-педагогическую литературу, описывающую буллинг как психологический феномен;
- охарактеризовать причины и проявление буллинга в подростковом возрасте;
- описать методы профилактики буллинга в подростковом возрасте;
- провести экспериментальное исследование, направленное на выявление буллинга в подростковой среде;
- разработать и реализовать на практике систему занятий, направленную на профилактику буллинга среди подростков, определить ее эффективность.

В ходе работы были использованы следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- эмпирические методы: тестирование (методика на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина); методика «Буллинг» (автор – Д. Олвеус));
- методы качественной и количественной обработки результатов.

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных ученых по проблеме буллинга (Ильина Е.П., Кривцовой С.В., Кухтовой Н.В., Мягковой М.А., Реана А.А., Румянцевой Т.Г., Шалагиновой К.С. и др.), а также труды зарубежных исследователей (Лейна Д., Миллера Э., Олвеуса Д. и др.).

Экспериментальное исследование, направленное на выявление буллинга в подростковой среде, проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Лесосибирска». Выборка исследования

представлена подростками в количестве 21 человека. Возраст обучающихся 14-15 лет.

Этапы исследования.

1 этап (ноябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) – изучение теоретических аспектов буллинга как психологического феномена, определение категориального аппарата, определение методов исследования.

2 этап (январь – февраль 2023 г.) – проведение первичной диагностики буллинга в подростковом возрасте, разработка системы занятий, направленной на профилактику буллинга среди подростков.

3 этап (февраль – апрель 2023 г.) – реализация разработанной системы профилактических занятий, направленных на профилактику буллинга в подростковой среде.

4 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики буллинга в подростковом возрасте, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на II Всероссийском молодежном научном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспект» (Лесосибирск, 2023). По теме работы подготовлена и опубликована 1 статья.

Практическая значимость работы заключается в анализе и систематизации теоретического материала по проблеме буллинга в подростковой среде. Материалы ВКР могут быть использованы при подготовке к семинарским и практическим занятиям, а также при написании курсовых, выпускных квалификационных работ. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при организации работы, направленной на профилактику буллинга в подростковом коллективе.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 50 источников,

3 приложения. В работе содержится 15 таблиц, 9 рисунков. Общий объем работы составляет 84 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Буллинг как психологический феномен

Для современного мира проблема буллинга не является новой. Феномен буллинга в коллективах наблюдался во все времена, но объектом исследования психологов он стал только в XVIII веке. Публичное поле обсуждения проблемы сформировалось к концу XIX – началу XX века.

Долгое время проблема буллинга не актуализировалась в российском научном пространстве и относилась к разряду тех, о которых принято не говорить. Со временем актуальность проблемы выросла, она предалась огласке и научному обсуждению.

Этимологически термин «буллинг» происходит от английского слова «bully» - хулиган. Понятие используется для обозначения физического или психологического террора, запугивания. Одна из теоретических проблем изучения явления буллинга – отсутствие общепринятого определения. Буллинг рассматривается авторами с разных точек зрения [22].

Д. Олвеус, исследователь, обратившийся к теме буллинга одним из первых, сформулировал рассматриваемое нами понятие следующим образом: преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы [34].

Явление буллинга Д. Олвеусом рассматривается в коллективах детей и подростков, данный факт может говорить об актуальности распространения проблемы в школьной среде [9].

В монографии Н.В. Кухтовой отмечено понятие, сформулированное С. Аророй, который определяет буллинг как школьное насилие, действия, поддающиеся наблюдению со стороны, имеющие место в общении между молодыми людьми в школе и являющиеся причиной появления чувства обиды или стресса [22].

Э. Миллер и Д. Лейн понимают явление буллинга как травлю, продолжительно длящийся процесс сознательного жестокого физического и (или) психологического отношения одного ребенка или группы детей к другому ребенку [26].

Ученые выделяют три основных подхода, в которых рассматривается явление буллинга. Подходы различаются с точки зрения целей психологической работы, направленной на прекращение ситуации буллинга в коллективе. Представим их в таблице 1.

Таблица 1 – Подходы к изучению буллинга (авторы – Э. Миллер, Д. Лейн)

Подход	Особенности
Диспозициональный	Внимание концентрируется на индивидуальных особенностях участников ситуации травли, внутриличностных предпосылках, приводящих к тому, что человек оказывается жертвой буллинга или агрессором.
Темпоральный	Изучает неравномерную реализацию рисков на протяжении жизненного пути, подчеркивает существование периодов синзетивности в связи с событиями жизни, при переживании которых повышается уровень уязвимости человека и возрастает риск освоения им роли агрессора или жертвы буллинга.
Контекстуальный	Отмечает роль среды, микроклимата группы и системных процессов в сообществе в том, что доминирующим способом взаимодействия между людьми становится способ, основанный на неравенстве власти (контекст актуализирует внутриличностные предпосылки и переводит буллинг из разряда рисков в разряд действительности).

По мнению Э. Миллера, явление буллинг определяется наличием четырех компонентов [26]:

- всегда агрессивное (или негативное) поведение агрессора по отношению к другим людям;
- постоянный характер поведения;
- грубость агрессора является умышленной;
- наличие ролей определяется обладанием властью в разной мере.

В трудах отечественных исследователей буллинг рассматривается шире, реже отмечается привязанность к определенной возрастной группе.

И.С. Кон под термином «буллинг» понимает запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у второго страх [19].

Как психологическую или физическую агрессию с целью нанесения вреда жертве, запугивания или стрессирования ее, понимает явление буллинга Е.Н. Ушаковой [46].

В работах О.Л. Глазман буллинг рассматривается как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени встречается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны человека или группы людей, обладающих большей властью [11].

По С.В. Кривцовой, буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться. Неравенство сил и повторяемость – два существенных признака буллинга [21].

Т.А. Мерцалова определяет буллинг как форму межличностного взаимодействия, где один человек выступает в роли обидчика, а другой в роли жертвы, которая длительно и систематически подвергается физическому или психологическому насилию [29].

По определению Е.С. Илларионовой, буллинг – это запугивание, психологический или физиологический террор, агрессия, направленная на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха [15].

Анализируя приведенные выше дефиниции буллинга, можно заметить, что буллинг как психологическое явление имеет свою структуру. Е.П. Ильин определяет, что ее составляют следующие роли:

- преследователь;
- жертва;
- наблюдатель (нейтральные участники);
- помощники преследователей;
- защитники жертв [16].

В.Р. Петросянц отмечает, что в буллинг-структуре Е. Роланда участники разделяются на обидчиков (агрессоры, преследователи, хулиганы), жертв и наблюдателей (свидетелей) [36].

Как мы видим, всех участников буллинга можно разделить на три группы: преследователи, жертвы, наблюдатели. Опишем каждую из них подробнее [27].

Преследователи. Синонимичные понятия: обидчики, агрессоры, преследователи, буллеры, булли. Группа людей, нуждающаяся в доминировании, и имеющая низкий уровень эмпатии к жертве. Такие люди имеют потребность в управлении другими людьми, получают удовлетворение от того, что подчиняют кого-либо своей воле, преобладают над кем-то, обладают большей силой и властью. Обычно обладают положительным самоотношением, ощущают себя успешными и самоуверенными. Важная характеристика: проявление насилия по отношению к другим людям в сознании преследователей считается нормальным, в том случае, если одна жертва исчезает, агрессор находит новую и продолжает вести себя прежним образом.

Жертвы. Люди, которые при буллинге подвергаются насилию. У людей данной группы отмечается повышенный уровень тревожности и страха. Жертвы часто испытывают чувство одиночества, подавленности и изолированности от общества. Часто жертвы буллинга имеют низкую самооценку, стараются не вступать в конфликты, они скромны, застенчивы, замкнуты и чувствительны.

Д. Олвеус разделяет жертв на два типа: покорные и агрессивные [34].

Покорные жертвы стараются избегать обидчиков, а не противостоять им. К ним относятся дети, не способные скрыть свои слабости (физически слабые, неуверенные в себе, тревожные, а также такие, которые предпочитают общество учителей обществу сверстников). Покорные жертвы склонны к уходу в себя, они не проявляют агрессивных действий, склонны отдаляться от группы, часто находятся в одиночестве, из-за чего часто имеют негативное отношение к себе со стороны одноклассников.

Второй тип жертв – агрессивные. Представители данной группы отличаются эмоциональной нестабильностью, чрезмерной агрессивностью поведения. Такие люди тревожны и легко поддаются провокации, отвечая на нее раздражением или гневом. Такие школьники воспринимают одноклассников как угрозу и используют агрессию в качестве мести, которая является эмоциональной реакцией. Такие жертвы вызывают активную неприязнь не только у одноклассников, но и у взрослых. В порыве негативных эмоций агрессивные жертвы не способны правильно интерпретировать ситуации, что приводит к агрессии. В некоторых ситуациях агрессивные жертвы похожи на обидчиков, зачастую имеют более слабую жертву, но не используют систематические насильственные действия, а проявляют агрессию только в моменты потери самообладания.

В. Бондарь в своей работе отмечает, что агрессивные жертвы наиболее отвержены сверстниками и менее популярны в коллективе [34].

Третья группа участников буллинга – свидетели (наблюдатели). Группа людей, невольно становящаяся свидетелем унижений. Свидетели могут быть пассивными – наблюдать происходящее и бездействовать, делая вид, что насилие – норма общения, или активными – быть на стороне агрессора (помощники преследователя), жертвы (защитники жертв).

Помощники преследователя – категория подростков, действующих по приказу наиболее сильного, по их мнению, агрессора, люди-инструменты буллера. Такие подростки отличаются неуверенностью и трусостью, стремлением дружить с преследователем, воспринимают такую дружбу как шанс для себя приобрести более высокий статус в коллективе.

Нахождение в постоянной ситуации буллинга влияет на становление личности подростка. Буллинг затрагивает и деформирует личность не только агрессора и жертвы, но и свидетелей [38].

Традиционно проявления буллинга разделяют на две категории: скрытый и прямой. Скрытый буллинг наиболее характерен для девочек, он проявляется в игнорировании, объявлении бойкота, исключении из отношений,

манипуляциях, намеренном распускании слухов. Прямой буллинг подразумевает целенаправленную физическую агрессию (умышленные толчки, побои), сексуальное или психологическое (преследование, запугивание, воздействие на психику, приводящее к появлению психологической травмы, эмоционального страдания) насилие.

Прямой буллинг имеет свои формы: вербальный буллинг с помощью голоса (обзывания, слухи), обидные жесты или действия, запугивание, изоляция, вымогательства, кибербуллинг.

А.И. Аверьянов выделяет следующие виды буллинга [1].

Эмоциональный буллинг. Вызывает у жертвы эмоциональное напряжение. Главное средство воздействия – голос обидчика, проявляющийся в распространении насмешек, кличек, замечаний, необъективных оценок, унижении в присутствии других детей. Эмоциональный буллинг направлен на детей имеющих внешние физические отличия жертвы (внешность, акцент, успеваемость).

Физический буллинг. Как правило, является сопровождением эмоционального буллинга. Характерен для мальчиков. Заключается в нанесении физического вреда разного уровня жертве. Пинки, удары, пощечины, подножки, неподобающие и нежелательные прикосновения – проявления физического буллинга.

Совращение (сексуальный буллинг). Использование ребенка взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. Также может пониматься форма издевательств или домогательств в связи с полом, телом, сексуальной активностью человека. Может быть эмоциональным, физическим или вербальным по своей природе.

Экономический буллинг. Использование денег для контроля другого человека. Жертва может оказаться принуждена к воровству или стать объектом вымогательства, шантажа.

Кибербуллинг. Вид буллинга с использованием интернет-технологий. Распространение фотографий, недостоверной информации, запугивание, угрозы, шантаж в интернет-пространстве.

В рамках нашей работы, под термином «буллинг» вслед за Е.С. Илларионовой мы понимаем запугивание, психологический или физиологический террор, агрессия, направленная на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха. Буллинг как психологический феномен может проявляться в любом коллективе, независимо от возраста его участников, однако наибольшую актуальность проблема имеет в подростковой сфере. В структуре буллинга выделяют: агрессора, жертву, наблюдателей. Проявления буллинга может быть прямым и скрытым. Выделяют эмоциональный, физический, экономический буллинг, кибербуллинг и совращение.

1.2 Причины и проявление буллинга в подростковом возрасте

Подростковый возраст – важный этап в становлении личности человека. Л. И. Божович подростковый возраст разделяет на два периода: первый – младший подростковый возраст – от 12 до 15 лет, второй – старший подростковый возраст – от 15 до 17 лет [6].

Буллинг в подростковой среде достаточно частое явление. Для предотвращения насильственного поведения необходимо знать мотивы, причины, предпосылки развития буллинга и особенности его проявления.

Д. Олвеус основными мотивами буллинга называет потребность во власти, удовлетворение от причинения вреда другим и вознаграждение материальное (вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус) [34].

И.А. Галкина выделяет следующие мотивы буллинга: зависть, месть, самоутверждение в коллективе, стремление быть в центре внимания, желание

нейтрализовать соперника унижая его. Н.А. Ларченко продолжает данный список: чувство неприязни, борьба за власть, стремление удивить или впечатлить, желание унижить непонравившегося человека [10; 23].

Факторы возникновения буллинга Д.Н. Соловьев разделяет на две группы: 1) индивидуальные – агрессия, виктимность, конформность; 2) групповые – несформированность ценностно-ориентационного единства группы, низкая сплоченность и отсутствие самоопределения личности в группе, неблагоприятный социально-психологический климат [42].

И.А. Галкина разделяет причины буллинга на четыре группы: педагогические, психологические, социальные и семейные [10].

Под педагогическими причинами буллинга понимаются особенности классного коллектива и образовательного учреждения: неблагоприятный социально-психологический климат, отсутствие сплоченности класса, попустительское отношение учителей к явлению буллинга, недостаточность проведения работы по профилактике и коррекции буллинга в школе.

Т.Г. Румянцева в данной категории причин буллинга выделяет фактор стресса, вызванного учебной и взаимоотношением с одноклассниками и учителями; равнодушие и низкий уровень контроля со стороны педагогического состава и родителей за проявлениями буллинга [39].

По мнению И.А. Баевой, учитель может провоцировать у школьников проявление агрессии в том случае, если выделяет кого-то из учеников, формирует конкурентную среду в классе, применяет психологическое давление или физическое насилие [4].

Отдельной причиной возникновения буллинга Т.М. Жекулина называет низкую учебную мотивацию. Бездеятельность ребенка в классе приводит к желанию ощутить новые впечатления, которые часто связаны с эмоциональными реакциями жертв буллинга [13].

Психологические причины соотносятся с личностными особенностями обучающихся (агрессоров, жертв, наблюдателей).

Социальные причины буллинга подразумевают наличие пропаганды и поощрение доминирующего агрессивного поведения в обществе: на телевидении, в интернете, в компьютерных играх.

Т.С. Сулимова отмечает, что проявление насилия подростками отражает ситуацию насилия в обществе, а насилие в социальной сфере связано с политическими и социально-экономическими условиями, культурными нормами, традициями и ценностями общества, законами государства и их соблюдением [43].

К социальным факторам также можно отнести гендерные стереотипы, социально-экономическое неравенство, влияние СМИ [41].

Основным фактором для буллинга в подростковом возрасте, может считаться внешний вид жертвы. Ненормативная внешность (телесность), воспринимаемая как признак ненормальной гендерной ориентации, использование ненормативной символики, этнические особенности – факторы, которые могут стать причиной ненависти в подростковом коллективе [49].

К семейным причинам появления буллинга относят недостаток родительской любви и внимания, физическую и вербальную агрессию в семье, попустительство или чрезмерный контроль обучающегося.

Семейные отношений сказываются на том, какую модель поведения и межличностных взаимоотношений принимает подросток в обществе. Подросток, выбирающий роль агрессора, мог наблюдать насилие в семье. В работах Т.В. Сенько отмечено, что жесткие границы семьи и закрытость от внешнего мира выступают причинами насилия в обществе [40].

В трудах Н.В. Тарабриной указано, что наиболее часто жертвами насилия становятся:

– дети, воспитывающиеся в условиях жестокого обращения в семье, которые враждебно воспринимают мир, готовы быть жертвами насилия со стороны сильных и сами проявлять его в отношении слабых;

– дети, воспитывающиеся в условиях безнадзорности, заброшенности и эмоционального отвержения, не получающие достаточного ухода и

эмоционального тепла, а также имеющие отставание в психофизическом развитии, легко внушаемые, не способные оценить степень опасности и сопротивляться насилию;

– дети, которые воспитываются в обстановке беспрекословного подчинения, не умеющие сказать «нет», с нечеткими внутренними границами личности, делающими их не способными сопротивляться насилию, боязливые и тревожные;

– дети с нервно-психическими расстройствами (олигофрения, расстройства личности — психопатии, последствия органического поражения головного мозга и пр.);

– маленькие дети в силу своей беспомощности [44].

Таким образом, мы отмечаем, что причин развития буллинга достаточно много, все они разные, некоторые формируются в условиях семьи, другие напрямую зависят от политики образовательного учреждения, проводимой профилактической и коррекционной работы.

С.А. Корзун и О.В. Страпко, проведя исследование проявления агрессии буллеров и жертв буллинга в подростковом возрасте, отмечают, что основными формами проявления буллинга в подростковом возрасте выступают: распространение ложных слухов; игнорирование или исключение из совместной деятельности; насмешки над внешним видом, особенностями фигуры; применение физической силы [20].

Рассматривая особенности проявления форм агрессии в зависимости от реализации определенной роли подростков в процессе буллинга, С.А. Корзун и О.В. Страпко было выявлено, что большинство буллеров склонны демонстрировать физическую агрессию, вербальную агрессию, подозрительность. В свою очередь, жертвы буллинга склонны к проявлению косвенной агрессии, чувства вины. Так, преследователи склонны применять более активные формы агрессии в отличие от жертв [20].

В статье В.Л. Назарова, Н.В. Авербух и А.В. Буйначевой «Буллинг и кибербуллинг в современной школе», представляющей результаты

исследования буллинга в современной школе, основными формами проявления буллинга названы следующие: словесные издевательства; причинение намеренного вреда ученику или его вещам; сокрытие от ученика важной информации по учебе; отказ вставать в пару, брать в команду; игнорирование жертвы, объявление бойкота; постановка жертве условий, на которых с ней будут общаться; перенос травли в интернет; избиение жертвы; провокация нападений учеников другого класса на жертву.

Формы проявления кибербуллинга: создание и использование готового фейкового аккаунта в различных целях, среди которых отправление жертве угроз и оскорблений, вступление в тесные отношения и впоследствии использовании этого против жертвы, снижение рейтинга страницы посредством дизлайков и жалоб; самозванство, реализующееся в создании копии аккаунта жертвы или взломе страницы жертвы; отправление жертве сообщений, содержащих шокирующую, пугающую, обидную по личным причинам информацию; насмешки и оскорбления в чатах и сообществах класса (школы); создание компрометирующих жертву фото или видео; распространение ложной информации о жертве; намеренное игнорирование в чатах и сообществах класса (школы); исключение жертвы из сообщества класса (школы) [31].

В целом, общая агрессия подростков проявляется во враждебности, словесной брани, наглости, непокорности, негативизме, лжи, вандализме. Подростки не скрывают своего антисоциального поведения.

Проявления буллинга в подростковой среде имеют гендерные особенности. Среди них:

– особенности буллинга среди парней связаны с мальчишеской нормативной культурой. В основе – борьба за власть. Обычно имеет физическое выражение. Переносится легче, чем девочками.

– буллинг среди девочек более персонализирован, психологически направлен и более эмоционально деструктивен. Чаще наблюдается эмоциональный буллинг, кибербуллинг, который в некоторых случаях может

сопровождаться физическим проявлением буллинга. В силу гендерных особенностей девочки труднее справляются с проблемой буллинга [49].

Анализируя работы Д. Олвеуса, С.В. Кривцов отмечает, что гендерных различий в степени подверженности буллингу нет [21].

Для подростков характерно 5 типов реакции на буллинг, представленных в таблице 2 [48].

Таблица 2 – Типы реакции на буллинг в подростковом возрасте (составитель – К.С. Шалагинова)

Тип реакции	Проявление
Активное сопротивление	Стремление к поддержке и попытка самостоятельно договориться с агрессором. Подростки адекватно пользуются помощью окружающих людей. Помощи предшествует активная деятельность по установлению конструктивных взаимоотношений с обидчиками. Все негативные эмоции переходящие, носят инструментальный характер.
Пассивное сопротивление	Подростки не могут сопротивляться агрессору. Под пассивным сопротивлением понимается реакция от плача до истерики с попытками самозащиты (усиление заикания, невротические тики). Подросткам свойственно смещение собственных личных отрицательных переживаний на более слабых людей. При насилии подростки теряют самообладание, импульсивно ищут поддержку.
Отказ от сопротивления	Считают безнадежным попытки защищаться от насилия. У таких подростков чаще всего отмечается низкая самооценка, недостаточно структурированная и дифференцированная "Я-концепция", они пессимистичны, тревожны, ощущают беспомощность. Склонны к суициду, переносят вину за агрессию других на себя. Отрицают жестокое обращение. Насилие по отношению к себе подростки переводят в шутку, недоразумение, отрицают проблему перед сверстниками и взрослыми.
Бегство от жестокого обращения	Стараются избегать любых контактов с агрессорами. Подростки отличаются особенно незрелой «Я-концепцией», крайне низкой самооценкой, высоким уровнем тревожности, низким или отрицательным статусом в обществе учеников. Подвержены наибольшему риску перехода избегающего поведения в поведение аддиктивное, склонны к зависимостям.
Псевдоактивное сопротивление	Активным сопротивлением усугубляют ситуацию. Подростки конфликтны со сверстниками и родителями, борются с насилием через проекцию, проявляемую в сверхценном отношении к агрессору, при этом «образ врага» аффективно «заряжен» и является источников ответной агрессии.

Таким образом, подростки находятся в группе риска буллинга. Причины появления буллинга в подростковом коллективе многообразны, зависят от разных факторов, могут быть: педагогическими, психологическими, социальными и семейными. Основные проявления буллинга в подростковом возрасте – это словесные издевательства, клевета, игнорирование, исключение из коллектива, физические издевательства. В зависимости от гендерной принадлежности отмечаются особенности проявления буллинга: для мальчиков характерен физический буллинг, девочки чаще являются представителями эмоционального буллинга. Для подростков свойственно проявление таких реакций на буллинг как: активное сопротивление, пассивное сопротивление, отказ от сопротивления, бегство от жесткого обращения, псевдоактивное сопротивление.

1.3 Методы профилактики буллинга среди подростков

Вопрос психологической работы по предотвращению буллинга среди подростков в настоящее время остается открытым, не смотря на наличие большого числа методов профилактики и коррекции буллинга, четкой системы предотвращения буллинга не создано. Применение предупреждающих мер – один из важных этапов на пути по преодолению буллинга в коллективе.

Профилактика буллинга представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития буллинга в коллективе. Действия, входящие в систему профилактики могут иметь разный характер и реализовываться в различной форме, при этом их цель – искоренение буллинга как явления – остается единой.

Комплексная профилактика буллинга способствует наилучшему разрешению проблемы. Одним из способов предотвращения буллинга является создание команд специалистов, работающих как со всем классом, так и индивидуально с каждым участником. Профилактическая работа реализуется за счет коррекции социальных девиаций, отмечающихся у учеников, а также за

счет создания общего видения здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Профилактическая работа должна быть направлена на выстраивание отношений на основе взаимопонимания и взаимопомощи в коллективе, объединения подростков в ходе совместной деятельности и лично значимой деятельности, устранении противоречий между индивидуальными и групповыми факторами.

В образовательном учреждении профилактическую работу рекомендуется проводить со всеми участниками образовательного процесса (школьниками, педагогами, родителями). Предотвращение буллинга в школьном коллективе – одна из задач классного руководителя, педагога - психолога школы.

М.А. Мягкова утверждает, основные усилия программ по преодолению буллинга должны быть направлены на решение следующих задач:

- изменение позиции взрослого по отношению к буллингу;
- изменение групповой динамики коллектива;
- изменение отношения к буллингу и формирование способности детей-свидетелей активно транслировать негативное отношение к буллинговым проявлениям, противостоять им;
- изменение поведения ребенка-агрессора;
- оказание поддержки ребенку-жертве [30].

С.Н. Бегидова и Ш.А. Хабаху при разработке технологии, направленной на профилактику буллинга в школьной среде, используют поэтапную систему реализации, которая способствует устранению барьеров межличностного общения, развитию коммуникативных навыков, повышению групповой сплоченности школьного коллектива и снижению факторов возникновения травли [5].

И.О. Зиновьева отмечает, что работа по профилактике и коррекции буллинга должна быть направлена не только на индивидуальные предпосылки, но и на групповые. Необходимо предупредить возникновение, либо преодолеть влияние имеющихся групповых факторов, способствующих возникновению и

существованию буллинга в классе. Предупредить формирование буллинг-структуры можно способом замещения ее структурой коллективных взаимоотношений, что создаст такие характеристики взаимодействия как взаимная ответственность, взаимопомощь, доброжелательность [14].

Таким образом, профилактика буллинга в подростковом коллективе заключается в работе по предотвращению появления и развития буллинга. Профилактика включает в себя два уровня: личностный и групповой. Особое внимание уделяется сплочению коллектива, выстраиванию взаимно уважительных отношений между обучающимися, развитию эмпатии, повышению доверия и толерантности к другим, формированию чувства ответственности за свои действия.

Осуществление предупреждающих мер, направленных на предотвращение развития буллинга в подростковом коллективе может проявляться на уровнях: образовательного учреждения, класса и личностном. Все предупреждающие действия можно разделить на три категории.

Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися в классе.

Просветительская работа со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, педагогами, родителями.

Распространение информационных материалов [37].

В своей работе мы рассмотрим такие методы профилактики буллинга среди подростков как: словесные (лекция, беседа); психологический тренинг; арт-терапия.

Ведущей группой методов в профилактике буллинга являются словесные. Их главное достоинство заключается в возможности передачи большого объема информации за короткий срок. Словесные методы могут быть реализованы в разной форме, но их объединяет предмет воздействия – слово. В таблице 3 рассмотрим формы реализации словесных методов в коррекции буллинга.

Таблица 3 – Формы реализации словесных методов

Форма реализации	Особенности
Лекция	Учитель занимает лидерскую позицию, его задачей становится донесение до аудитории подготовленного материала. Лекция имеет более строгую структуру и четко фиксированную логику подачи.
Беседа	Предполагает диалогический вид общения, при котором между участниками диалога происходит обмен мнениями. Вопросы могут быть заданы как учителем, так и учеником. Предполагает сравнительно свободное построение плана, может отойти изначально запланированного сценария.

Для проведения лекции или беседы выбирается тема, которая может рассказывать о явлении буллинга, его особенностях и последствиях [30].

Например, лекция на тему «Буллинг – пьеса с плохим концом» раскрывает последствия данного явления, тема «Буллинг. Есть ли он среди нас» может направить обучающихся на рассуждения о собственном положении в коллективе, тема «Не закрывая глаз» может обратить внимание обучающихся на важность оглашения проблемы буллинга и рассказать о последствиях бездействия в данной ситуации.

При проведении профилактической работы буллинга важно не только проводить просветительские мероприятия о самом явлении, но и устранять сопутствующие ему проблемы: работать над агрессивностью поведения, развитием эмпатии и толерантности, сплочением коллектива.

Для этого мы можем использовать такие темы беседы как: «Мозаика жизни», «Мы такие разные», «Тайна дружбы» и другие.

Роль словесных методов в профилактике буллинга заключается в актуализации проблемы насилия в коллективе подростков, а также в выполнении просветительской функции [3].

Психологический тренинг – метод игрового моделирования психогенных ситуаций в целях развития психологической компетентности и формирования различных психологических качеств, умений и навыков человека, включенного в эти ситуации в роли участника или зрителя. Психологический тренинг направлен на повышение адекватности самосознания и поведения.

По мнению В.В. Никандарова, главными особенностями психологического тренинга считаются:

- повышение активности участников;
- игровой характер реализации;
- обучающая направленность;
- систематическая рефлексия;
- групповая форма проведения [32].

Психологический тренинг может стать эффективным методом профилактики буллинга в подростковом коллективе, который позволит в интересной форме актуализировать проблему. Тренинг может включать в себя элементы лекции, беседы, викторины, различные упражнения, творческие задания, игровые элементы.

Среди имеющихся методических разработок мы можем встретить достаточно много психологических тренингов, направленных на профилактику буллинга в подростковой среде, под общим названием «Стоп буллинг!». Общей целью выступает знакомство обучающихся с понятием, формами и структурой буллинга; развитие эмпатии; формирование умения поиска выхода из сложной ситуации; формирование навыков ответственного и безопасного поведения; профилактика буллинга в образовательном учреждении. Во время тренинга участники могут быть намерено погружены в ситуацию буллинга. Возможность почувствовать на собственном опыте чувства жертвы буллинга и сложность выхода из данной ситуации может стать отправной точкой для переосмысления данного явления и перестройки отношения к буллингу у подростков.

Следующий метод профилактики буллинга – арт-терапия, под которой в науке понимается направление в психотерапии и психологической коррекции, основывающееся на применении для терапии искусства или творчества. Методы арт-терапии универсальны и могут быть направлены на решение разных задач, в том числе и задачи профилактики буллинга.

Арт-терапия может осуществляться в групповой и индивидуальной форме. При использовании индивидуальной формы специалист имеет возможность проработать личностный уровень конкретного ученика, имеющего склонности к становлению жертвы буллинга или агрессора. Групповая форма реализации способствует сплочению коллектива, развитию коммуникативных навыков, устранение барьеров межличностного общения, что в свою очередь имеет положительный характер при реализации деятельности направленной на профилактику буллинга.

Е.Н. Волкова отмечает, что ключевым адресатом коррекционной работы в подростковом буллинге являются не жертвы или агрессоры, а свидетели. Для решения буллинговых проблем необходимо работать со всеми звеньями процесса (с жертвами, с агрессорами, со свидетелями). Важно обратить внимание на развитие ценностно-смысловой сферы обучающихся, которые смогут способствовать выработке конструктивных моделей поведения в коллективе, включая ситуации травли. Использование метода арт-терапии тем хорошо, что данная форма интересна для подростков. Обучающиеся не чувствуют назидательности и относятся к творческому процессу исключительно положительно [8].

Арт-терапия может иметь разные формы реализации.

Библиотерапия – направление арт-терапии, применяемое при профилактике буллинга, предполагающее воздействие через литературное произведение. Основными приемами библиотерапии выступают: «Совместное чтение», «Анализ», «Рассказывание», «Переписывание» и «Дописывание», «Сочинение», «Постановка», «Дискуссия» [18].

В качестве дидактического материала в работе можно использовать произведения: «Чучело» В. Железникова, «Верочка» А. Богословского, «Убить мымру» И. Корниенко, «Калечина-Малечина» Е. Некрасова.

Популярной формой в школьной практике выступает изотерапия, при которой главным инструментом для выявления и осознания проблем выступают средства изобразительного искусства.

М.В. Кисилева отмечает, что изотерапия дает возможность снять напряжение, способствует развитию уверенности в своих силах, что позволяет добиваться поставленных жизненных целей, приводит к спокойствию, концентрации мыслей. Различные техники изотерапии позволяют бороться с агрессивным поведением [18].

Кроме того, ряд отечественных психологов (Зиновьева И.О., Кон И.С., Маланцева О. и др.) важным фактором профилактики буллинга считают педагогическую поддержку – деятельность специалистов по оказанию оперативной помощи детям в решении их проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем, эффективной межличностной и деловой коммуникацией, успешным продвижением в обучении, жизненным самоопределением. Предмет педагогической поддержки: процесс совместного с учеником определения его целей, возможностей и интересов путем преодоления проблем, мешающих сохранить человеческое достоинство и самостоятельно достигать результата. Основываясь на идеях и принципах педагогической поддержки, может быть осуществлена эффективная профилактическая работа в ситуации буллинга [14; 19; 28].

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

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

В рамках подготовки выпускной квалификационной работы было проведено экспериментальное исследование, базой которого стало МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 города Лесосибирска».

Выборка исследования представлена обучающимися 8 класса в количестве 21 человека. Возраст подростков – 14-15 лет.

Этапы экспериментального исследования.

Первый этап (декабрь 2022 г.) – определение методов исследования и выборки.

Второй этап (январь – февраль 2023 г.) – проведение первичной диагностики буллинга в подростковой среде, разработка системы занятий, направленной на профилактику буллинга в подростковом возрасте.

Третий этап (февраль – апрель 2023 г.) – реализация системы профилактики буллинга в подростковом коллективе в условия образовательного учреждения.

Четвертый этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики буллинга в подростковой среде, анализ полученных результатов, определение эффективности проведения работы с подростками, формулирование выводов исследования.

Диагностический инструментарий исследования представлен двумя методиками.

Методика выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина) [33].

Цель методики: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в ситуации буллинга.

Обучающимся предлагается ответить на 25 вопросов, выбрав одно из 4 утверждений, близко школьнику. Три вопроса (13,17,20) при анализе позволяют

узнать о наличии буллинга в классе (со стороны учеников и со стороны педагогов). Интерпретация полученных результатов позволяет ответить на вопрос о наличии буллинга в классе и распределить обучающихся на 5 групп: инициаторов, помощников инициаторов, защитников жертв, жертв и наблюдателей.

Опросник «Буллинг» (автор – Д. Олвеус) [35].

Цель: выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде.

Школьникам предлагается ответить на 13 вопросов, выбрав один из пяти предложенных ответов: «никогда не было», «было раз или два», «бывает иногда», «бывает раз в неделю», «бывает несколько раз в неделю».

Анализ результатов позволяет измерить два аспекта: проявления буллинга в коллективе и подверженность ему отдельного участника. Результаты отмечают проявления прямого активного буллинга (вопросы 1, 3, 5, 6) и косвенного активного буллинга (вопросы 8, 9, 12), а также прямой (вопросы 7, 10, 11, 13) и косвенной (8, 9, 12) виктимизации.

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

- показатель слабо выражен (0-1 балл);
- показатель выражен умеренно (2 балла);
- показатель выражен ярко (3-4 балла).

Перейдем к описанию, полученных в ходе экспериментального исследования буллинга, результатов первичной диагностики.

Методика выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина) позволила нам выявить особенности распределения ролей буллинга в коллективе подростков, они представлены на рисунке 1.

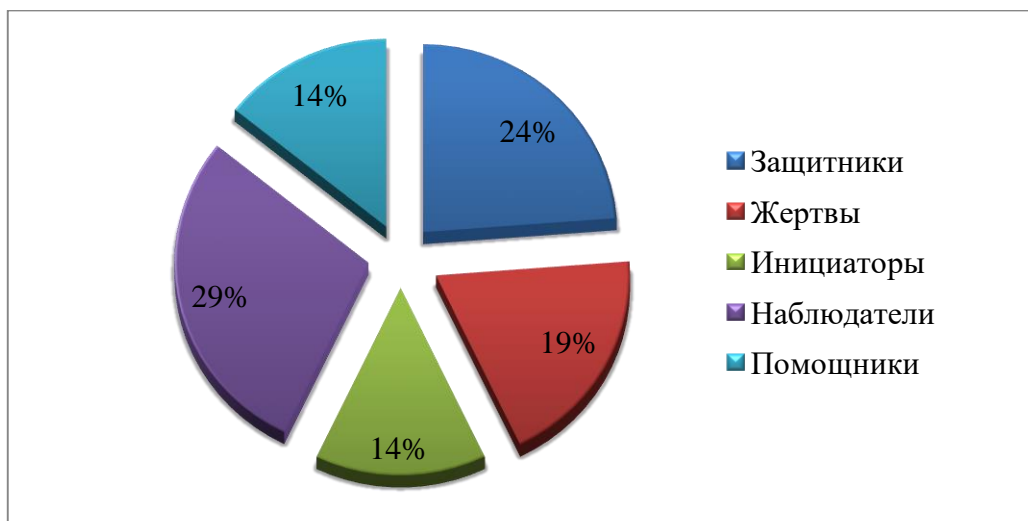


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики подростков по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Анализируя результаты первичной диагностики буллинг-структуры исследуемой группы нами было определено, что наибольшее количество подростков (29 % – 6 человек) в ситуации буллинга занимают позицию наблюдателей. Эти подростки пассивны, не стремятся препятствовать проявлениям буллинга, которые замечают. Анализируя ответы наблюдателей можно отметить, что их устраивает настоящий коллектив класса, к проявлениям агрессии они относятся спокойно, считая, что люди ее заслуживают и иногда без применения силы не обойтись. Подростки данной группы не чувствуют себя униженными или лучшими в классе, соотносят себя с категорией «обычный матрос», т.е. со средним уровнем. Для таких подростков внешность не является главным предиктором общения, однако выражать свою позицию и мнение для них не свойственно, они поддаются мнению большинства. Наблюдатели не пользуются большим успехом в классе, и не страдают по данной причине, однако, иногда нуждаются в поддержке одноклассников.

Мы отмечаем, что группу подростков, принимающую в буллинге позицию защитников, составляют 5 человек (24 %). Для защитников характерно положительное отношение ко всем одноклассникам, у таких подростков в классе много друзей, нет тех, кого бы им хотелось исключить. При этом

«защитники» понимают, что в классе есть такие ребята, чье поведение деструктивно, жертв буллинга им жаль, они проявляют помощь, заступаются за них, вступают в конфронтацию в ситуации, которую считают несправедливой. Такие подростки социально активны и имеют положительное самоотношение, они не заиклены на достижении успеха в коллективе, не нуждаются в сторонней поддержке одноклассников.

Нами установлено, что роль жертвы в ситуации буллинга примеряют на себя 19 % обучающихся (4 человека). У таких подростков отмечается неприятие своей внешности и личности, они отмечают, что во многом уступают своим одноклассникам, что их недооценивают в коллективе, что их внешний вид мешает им жить. При наблюдении насилия такие подростки не стремятся помочь одноклассникам – они испытывают облегчение от того, что это касается не их. Жертвы отмечают, что в классе есть «ребята, которые всё портят», с которыми нет желания общаться.

Мы фиксируем, что группа «инициаторы» в исследуемой группе представлена 3 учениками и составляет 14 %. Для инициаторов характерно не замечать проблемы буллинга в коллективе, межличностные отношения в классе инициаторами воспринимаются благополучно. Считая себя лучше других, инициаторы думают, что их мнение авторитетно, при этом боятся уронить свою репутацию. В коллективе такие подростки чувствуют себя комфортно, занимают лидерские позиции, пользуются успехом, иногда нуждаются в поддержке одноклассников.

Пятая выделенная нами группа – «Помощники». Данную роль применяют на себя 14 % обучающихся (3 человека). Для школьников данной группы свойственна некая отдаленность от группы, они не ощущают ценности классного коллектива, у них слабо развиты эмпатические способности. Подростки понимают наличие проблемы буллинга в классном коллективе, но при этом считают, что насилие и грубость – естественные способы решения проблемы, люди с которыми никто не взаимодействует в классе виноваты в этом сами. Такие люди заиклены на успехе в классе, а поддержка

одноклассников им часто необходима. Помощники обращают большое внимание на внешность окружающих, для них свойственно насмехаться, шутить над внешними изъянами одноклассников.

Используемая нами методика позволила определить, что в исследуемой группе отмечаются некоторые проявления буллинга со стороны учеников (со стороны учителей обучающиеся буллинга не отмечают).

Так, на вопрос «В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся», 14 % обучающихся (3 человека) ответили «Да, они всех унижают и бьют», 19 % (4 человека) – «Конечно, так и должно быть» и 67 % (14 человек) выбрали ответ «Нет, у нас таких нет».

На вопрос «Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия» подростки дали следующие ответы: 14 % (3 человека) – «Да, постоянно ссоры и драки»; 5 % (1 человек) – «Конечно, так и должно быть»; 81 % (17 человек) – «Почти нет, если не считать пару случаев».

Таким образом, анализ результатов первичной диагностики по методике Е.Г. Норкиной позволил нам определить, что проблема буллинга в подростковом коллективе актуальна и требует профилактической деятельности, как с группой в целом, так и с отдельными подростками.

Перейдем к описанию результатов первичной диагностики по методике, разработанной Д. Олвеусом.

Методика позволяет измерить два отдельных аспекта: проявление буллинга в группе; подверженность буллингу.

На рисунке 2 приведены полученные результаты по первому аспекту - проявление буллинга в подростковом коллективе. На рисунке представлены результаты первичной диагностики прямого активного буллинга и косвенного активного буллинга. Различия данных групп и особенности проявления обоих видов буллинга в подростковом возрасте приведены и описаны в работе далее.

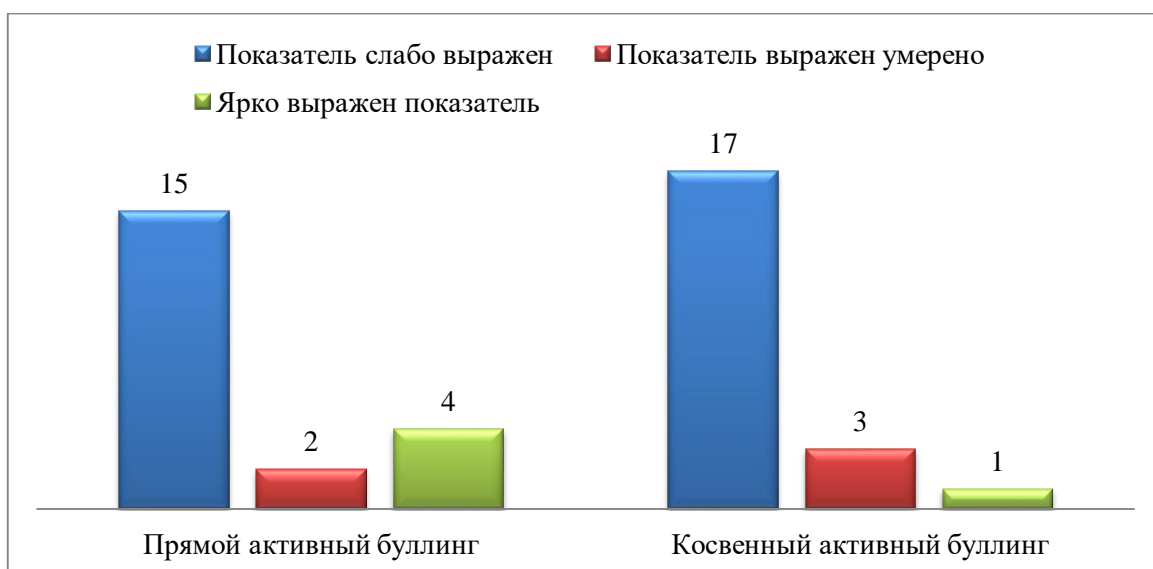


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики проявления прямого активного и косвенного активного буллинга в подростковом коллективе по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Анализируя данные первичной диагностики, мы отмечаем, что прямой активный буллинг, находящий выражение в физических проявлениях, нанесении телесных повреждений или вербальной агрессии (оскорбления, угрозы, запугивание) имеет ярко выраженный показатель у 4 подростков (19 % респондентов). Для таких подростков характерно регулярное проявление агрессивного поведения. В исследуемой группе такое поведение заключается в постоянном обзывании одноклассников, а также в эпизодическом проявлении порчи чужого имущества и демонстрации физической силы.

Умеренно выражен показатель прямого активного буллинга у 2 подростков (10 % опрошенных). Проявления агрессивности у представителей эпизодичны. По результатам тестирования проявляется в большей степени в обзывании, гораздо реже в применении физической силы.

У большинства опрошенных подростков показатель прямого активного буллинга слабо выражен – данная группа составляет 71 % (15 человек). Для таких подростков не характерно проявление агрессии в сторону своих одноклассников.

Косвенный активный буллинг выражается в создании изоляции: сплетни, заговоры, объявление бойкота, игнорирование.

Ярко выражен показатель косвенного активного буллинга у 1 человека (5 % подростков). Подросток признался, что часто умышленно игнорирует кого-либо из своих одноклассников, а также ему свойственно распространение ложной информации.

Умеренно выраженный показатель косвенного пассивного буллинга отмечен у 3 школьников (14 % опрошенных). Для таких подростков не чуждо стать распространителями недостоверной информации. Некоторые из них склонны к игнорированию и объявлению бойкота.

17 человек, что составляет 81 % респондентов, являются представителями группы со слабо выраженным показателем косвенного активного буллинга. Данным подросткам не свойственно подвергать изоляции окружающих себя людей и распространять о них какую-либо информацию. На рисунке 3 представим результаты первичной диагностики по критерию виктимизации – процесса превращения человека в определенный тип жертвы неблагоприятных условий социализации.

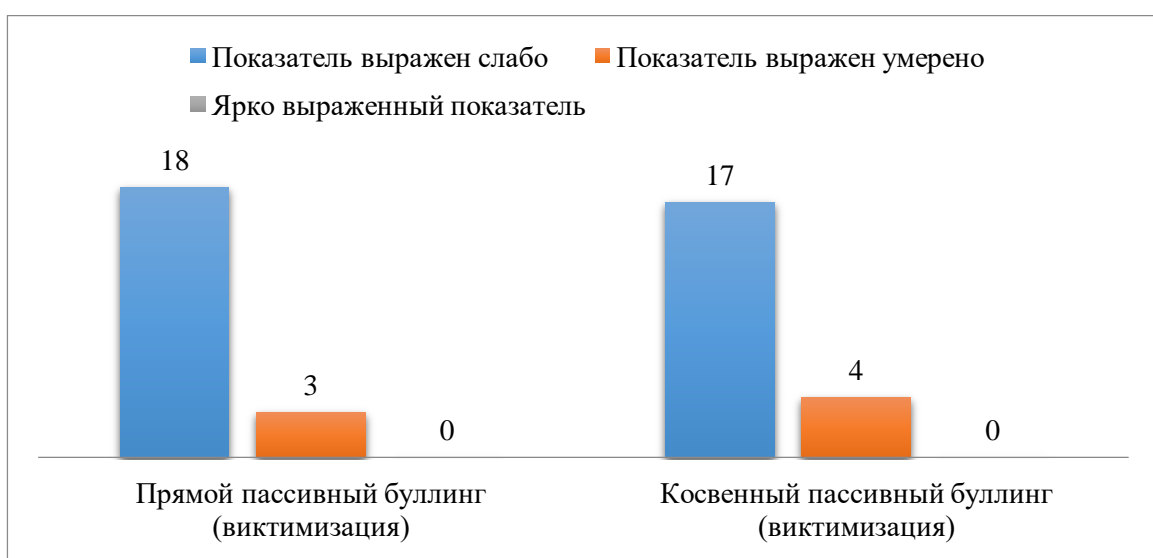


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики проявления прямого пассивного и косвенного пассивного буллинга в подростковом коллективе, по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Анализируя данные первичной диагностики, мы отмечаем, что в группе подростков не было отмечено представителей с ярко выраженным показателем прямой и косвенной виктимизации.

Прямая виктимизация находит свое отражение в подверженности личности физической и вербальной агрессии со стороны общества, других людей. Данный показатель умеренно выражен у 14 % подростков (3 человека). Респонденты отметили, что часто становятся объектами насмешек и словесных обсуждений, несколько раз выступали объектом вымещения агрессии со стороны одноклассников. У 18 опрошенных подростков (86 % респондентов) показатель виктимизации выражен слабо. Для обучающихся данной группы не свойственно быть в центре издевательств, как физических, так и словесных.

Косвенная виктимизация соотносится с подверженностью социальным депривациям. Умеренно выражен данный показатель у 19 % опрошенных (4 человека). Подростки данной группы отметили, что находились в ситуации внезапного игнорирования и исключения из группы. Большинство опрошенных подростков – 17 человек (81 % информантов) – представители группы слабо выраженного показателя косвенной виктимизации.

Подробный анализ результатов первичной диагностики буллинга в подростковой среде представлен в приложении А.

Таким образом, результаты первичной диагностики буллинга позволили нам отразить актуальность исследуемой проблемы. Мы отмечаем, что в исследуемом нами подростковом коллективе имеются проблемы и серьезные предпосылки развития буллинга, а именно: низкая сплоченность коллектива, распространение в классе недостоверной информации об учащих, частое игнорирование друг друга в коллективе, эпизодические проявления физического и эмоционального буллинга. Помимо этого, в буллинг-структуре класса преобладает роль наблюдателя, защитника и жертвы. Полученные результаты обусловили перед нами задачу создания системы занятий, направленных на профилактику буллинга среди подростков.

2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику буллинга среди подростков

Для осуществление работы, направленной на профилактику буллинга среди подростков, нами разработана система занятий «Пацифик», приведенная в приложении Б.

Эпиграфом разработанной нами системы «Пацифик» выступило высказывание А. Харриса: «Преодоление насилия не происходит в одиночку. Делается это шаг за шагом и положительно. Пусть сегодня будет день, когда вы начнете двигаться вперед».

Цель системы «Пацифик» – профилактика буллинга в подростковой среде в условиях образовательного учреждения.

Задачи, решаемые в ходе реализации системы:

- повысить уровень осведомленности подростков о явлении буллинга, его последствиях и проявлениях.
- создать условия для формирования у подростков личностных качеств, обеспечивающих: формирование негативного отношения к явлению буллинга, развитие желания искоренить буллинг как явление, развитие способности понимать и принимать особенности других, развитие позитивного восприятия себя и окружающих.
- повысить уровень сплоченности классного коллектива, расширение способов конструктивного взаимодействия подростков в конфликтных ситуациях, коммуникативной культуры класса.

Система занятий рассчитана на 10 занятий, разделенных на три блока:

Теоретический блок.

Личностный блок.

Коллективный блок.

Теоретический блок включает в себя три занятия: «Пацифик», «Буллинг – пьеса с плохим концом», «Эмоции и чувства». Данный блок предполагает введение обучающихся в профилактическую систему, повышение уровня

знаний обучающихся о явлении буллинга, формирование отрицательного отношения к буллингу как явлению.

Личностный блок представлен следующими тремя занятиями: «Агрессия – корень зла», «Чучело, прости меня», «Начну с себя». Занятия данного блока предполагают формирование у подростков личностных качеств, обеспечивающих формирование комфортных межличностных отношений, развитие эмпатии, развитие умения понимать и принимать особенности других людей, развитие позитивного восприятия себя и окружающих. Кроме того, блок ставит своей задачей профилактику агрессивного поведения подростков.

Блок третий – «Коллективный» – направлен на повышение сплоченности классного коллектива, расширение способов конструктивного взаимодействия подростков в конфликтных ситуациях, развитие коммуникативной культуры класса, формирование интереса к личности одноклассников и желания общаться. В него входят 4 занятия: «Мозаика жизни», «Единство», «Вместе весело шагать», «Заключительное».

Каждое занятие предполагает групповую форму реализации, состоит из вводной, основной и заключительной части. Рассчитано на 45 минут.

Вводная часть включает в себя ритуал приветствия, установление контакта с подростковой аудиторией, введение обучающихся в тему занятия. Реализуется в форме подводящего или побуждающего диалога, или проведения какого-либо упражнения.

Основная часть занятия предполагает освещение вопросов буллинга как явления, его проявлений, последствий, наводит обучающихся на рассуждения по данной теме. Каждое занятие по-новому раскрывает проблему буллинга, способствуя повышению осведомленности подростков, формированию негативного отношения к явлению буллинга, желанию искоренить его. Включает в себя упражнения на сплочение коллектива, расширение способов конструктивного взаимодействия подростков в конфликтных ситуациях, коммуникативной культуры класса. А также упражнения, направленные на профилактику агрессивного поведения подростков, развитие ценностного

отношения друг к другу, развитие способности понимать и принимать особенности других, развитие эмпатии, развитие позитивного восприятия себя и окружающих.

Заключительная часть занятия – рефлексивная. Реализуется в форме выполнения какого-либо упражнения, либо вербальной рефлексии. Рефлексия направлена на осмысление настоящего занятия и формирование положительного настроения на момент его завершения.

Система «Пацифик» построена на основе словесных методов (лекция, беседа), различных направлений арттерапии (изотерапия, музыкотерапия, кинотерапия, библиотерапия), тренинга, коллективной деятельности. Данные методы активно дополняют друг друга, комплексно решая задачу профилактики буллинга среди подростков.

Система занятий составлена с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей подростков, что обеспечивает формирование интереса обучающихся, активное участие в реализации системы, эффективное воздействие на подростков. Анализ повторной диагностики буллинга среди подростков представлен ниже.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Нами было проведено повторное исследование буллинга в подростковой среде по окончании проведения системы занятий «Пацифик». Полученные нами результаты первичной и повторной диагностики по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина) и опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус) представлены в Приложении В.

Ниже, на рисунке 4, представлены результаты первичной и повторной диагностики по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина).



Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), мы пришли к следующим выводам.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что портрет буллинг-структуры класса сильно изменился. Значительно выросло количество защитников (было 5 (24 %) человек, стало 12 (57 %)), уменьшилось количество жертв (было 4 (19 %), стало 3 (14 %)), группа инициаторов при повторной диагностике включила в себя на два человека меньше, чем при первичной диагностике (было 3 (14 %), стало 1 (5 %)), уменьшилось и количество школьников-наблюдателей (было 6 (29 %), стало 4 (19 %)), роль помощника принадлежала при первичном исследовании 3 подросткам, а при повторном лишь одному (т.е. уменьшилась на 2 (10 %) человека).

Межличностные отношения подростков стали более открытыми, школьники стали чаще разговаривать на переменах друг с другом. Ученики, которые раньше были молчаливы и особо не проявляли себя в коллективе,

стали чувствовать себя легче, стали более открытыми. Многие подростки при виде небольших стычек в коридоре школы не проходят мимо, а пытаются остановить других. Школьники стали более открытыми, часто апеллируют к своим чувствам и ощущениям в ходе различных обсуждений.

На рисунке 5 представлены результаты первичной и повторной диагностики проявлений прямого активного буллинга в группе подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

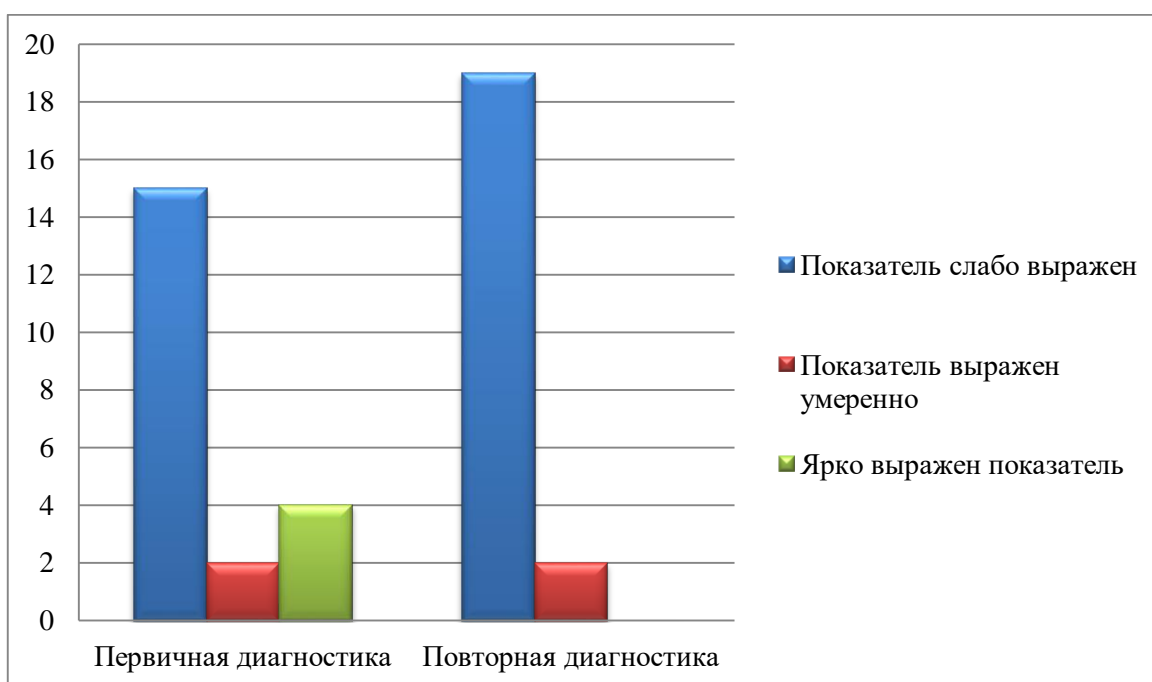


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики проявлений прямого активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики проявлений прямого активного буллинга у подростков мы отмечаем положительную динамику: представителей с ярко выраженным показателем выявлено не было (было 4 (19 %), стало 0), процентное количество группы с умеренно выраженным показателем не изменилось, однако ее состав претерпел изменения (в него вошли представители ранее ярко выраженного показателя).

Значительно увеличился состав группы со слабо выраженным показателем (было 15 (71 %), стало 19 (95 %)).

Мы установили, что в классе, между учениками стало меньше споров и обзывательств.

На рисунке 6 представим результаты первичной и повторной диагностики проявлений косвенного активного буллинга в группе подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

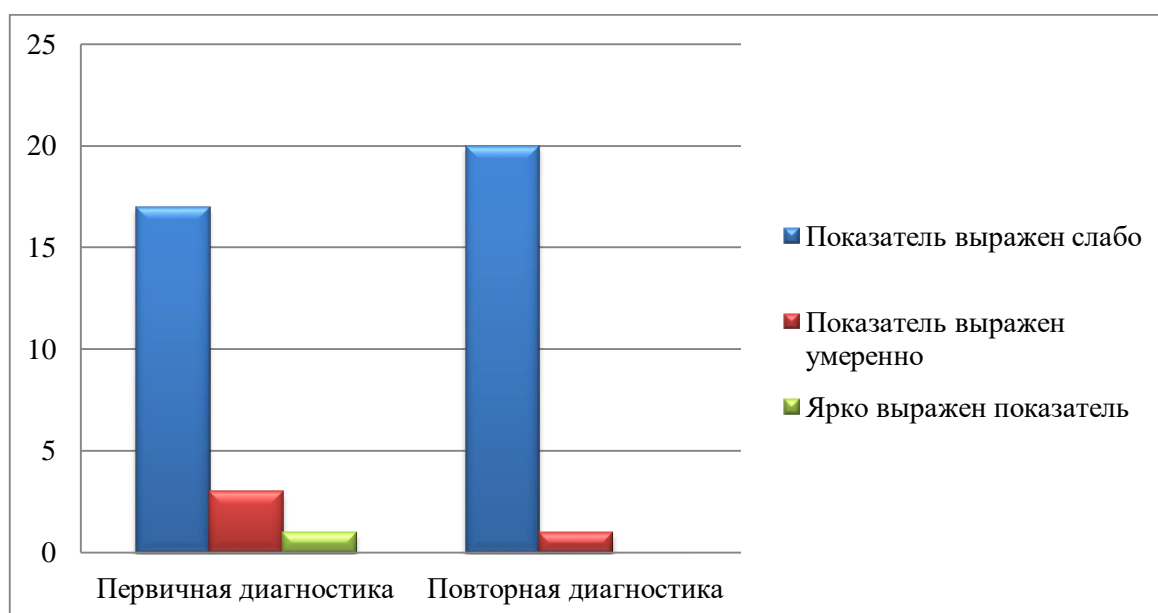


Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики проявлений косвенного активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Анализируя полученные результаты, мы пришли к следующим выводам: группа представителей ярко выраженного показателя косвенного активного буллинга снизилась с 5 % (1 человек) до 0 %. Группа подростков с умеренно выраженным показателем сократилась с 14% (3 человека) до 5 % (1 человек). Число респондентов со слабо выраженным показателем косвенного активного буллинга выросло с 81 % (17 человек) до 95 % (20 человек).

Данные результаты стали свидетельством отсутствия бойкотов, заговоров и игнорирования одноклассниками друг друга.

Перейдем к рассмотрению и сопоставлению результатов первичной и повторной диагностики прямого пассивного и косвенного пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

На рисунке 7 представлены результаты первичной и повторной диагностики прямого пассивного буллинга у подростков по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

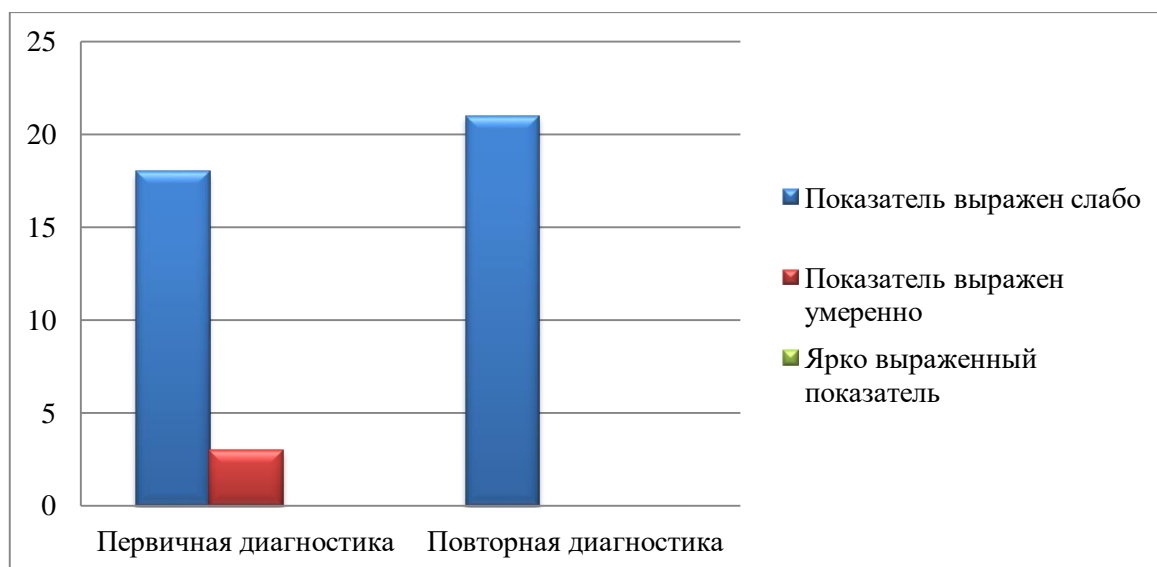


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики проявлений прямого пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики проявлений пассивного буллинга, мы констатируем, что уровень прямой виктимизации в классе выражен слабо у 100 % учащихся. Динамика положительных изменений составляет 14 % (3 человека).

На рисунке 8 проиллюстрируем результаты первичной и повторной диагностики косвенного пассивного буллинга по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

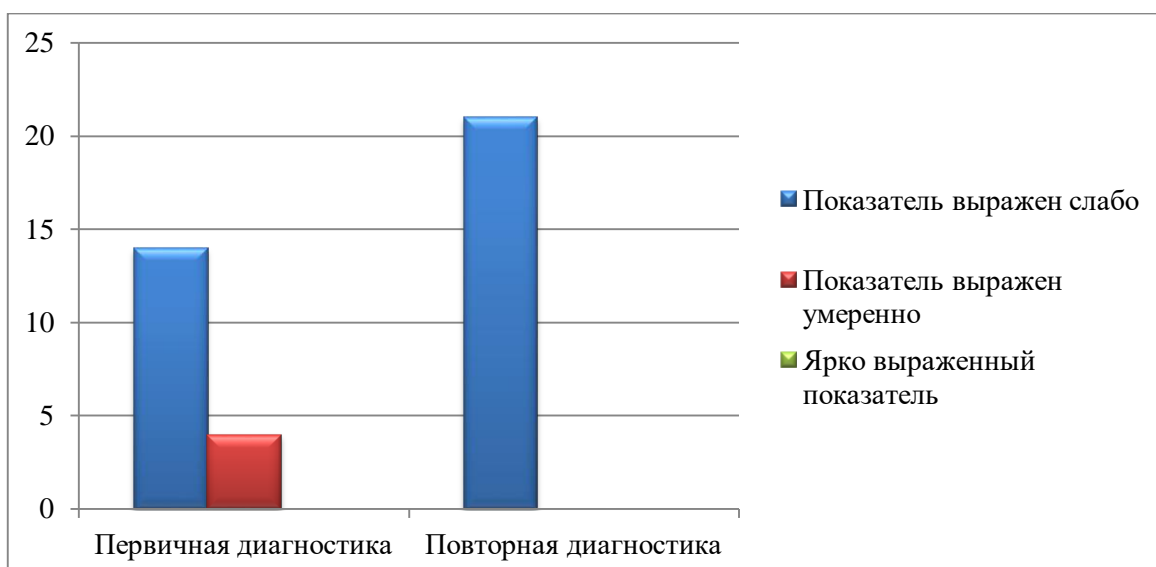


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики проявлений косвенного пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики косвенного пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус), мы отмечаем, что, слабо выраженный показатель косвенной виктимизации отмечается у всех респондентов, положительная динамика прослеживается у 19 % (4 человека).

Слабо выраженные показатели прямой и косвенной виктимизации могут быть свидетельством установившегося бесконфликтного межличностного отношения в классном коллективе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «Пацифик» оказалась эффективной для профилактики буллинга в подростковой среде, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к выводу, что существует достаточно много подходов к пониманию буллинга. Вслед за Е.С. Илларионовой, в своей работе мы определяем буллинг как запугивание, психологический или физиологический террор, агрессию, направленную на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха. Буллинг как психологический феномен может проявляться в любом коллективе, независимо от возраста его участников, однако наибольшую актуальность проблема имеет в подростковой сфере. В структуре буллинга выделяют: агрессора, жертву, наблюдателей. Проявления буллинга может быть прямым и скрытым. Выделяют эмоциональный, физический, экономический буллинг, кибербуллинг и совращение.

Подростки находятся в группе риска буллинга. Причины появления буллинга в подростковом коллективе многообразны, зависят от разных факторов, могут быть: педагогическими, психологическими, социальными и семейными. Основные проявления буллинга в подростковом возрасте – это словесные издевательства, клевета, игнорирование, исключение из коллектива, физические издевательства. В зависимости от гендерной принадлежности отмечаются особенности проявления буллинга: для мальчиков характерен физический буллинг, девочки чаще являются представителями эмоционального буллинга. Для подростков свойственно проявление таких реакций на буллинг как: активное сопротивление, пассивное сопротивление, отказ от сопротивления, бегство от жесткого обращения, псевдоактивное сопротивление.

При организации работы, направленной на профилактику буллинга, наиболее эффективными методами выступают словесные (лекция, беседа), психологический тренинг, разные направления арт-терапии и педагогическая

поддержка. Использование данных методов способно снизить риск развития буллинга в подростковом коллективе.

Нами организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение буллинга в подростковой среде, на базе МБОУ «СОШ № 2» города Лесосибирска. Выборка исследования представлена учащимися 8 класса в количестве 21 человека. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: опросник «Буллинг» (автор – Д. Олвеус) и методика на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина).

На основании полученных результатов первичной диагностики буллинга мы отметили, что в исследуемом нами подростковом коллективе имеются проблемы и предпосылки развития буллинга, а именно: низкая сплоченность коллектива, распространение в классе недостоверной информации об учащихся, частое игнорирование друг друга в коллективе, эпизодические проявления физического и эмоционального буллинга. Помимо этого, в буллинг-структуре класса преобладает роль наблюдателя, защитника и жертвы. Полученные результаты обусловили перед нами задачу создания системы занятий, направленную на профилактику буллинга среди подростков.

На основе результатов первичной диагностики мы разработали и реализовали систему «Пацифик», направленную на профилактику буллинга. Система занятий составлена с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей подростков, что обеспечивает формирование интереса обучающихся, активное участие в реализации системы, эффективное воздействие на подростков.

Анализ результатов повторной диагностики по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), позволил нам установить, что портрет буллинг-структуры класса сильно изменился. Значительно выросло количество защитников, уменьшилось количество жертв, инициаторов, наблюдателей, помощников. Проанализировав результаты по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус), мы отмечаем положительную динамику по всем шкалам.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «Пацифик» оказалась эффективной для профилактики буллинга в подростковой среде, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательного учреждения.

Цели и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянов, А. И. Буллинг как вызов современной школе / А. И. Аверьянов // Сборник научных трудов SWORLD. – 2021. – Т. 18, № 1. – С. 45–50.
2. Аналитический обзор «Буллинг, он же травля: масштаб проблемы и пути решения». – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bulling-on-zhe-travlja-masshtab-problemy-i-puti-reshenija> (дата обращения 12.03.2023).
3. Ахметшина, И. А. Формы и методы организации работы социального педагога по профилактике буллинга среди подростков / И. А. Ахметшина, Н. А. Балакирева, Х. Г. Юсупова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75 (3). – С. 39-42.
4. Баева, И. А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды / И.А. Баева // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2010. – № 128. – С. 27–39.
5. Бегидова, С. Н. Школьный буллинг и его профилактика / С. Н. Бегидова, Ш. А. Хабаху // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2022. – № 2. – С. 13-23.
6. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 398 с.
7. Бондарь, В. Насилие над ребенком ведет к деформации личности / В. Бондарь // Социальная педагогика в России. – 2008. – № 4. – С. 42-44 .
8. Волкова, Е. Н. Система защиты детей и подростков от насилия и жестокого обращения / Е. Н. Волкова // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 77-79.
9. Волкова, И. В. Характеристики подросткового буллинга и его определение / И. В. Волкова // Вестник Минского университета. – 2016. – № 2. – С. 26-34.

10. Галкина, И. А. Школьный буллинг : причины, последствия, помощь / И. А. Галкина – URL: <http://laetitia.ru/index.php/rekomendatsii-spetsialistov/425-shkolnyj-bulling-prichiny-posledstviya-pomoshch> (дата обращения: 13.02.2023).
11. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2009. – № 1. – С. 159-165.
12. Драганова, О. А. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) / О. А. Драганова, Я. В. Пономарева, Т. Н. Давыдова. – Липецк : Г(О)БУ Центр «Семья», 2022. – 40 с.
13. Жекулина, Т. М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой / Т. М. Жекулина. – Москва : Генезис, 2018. – 182 с.
14. Зиновьева, И. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / И. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 248 с.
15. Илларионова, Е. С. Проблема буллинга в подростковом возрасте / Е. С. Илларионова, К. С. Шалагинова. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/178/2003> (дата обращения 12. 02.2023).
16. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения : учебное пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 386 с. – ISBN 978-5-496-00991-1.
17. Ильина, О. И. Моделирование технологий психологического просвещения и психопрофилактики в работе психолога образовательной организации : учебно-методическое пособие / О. И. Ильина, И. В. Носко, С. Н. Бушкова. – Владивосток : Издательство Дальневосточного федерального университета, 2022. – 64 с. – ISBN 978-5- 7444-5412-8.
18. Киселёва, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселёва. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2007. – 336 с.

19. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С.15-18.
20. Корзун, С. А. Буллинг как форма проявления агрессии в подростковом возрасте / С. А. Корзун, О. В. Страпко // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2017. – Т. 11, № 8. – С. 107-111.
21. Кривцова, С. В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных : организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию / С. В. Кривцова. – Москва : ФИРО, 2011. – 119 с.
22. Кухтова, Н. В. Буллинг в условиях образовательной среды : межкультурный аспект : монография / Н. В. Кухтова, С. М. Шингаев, И. А. Фурманов [и др.] ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – 172 с. – ISBN 978-985-517-671-9.
23. Ларченко, Н. А. Буллинг - причины, формы, профилактика : методический материал для педагогов, воспитателей / Н. А. Ларченко. – URL: <http://skazka-ozersk.ru/2018-2019/bezopasnost/bulling-prichiny-formy-profilaktika.pdf> (дата обращения: 10.03.2023).
24. Лебедева, А. Л. Ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде / А. Л. Лебедева // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т. 18. – № 4. – С. 69-77.
25. Левшунова, Ж. А. Профилактика девиантного поведения: учебное пособие / Ж. А. Левшунова, Н. В. Басалаева, И. О. Макушева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск, 2022. – 86 с. – ISBN 978-5-7638-4642-3.
26. Лейн, Д. Детская и подростковая психотерапия / Д. Лейн, Э. Миллер ; перевод с английского Н. А. Мухиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 438 с.

27. Макарова, Е. А. Буллинг как психологическое явление, изучаемое в рамках виктимологии / Е. А. Макарова // Вестник Таганрогского управления и экономики. – 2018. – № 1. – С. 72-75.
28. Маланцева, О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90-92.
29. Мерцалова, Т. А. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. А. Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25-32.
30. Мягкова, М. А. Профилактика и коррекция школьной травли (буллинга) несовершеннолетних в образовательных организациях : методические рекомендации для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций / М. А. Мягкова. – Курган : ГБУ «Центр помощи детям», 2020. – 72 с.
31. Назаров, В. Л. Буллинг и кибербуллинг в современной школе / В. Л. Назаров, Н. В. Авербух, А. В. Буйначева // Образование и наука. – 2022. – Т. 24, № 2. – С. 169-204.
32. Никандаров, В. В. Психологическая сущность тренингов / В. В. Никандаров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Политология. Международные отношения. – 2003. – № 22. – С. 71-87.
33. Норкина, Е. Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» / Е. Г. Норкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3 (8). – С. 170-174.
34. Олвеус, Д. Агрессивное поведение детей в школах / Д. Олвеус // Вопросы психологии. – 1980. – № 5. – С. 162-163.
35. Олвеус, Д. Методика Д. Олвеуса «Буллинг». – URL: <https://psychiatry-test.ru/test/oprosnik-d-olveusa-bulling> (дата обращения: 23.03.2023).
36. Петросянц, В. Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В. Р. Петросянц // Вестник Томского государственного

педагогического университета. – 2011. – № 6 (108). – С. 151-154.

37. Реан, А. А. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А. А. Реан, М. А. Новикова, И.А. Коновалова, Д.В. Молчанова ; под редакцией А. А. Реана. – Москва : Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», 2019. – 66 с.

38. Румянцева, Т. Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке / Т. Г. Румянцева. – Москва : Университетское. – 1991. – 150 с.

39. Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии / Т. Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 81-87.

40. Сенько, Т. В. Психология взаимодействия : учебное пособие / Т. В. Сенько. – Минск : Карандашев, 2000. – 288 с. – ISBN 985-6094-08-1.

41. Слободчиков, В. И. Структура и состав образовательной сферы. Категориальный анализ / В. И. Слободчиков // Психология обучения. – 2010. – № 1. – С. 4-24.

42. Соловьев, Д. Н. Способы командообразования в предупреждении буллинга в подростковом возрасте / Д. Н. Соловьев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2014. – № 1. – С. 94-97.

43. Сулимова, Т. С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов / Т. С. Сулимова. – Москва : Институт практической психологии, 1996. – 175 с.

44. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса : теория и практика / Н. В. Тарабрина. – Москва : Когито-Центр, 2009. – 237 с.

45. Утемисова, Г. У. Актуальность исследования проблемы буллинга: современное состояние проблемы / Г. У. Утемисова, Н. Н. Васягина // Педагогическое образование в России, 2020. – № 4. – С. 27-34.

46. Ушакова, Е. Буллинг новый термин для старого явления / Е. Ушакова // Директор школы. – 2009. – № 6. – С. 84-87.
47. Чурсинова, О. В. Буллинг в школе: практика оказания психологической помощи пострадавшим детям : учебно-методическое пособие / О.В. Чурсинова, А. А. Ярошук. – Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2021. – 86 с.
48. Шалагинова, К. С. Теоретико–методические основы деятельности педагога–психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект : [монография] / К. С. Шалагинова, Т. И. Куликова, С.А. Черкасова ; Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула : Аквариус, 2014. – 176 с. – ISBN 978-5-8125-2057-1.
49. Шалагинова, К. С. Половозрастные особенности школьников как предикторы риска буллинга / К. С. Шалагинова, Т. И. Куликова, С. А. Залыгаева // Вестник Московского государственного областного университета, 2019. – № 3. – С. 126-138.
50. Ярославова, Г. Ю. Методический сборник «ПРОкаждого: травля – это не норма» / Г. Ю. Ярославцева, Н. В. Сиврикова, Т. С. Воробьева. – Челябинск : Институт социальных инноваций ПРОДВИЖЕНИЕ, 2022. – 105 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики буллинга в подростковой среде

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики буллинг-структуры класса по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Испытуемый	Количество совпавших баллов	Буллинг-структура
1	11	Наблюдатель
2	6	Инициатор
3	12	Защитник
4	14	Наблюдатель
5	14	Жертва
6	9	Защитник
7	12	Наблюдатель
8	6	Помощник
9	15	Защитник
10	11	Защитник
11	8	Инициатор
12	18	Жертва
13	10	Наблюдатель
14	13	Наблюдатель
15	11	Жертва
16	10	Инициатор
17	9	Помощник
18	8	Наблюдатель
19	15	Жертва
20	7	Защитник
21	12	Помощник

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики выраженности прямого активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	2	Умеренная
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	1	Слабая
5	0	Слабая
6	1	Слабая
7	2	Умеренная
8	3	Яркая
9	1	Слабая
10	1	Слабая

Продолжение приложения А

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
11	3	Яркая
12	1	Слабая
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	3	Яркая
16	3	Яркая
17	1	Слабая
18	1	Слабая
19	0	Слабая
20	1	Слабая
21	1	Слабая

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики выраженности косвенного активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	0	Слабая
5	1	Слабая
6	1	Слабая
7	1	Слабая
8	3	Яркая
9	1	Слабая
10	1	Слабая
11	2	Умеренная
12	1	Слабая
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	1	Слабая
16	2	Умеренная
17	1	Слабая
18	1	Слабая
19	1	Слабая
20	1	Слабая
21	2	Умеренная

Продолжение приложения А

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики выраженности прямого пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	1	Слабая
5	1	Слабая
6	1	Слабая
7	1	Слабая
8	1	Слабая
9	0	Слабая
10	1	Слабая
11	1	Слабая
12	2	Умеренная
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	2	Умеренная
16	1	Слабая
17	0	Слабая
18	1	Слабая
19	2	Умеренная
20	1	Слабая
21	1	Слабая

Таблица А.5 – Результаты первичной диагностики выраженности косвенного пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	0	Слабая
3	0	Слабая
4	2	Умеренная
5	0	Слабая
6	0	Слабая
7	1	Слабая
8	0	Слабая
9	0	Слабая
10	0	Слабая
11	0	Слабая
12	2	Умеренная
13	0	Слабая
14	1	Слабая

Окончание приложения А

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
15	0	Слабая
16	0	Слабая
17	0	Слабая
18	0	Слабая
19	2	Умеренная
20	0	Слабая
21	2	Умеренная

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Система занятий, направленных на профилактику буллинга в подростковом возрасте

«Пацифик» - система профилактики буллинга среди подростков

«Преодоление насилия не происходит в одиночку. Делается это шаг за шагом и положительно. Пусть сегодня будет день, когда вы начнете двигаться вперед»

А. Харрис

Цель системы: профилактика буллинга в подростковой среде в условиях образовательного учреждения.

Задачи системы:

- повысить уровень осведомленности подростков о явлении буллинга, его последствиях и проявлениях;
- создать условия для формирования у подростков личностных качеств, обеспечивающих: формирование негативного отношения к явлению буллинга, развитие желания искоренить буллинг как явление, развитие способности понимать и принимать особенности других, развитие позитивного восприятия себя и окружающих;
- повысить уровень сплоченности классного коллектива, расширение способов конструктивного взаимодействия подростков в конфликтных ситуациях, коммуникативной культуры класса.

Реализация системы. Разработанная система занятий рассчитана на 10 недель, включает в себя 10 занятий (1 занятие в неделю).

Форма проведения групповая. Продолжительность каждого занятия 45 минут.

Далее, в таблице Б, представим тематический план системы занятий «Пацифик».

Таблица Б.1 – Тематический план системы занятий «Пацифик»

Блок	Тема занятия	Цель занятия
Теоретический блок	Занятие 1 «Пацифик»	1. Знакомство с подростками, установление контакта с аудиторией, введение обучающихся в систему. 2. Активизация знаний обучающихся по теме буллинга.
	Занятие 2 «Буллинг – пьеса с плохим концом»	1. Повышение уровня знаний обучающихся о явлении буллинга, закрепление умения отличать буллинг от конфликта. 2. Развитие коммуникативной культуры подростков.
	Занятие 3 «Эмоции и чувства»	1. Формирование у подростков отрицательного отношения к явлению буллинга. 2. Развитие эмпатии, развитие способности понимать и принимать особенности других людей 3. Развитие позитивного восприятия себя и окружающих.
Личностный блок	Занятие 4 «Агрессия – корень зла»	1. Коррекция агрессивного поведения. 2. Формирование позитивного отношения к жизни, школе, одноклассникам. 3. Развитие эмпатии, развитие положительного восприятия себя.
	Занятие 5 «Чучело, прости меня»	1. Формирование у подростков умения слышать других, обращать внимание на проблемы класса, не отмалчиваться, не поддаваться мнению большинства. 2. Формирование умения видеть и прекращать буллинг в условиях межличностного общения. 3. Способствование созданию конструктивных отношений в классе.
	Занятие 6 «Начну с себя»	1. Формирование ценностного отношения к группе. 2. Актуализация вопроса толерантности, формирование уважительного отношения к одноклассникам. 3. Способствование созданию конструктивных отношений в классе.
Коллективный блок	Занятие 7 «Мозаика жизни»	1. Формирование ценностного отношения к жизни. 2. Сплочение подросткового коллектива.
	Занятие 8 «Единство»	1. Сплочение классного коллектива. 2. Развитие интереса к общению в классе.
	Занятие 9 «Вместе весело шагать»	1. Сплочение классного коллектива. 2. Формирование благоприятного климата в группе. 3. Формирование ценностного отношения подростков по отношению друг к другу.
	Занятие 10 «Заключительное»	1. Подведение итогов проделанной работы.

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня осведомленности подростков о явлении буллинга, его последствия, проявлениях, способах борьбы.
2. Формирование у подростков личностных качеств, обеспечивающих: создание комфортных межличностных отношений, развитие желания искоренить буллинг как явление, способствование развитию умения понимать и принимать особенности других, формирование позитивного восприятия себя и окружающих.
3. Повышение уровня сплоченности классного коллектив;
4. Формирование моделей конструктивного взаимодействия подростков в конфликтных ситуациях;
5. Развитие коммуникативной культуры класса.

Определив, и теоретически обосновав, что эффективными методами профилактики буллинга в подростковом возрасте являются словесные методы, арт-терапия и психологический тренинг, за основу для создания системы «Пацифик» нами были взяты такие методы как: лекция, беседа, тренинг, изотерапия, музыкотерапия, кинотерапия, библиотерапия. Данные методы интегрированы в каждое занятие и активно дополняют друг друга.

Каждое занятие уникально, не имеет единообразия, что обуславливает интерес подростков к участию в каждом из занятий. Структура занятия включает три этапа: вводная часть, направленная на установление контакта участников группы, создание положительного настроения; основная часть, состоящая из ряда упражнений или заданий, направленных на решение поставленных задач; заключительная часть, предполагающая рефлексивную деятельность, ритуал прощания.

Принципы всех занятий

1. Комплексности, системности и последовательности.
2. Единства диагностики и коррекции.
3. Учета возрастных и индивидуально-психологических особенностей.
4. Диалогового общения и открытости педагога к диалогу.

При разработке профилактической системы буллинга «Пацифик» нами были использованы психолого-педагогические программы и методические рекомендации по профилактике буллинга и работе с девиантным поведением О.А. Драгановой, О.И. Ильиной, Н.В. Кухтовой, А.Л. Лебедевой, Ж. А. Левшуновой, О.В. Чурсиновой, Г.Ю. Ярославовой [12; 17; 22; 24; 25; 47; 50].

Перейдем к описанию содержания занятий.

Занятие 1

Тема: «Пацифик»

Цель: знакомство с подростками, установление контакта с подростковой аудиторией, активизация знаний обучающихся по теме буллинга.

Материалы и оборудование: проектор, карточки с изображением символа «Пацифик».

Ход занятия

Вводная часть (7 минут)

Перед началом занятия каждый ученик получает запечатанный конверт, в котором лежит карточка с международным символом мира. Занятие начинается с приветствия аудитории. Далее педагог-психолог обращает внимание обучающихся на полученные конверты и предлагает их раскрыть. На экран выводится пацифик. Педагог-психолог спрашивает подростков, знают ли они как называется и для чего используется данный символ. Выслушивает мнения подростков и (или) рассказывает, что значит данный символ.

Пацифик – международный символ мира, разоружения, антивоенного антиядерного оружия. Данный символ был разработан и закончен в 1958 году британским художником Джеральдом Холтомом.

В нашем обществе символом мира принято считать белого голубя, и если мы с вами внимательно всмотримся в пацифик, то увидим там след, что оставила эта мирная птица.

Далее педагог-психолог совместно с учениками формулируют тему занятия: *на слайде изображен пацифик, не сложно догадаться, о чем мы будем говорить сегодня. Попробуйте сформулировать тему.*

Основная часть (28 минут)

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с аудиторией, установление контакта, создание ситуации сплочения, определение ценностных ориентаций школьников.

Ход выполнения. Педагог-психолог предлагает подросткам сесть в круг и по очереди ответить на вопрос «Что для меня мир», построив ответ по следующей схеме: «Меня зовут ... мир для меня ...» или «Мое имя ... мир в моей жизни это ...».

Рефлексия заключается в ответе на вопрос: все ли мы одинаково понимаем категорию мира?

Упражнение «Синонимичные понятия»

Цель: обращение внимания подростков на проблему насилия и противопоставления насилия и мира.

Ход выполнения. Наш мир амбивалентен. Напортив белого, всегда есть черное. Против рождения стоит смерть. Против радости – огорчение. Мы с вами только что сказали, что значит для каждого из нас мир. Сейчас предлагаю попробовать найти как можно больше синонимичных дефиниций «мир». Я начну: мир – вражда. Продолжите по кругу. Каждый ученик называет по одному синонимичному понятию. После педагог-психолог предлагает запомнить одно из понятий и вернуться за парты.

Беседа (ниже представлен примерный сценарий):

Перед тем как сесть за парты, я попросила вас запомнить один синоним, который мы назвали, будучи в кругу. Сейчас даю вам 1 минуту на обдумывание того, почему именно это слово запомнилось вам больше всего. После педагог-психолог выслушивает тех учеников, которые хотят поделиться своими мыслями.

Скажите, ребята, как вы думаете, вражда (можно использовать синоним «мир», который использовался подростками чаще всего) – это всегда что-то далекое, чуждое вам, подросткам? Или это явление актуально в подростковой среде? Выслушиваются рассуждения.

На слайд выводится слово «буллинг». *Буллинг. Кто-нибудь из вас знает, что обозначает данное понятие?* Выслушиваются ответы детей. После педагог теоретически освещает проблему: рассказывает о том, что такое буллинг, какие формы он имеет, раскрывает детям структуру буллинга.

Далее педагог-психолог предлагает подросткам пройти тест, перейдя по qr-коду, представленному на рисунке Б. Школьники должны определить для себя, насколько точно они понимают разницу между буллингом и обыкновенным конфликтом. После прохождения теста, результаты и вопросы обсуждаются совместно.



Рисунок Б – QR-код на тест «Буллинг» для школьников

Заключительная часть (10 минут)

Упражнение «Эквалайзер»

Цель: выявление подверженности обучающихся буллингу.

Ход выполнения. Ученикам предлагается представить себя эквалайзером и показать уровень важности затронутой на занятии темы по шкале от 0 до 100 баллов, где 0 баллов – рука на столе, 100 баллов – рука поднята вверх. Педагог-психолог может задать следующие вопросы:

- актуальна ли тема буллинга в нашем обществе?
- актуальна ли тема буллинга в нашей школе/ классе?

– вам когда-нибудь приходилось сталкиваться с проявлениями буллинга в свою сторону? Если да, то насколько это было важно для вас?

– важно ли чтобы в классе к вам относились хорошо? Если да, то насколько это было важно для вас?

– случалось ли такое, что при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, дискомфорт? Если да, то насколько это было важно для вас?

Рефлексия. Подведение итога занятия, включающего ответ на вопрос актуально ли явление буллинга в подростковой среде.

Занятие 2

Тема: «Буллинг – пьеса с плохим концом»

Цель: повышение уровня знаний обучающихся о явлении буллинга, закрепление умения отличать буллинг от конфликта; Развитие коммуникативной культуры подростков.

Материалы и оборудование: проектор, компьютер, принтер.

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Упражнение «Приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального настроения

Ход выполнения. Стоя в кругу каждому из учеников предлагается сказать «Здравствуйте» с той интонацией и тем посылом, которым он хочет поделиться с окружающими

Рефлексия. Я рада, что все из нас пришли на занятие с добрыми и светлыми намерениями, а те, кто в начале занятия грустен, надеюсь к концу урока изменят свою интонацию.

Основная часть (35 минут)

На прошлом занятии мы с вами говорили о буллинге. Каждый из нас понял, что буллинг – ужасное, деструктивное явление, которому не должно быть места ни в одном коллективе. Но к сожалению, избавиться от буллинга в момент не так-то просто. Сегодня на занятии я расскажу вам несколько

историй, раскрывающих последствия буллинга. Вот одна из них. Предлагаю к просмотру короткометражный фильм Дениса Вязникова «Забитая правда» (длительность – 5 мин. 46 сек.). После просмотра рефлексия: как вы считаете, поведение одноклассников Максима можно оправдать? К чему привела школьная травля главного героя ролика?

Коллективная деятельность

Цель: создание буклета, отражающего стратегии поведения подростков, способствующие выходу из ситуации буллинга. Развитие коммуникативной культуры подростков в ходе коллективной деятельности

Естественно, что последствия буллинга не могут пройти бесследно, они сказываются как на жертве буллинга, так и на агрессоре, наблюдателе, помощниках и защитниках. На каждом по-разному, но сказываются. Мне бы хотелось спросить у вас, какие способы борьбы с буллингом вы видите? Ответы детей выслушиваются. После педагог-психолог предлагает подросткам создать общеклассную памятку (или буклет) «Буллинг – пьеса с плохим концом», в которой будет отражены стратегии поведения подростков, способствующие выходу из ситуации буллинга.

Итог. Вместе с подростками в течение урока педагог-психолог создает буклет, который распечатывается в конце занятия и раздается каждому ученику – теперь у нас есть памятка! Каждое правило, записанное в буклет обсуждается и «выносятся на суд» класса перед тем как попасть в памятку. Попав в ситуацию затруднения или выбрав «неправильный» путь подростки обращаются за помощью к педагогу-психологу, который контролирует их деятельность.

Заключительная часть (5 минут)

Сегодня на занятии мы с вами создали замечательную памятку, значение которой огромно. Хочется отметить непомерный вклад каждого из вас в это дело. Важно, что сегодня все были задействованы в работе, а значит, свод коллективных правил буллинга – утвержден! Буллинг – явление групповое, а значит и бороться с ним нужно группой.

Упражнение «Благодарность»

Цель: положительное завершение занятия.

Ход выполнения: Давайте каждый из нас поблагодарит своих одноклассников за их труд на сегодняшнем занятии. Нужно высказать за что вы благодарны, например: я благодарю вас за серьезность, ответственность и конструктивные размышления на сегодняшнем занятии. Ученики продолжают высказывать свои благодарности одноклассникам.

Рефлексия. Замечательно, что вы замечаете позитивные стороны. Желаю вам чаще говорить друг другу слова благодарности.

***Примечание:** созданные в ходе урока буклеты или памятки можно раздать ученикам других классов, организовав для них небольшое мероприятие с участием подростков-создателей.*

Занятие 3

Тема: «Эмоции и чувства»

Цель: формирование у подростков отрицательного отношения к явлению буллинга; развитие эмпатии, способности понимать и принимать особенности других людей, создание условий для позитивного восприятия себя и окружающих.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, ручки, фломастеры, магнитная доска, магниты, цветные жетоны (желтые, синие, красные, фиолетовые, зеленые).

Ход занятия

Вводная часть (10 минут)

Приветствие. Вступительное слово о том, что ответная реакция человека на любое действие или бездействие - это эмоции и чувства. Фронтальное обсуждение вопроса, какие чувства испытывает во время буллинга жертва, агрессор, наблюдатели.

Основная часть (30 минут)

Упражнение «Улыбка»

Цель: формирование умения слушать, понимать собеседника, развитие навыка конструктивного общения.

Ход выполнения: Человек должен приучить себя к тому, чтобы обычным выражением его лица была теплая доброжелательная улыбка. Если нет улыбки, то лицо должно выражать готовность к ней. Это невозможно без ощущения внутренней улыбки. Таким образом, сейчас мы учимся улыбаться разными способами. Для начала представим, как бы улыбались, если бы всех нас поразило смущение, а теперь радость от пятерки за контрольную?

Рефлексия: трудно ли улыбаться без причины?

Библиотерапия. Прием «Сочинение»

Подростки делятся на 5 групп (это можно сделать, раздав школьникам карточки-маркеры или распределить на свое усмотрение). Каждая группа получает задание: написать мини-сказку. Объем работы – 1 лист формата А4, по желанию сказку можно проиллюстрировать. Каждая группа вытягивает тему своей сказки:

- цвет буллинга;
- несчастный булль;
- антибуллинговая кампания;
- чувства буллинга;
- борьба с насилием – дело каждого.

Для школьников можно поставить условие: действия сказки происходят в городе N, главный герой – Эш (имя гендерно нейтральное, ученики сами выберут, кем будет герой их сказки). На выполнение задания отводится 20 минут. По завершению группы представляют свои работы, зачитывая получившиеся сказки вслух. Результат закрепляется на доске.

Упражнение «Маркеры»

Цель: формирование умения определять свои эмоции.

Ход выполнения: подросткам предлагается промаркировать закрепленные на доске сказки с помощью разноцветных жетонов. Желтый жетон – сказка произвела теплые впечатления, вдохновила, вы находитесь на стороне главного героя и разделяете с ним его эмоции. Синий жетон – от сказки веет спокойствием, вам не страшно от этой истории, вы уверены в комфортности сказочного пространства. Красный жетон – сказочное пространство опасно, вам бы не хотелось оказаться в реалиях того мира. Фиолетовый жетон – сказка похожа на вашу реальность, вы часто сталкиваетесь с похожими людьми. Зеленый жетон – сказка невообразимо прекрасна, утопична, вам бы хотелось жить в таком мире.

Заключительная часть (5 минут)

Упражнение «На прощание»

Цель: подведение итогов занятия.

Ход выполнения. Стоя в кругу, подростки передают мяч, у кого в руке мяч, тот делится эмоциями, полученными в ходе сегодняшнего задания.

Рефлексия. Что получилось, а что нет в ходе занятия? Что было сложно, а что далось легко? Предложить дома поразмышлять над тем, какие эмоции испытывает жертва буллинга, агрессор, наблюдатели, приятны ли эти эмоции подросткам, часто ли они сами испытывают их.

Занятие 4

Тема: «Агрессия – корень зла»

Цель: коррекция агрессивного поведения, формирование позитивного отношения к жизни, школе, одноклассникам; развитие эмпатии, развитие положительного восприятия себя.

Материалы и оборудование: небольшие листочки и английские булавки (или стикеры на клейкой основе), листы бумаги разного цвета, цветные карандаши, ручки, фломастеры, восковые мелки, краски, кисточки, аудио-проигрыватель.

Ход занятия

Вводная часть (10 минут)

Упражнение «Я – это...»

Цель: создание условий для близкого контакта участников, развитие эмпатии и интереса межличностного общения группы.

Материалы: небольшие листочки, ручки и английские булавки для каждого участника.

Ход выполнения. В течение 3-4 минут каждый участник придумывает десять слов или фраз, которые его характеризуют, записывают на листочек и с помощью булавки прикрепляют на грудь. Затем участники начинают перемещаться по классу, читая характеристики друг друга. После того, как все карточки прочитаны, все садятся в круг и обсуждают, что больше всего запомнилось в каждом, что удивило.

Основная часть (30 минут)

Изотерапия

Цель: создание условий для осознания подростками собственных эмоций, снижение уровня агрессии, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Двуликий гнев»

Цель: обучение способам выражения негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами.

Материалы: листы бумаги разного цвета, цветные карандаши, ручки, фломастеры, восковые мелки, краски, кисточки.

Ход выполнения. Каждый участник получает лист бумаги, который ему нужно разделить пополам и нарисовать на нем свой гнев, злость: с левой стороны таким, каким видят и чувствуют его сами, с правой стороны таким, каким бы хотели видеть и чувствовать.

Рефлексия. По завершении подростки обмениваются чувствами, переживаниями и мыслями, возникшими в ходе рисования.

Примечание: рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы следующего типа: «что ты чувствовал, когда рисовал это», «что хотел передать с помощью этого цвета, формы».

Упражнение «Каракули»

Цель: побуждение исследования собственной личности, своего эмоционального состояния, развитие творческого воображения подростков.

Ход выполнения. Подросткам предлагается к прослушиванию композиция Э. Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт». Подросткам нужно прослушать композицию, представить себе образ, раскрывающийся в музыке, затем изобразить его с помощью точек, линий, пятен, клякс, отпечатков. Материалы работы и цвет «полотна» подростки выбирают на свое усмотрение. Предлагаются к использованию: цветные карандаши, фломастеры, ручки, краски, восковые мелки.

Рефлексия. Подростки рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ. Обращают внимание на эмоции, полученные в ходе прослушивания и рисования.

Заключительная часть (5 минут)

Упражнение «Крокодил»

Цель: формирование невербальных навыков их понимание.

Ход выполнения: в мешочке лежат слова (пока, до новых встреч, прощай, до свидания, будь здоров, честь имею кланяться, счастливо, счастливо оставаться, adios amigos и другие), которые нужно вербально изобразить так, чтобы одноклассники их поняли.

Рефлексия. Какие эмоции вызвало сегодняшнее занятие?

Занятие 5

Тема: «Чучело, прости меня»

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

Материалы и оборудование: проектор, текст повести В. Железнякова «Чучело», мяч.

Ход занятия

Вводная часть (7 минут)

Приветствие. Введение подростков в планируемый ход занятия.

Мне бы хотелось познакомить вас с одним художественным произведением, главная героиня которого, Лена Бессольцева – ни в чем не виновная девочка подверглась жестокому насилию со стороны одноклассников. Написал эту повесть В. Железняков, называется она «Чучело». Не зная произведения, как вы думаете, почему автор мог выбрать такое название? Выслушиваются мнения детей. После учитель кратко пересказывает историю Лены Бессольцевой.

Основная часть (30 минут)

Предлагаю вам посмотреть небольшой отрывок из фильма «Чучело» снятого Р. Быковым по повести В. Железнякова (серия вторая, момент, где одноклассники сжигают чучело в платье Лены).

Обсуждение видеофрагмента.

Фильм это хорошо. Но в нем всегда присутствует авторская интерпретация, поэтому предлагаю вам обратиться к тексту первоисточника. Совместно с учениками читается глава 14 произведения В. Железнякова. После прочтения организуется обсуждение по вопросам.

Вопросы

1. Почему одноклассники Лены изменили свое отношение к ней? Кем она стала для них, после открытия правды?
2. Как вы относитесь к поведению одноклассников Лены? Считаете ли вы, что такое поведение приемлемо? Попробуйте встать на место одноклассникам Бессольцевой – можно ли их оправдать?
3. Что поразило вас больше всего?
4. Как вы думаете, какими эмоциями и чувствами наполнен класс, представленный в произведении в момент травли Лены и в момент ее уезда?

Заключительная часть (8 минут)

Упражнение «По кругу»

Цель: создание условий для рассуждений подростков о буллинге и его последствиях.

Ход выполнения. На экран выводится стоп-кадр фильма Р. Быкова, где на доске написано «Чучело, прости нас». Педагог-психолог предлагает детям представить себя одним из учеников класса Лены Бессольцевой и просит сказать ей на прощание «Чучело, прости меня за ... ».

Упражнение «Спасибо, ребята»

Цель: формирование ценностного отношения к окружающим.

Ход выполнения. Находясь в прежнем кругу, но теперь в обратную сторону педагог просит сказать слова благодарности своему классу в форме «Ребята, спасибо за...».

Рефлексия. Ребята, мне бы хотелось, чтобы вы никогда не оставались равнодушными в сложных ситуациях. Желаю вам быть добрее друг к другу, отмечать положительные стороны товарищей и замечать свет каждого из вас.

Занятие 6

Тема: «Начну с себя»

Цель: формирование ценностного отношения к группе, актуализация вопроса толерантности, создание условий для развития уважительного

отношения к одноклассникам, содействие конструктивизации отношений в классе.

Материалы и оборудование: клубок шерстяных ниток, ватман, клей, вырезанные ладошки по количеству учеников, карандаши, вырезанные из цветной бумаги сердца по количеству участников упражнения.

Ход занятия

Вводная часть (2 минуты)

Приветствие. Ведение подростков в тему занятия.

Основная часть (35 минут)

Библиотерапия

Школьникам предлагается прослушать небольшую легенду, представленную ниже, а после ее проанализировать.

Легенда

Встретились раз белый человек и чернокожий. Белый сказал: «Как ты уродлив, негр! Как будто весь сажеей вымазан!». Черный презрительно сощурился и сказал: «Как ты уродлив, белый! Как будто тебя всего обернули бумагой!». Спорили они, спорили, никак не могли прийти к согласию.

Решили пойти к мудрецу. Выслушал их мудрец и сказал белому: «Посмотри, как красив твой черный брат. Он черный как южная ночь, и в ней подобно звездам, сияют глаза его». Затем мудрец обратился к чернокожему: «А ты, друг, посмотри, как красив твой белый брат! Он красив, как сверкающий белый снег, что лежит на вершинах наших гор, а волосы его – цвета солнца».

Негр и белый устыдились своего спора и помирились. А мудрец думал о будущем. Представилась ему такая картина: кружатся в веселом хороводе, танцуя и распевая песни, белые, черные, желтые люди. С любовью смотрят они друг на друга и перекрывают звуки музыки и песен. Чей-то молодой голос: «Как хорошо, что мы все разные! А то жить было бы скучно!»

Вопросы к учащимся

1. О чем эта история? Что стало причиной неприязни?

2. Почему мудрец не выделил никого из героев? Как бы на его месте ответили вы?

3. Как вы думаете, как ощущали себя герои в начале легенды? Приходилось ли вам когда-нибудь оказываться в такой ситуации? Поделитесь своим чувственным опытом.

Упражнение «Паутинка»

Цель: наглядно продемонстрировать чувства жертвы буллинга, формирование умения оказывать поддержку.

Материалы: клубок шерстяных ниток красного цвета.

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

Упражнение «Комплименты»

Цель: создание условий для формирования благоприятного климата в коллективе.

Ход выполнения: по цепочке каждый подросток делает один комплимент своему однокласснику.

Рефлексия: улыбка и доброе слово может примирить даже после самой большой ссоры. Скажите, вам приятно делать и получать комплименты? Что вам приятнее, говорить комплименты или получать их?

Упражнение «Ладонка»

Цель: формирование у подростков интереса к общению, формирование умения выражать свои мысли по поводу классного коллектива конструктивно.

Материалы: ватман, клей, вырезанные ладошки по количеству учеников, карандаши.

Ход выполнения. Школьникам раздается вырезанная ладошка, на которой предлагается написать: на пальцах 5 своих хороших качеств, а на ладошке – то, чего, по-вашему, не хватает в вашем классе, то, что надо сделать, чтобы класс стал пространством любви, поддержки, то, чего вам не хватает для ощущения полного комфорта.

Рефлексия. После того, как ученики заполнили свои ладошки, им предлагается наклеить их на ватман, это будет портрет класса, который после останется в кабинете, после уроков школьники смогут посмотреть, чего не хватает одноклассниками.

Заключительная часть (8 минут)

Упражнение «Подари сердечко»

Цель: формирование благоприятного климата в классе.

Материалы: вырезанные из цветной бумаги сердца по количеству участников упражнения.

Ход выполнения. Участники становятся в круг. Каждый получает цветное сердце. Подросткам предлагается подарить свое сердце тому однокласснику, которому ему хочется сказать слова поддержки, поблагодарить, сделать комплимент. Свой выбор нужно объяснить. Если у человека уже есть сердечко, то он не может получить второе.

Рефлексия. Почему сердце? Потому что доброта, любовь и сир исходят из нашего сердца.

Занятие 7

Тема: «Мозаика жизни»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни, сплочение подросткового коллектива.

Материалы и оборудование: мяч, жетоны для разделения подростков на пары, карточки с именами участников, доска, мел.

Ход занятия

Вводная часть (7 минут)

Приветствие. Введение в тему занятия.

Подросткам показываются картины в мозаичной технике. Педагог-психолог спрашивает, знают ли подростки, в какой технике выполнены эти картины. Если нет, то рассказывает о главной особенности: создание целого из маленьких частиц. После ведущий обращает подростков к метафоре «мозаика жизни», выслушивает рассуждения школьников. Приводит к мысли о том, что наша жизнь – это прекрасная картина, а каждое ее событие, люди, слова – маленькие камушки в большом произведении.

Основная часть (33 минуты)

Упражнение «Мое имя ласково»

Цель: создание условий для принятия своего имени.

Ход выполнения. Подросткам предлагается вспомнить, как их ласково называют дома. Затем, по кругу запускается мяч. Тот ученик, у которого в руках оказался мяч, называет свое ласковое имя. Когда круг завершится, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно будет бросить мяч тому, от кого он был получен в предыдущем кругу и назвать его ласковым именем.

Упражнение «Я – это ты»

Цель: сплочение коллектива, создание новых межличностных отношений, формирование здорового интереса к личности своих одноклассников.

Ход выполнения. Подросткам предлагается разбиться на пары (с помощью жетонов, на которых написаны цифры). В течение 2 минут им предстоит узнать как можно больше о своем собеседнике (интересы, увлечения, случай из детства). Затем от лица своего партнера нужно подробно рассказать присутствующим о себе и ответить на вопросы группы без помощи одноклассника-партнера.

Упражнение «Коллективное»

Цель: сплочение классного коллектива.

Ход выполнения. Подросткам предлагается всем вместе изобразить пять предметов: облако, дом, лошадь, цветок, сердце.

Упражнение «Подарок»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Материалы: карточки с именами участников группы.

Ход выполнения. Школьники вытягивают по 1 карточке с именами участников группы. Каждый должен придумать и написать, какое бы качество жизни он подарил однокласснику, для того, чтобы его жизнь стала ярче, чтобы ему было легче и приятнее общаться окружающими.

Заключительная часть (5 минут)

Упражнение «График»

Цель: развитие понимания собственного эмоционального состояния.

Ход проведения. Ведущий на доске рисует область диаграммы, задает область координат, где по оси ординат отмеряет значения от 1 до 10, обозначающее подъем настроения (0 – нет настроения, 10 – настроение отличное), а по оси абсцисс – количество учеников. После каждый подросток ставит отметку на общей диаграмме, в конце точки соединяются, получается график настроения.

Занятие 8

Тема: «Единство»

Цель: сплочение классного коллектива, развитие интереса к общению в классе.

Материалы и оборудование: лист разделенный на четыре части (по количеству учеников), цветные карандаши, карточки с «важными словами» (по количеству учеников).

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Приветствие. Постановка темы занятия. Обсуждение вопросов «Что такое единство», «Что значит единство для класса и как оно выражается».

Основная часть (35 минут)

Упражнение «4 вопроса – 4 рисунка»

Цель: выход на разговор о значимых переживаниях подростков, сплочение коллектива, развитие интереса к общению в классе.

Ход выполнения. Каждый участник получает лист, разделенный на 4 равные части. Педагог задает подросткам 4 вопроса: 1) что тебе нравится в вашем классе; 2) что в классе себя больше всего тревожит; 3) как ты чувствуешь себя в коллективе; 4) чего тебе не хват во взаимоотношениях класса. Подростки отвечают на вопросы маленькими рисунками (на каждый рисунок отводится 3 минуты). После участники по очереди показывают свои рисунки, а остальные пытаются догадаться, какой рисунок соответствует какому вопросу. При этом участники обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и различное в рисунках одноклассников.

Упражнение «Слова»

Цель: создание условий для возможности высказывания подростком своей точки зрения по значимой проблеме.

Ход выполнения. По очереди подростки вытягивают из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них (например: класс, коллектив, дружба, мир, насилие, буллинг, агрессия, злость, страх и т.д.). Участникам предлагается объяснить, что значат для них эти слова. Например: «Класс – это место, где я чувствую себя защищено».

Упражнение «Мне бы хотелось»

Цель: актуализация переживаний коллектива внутри его, способствование переосмыслению поведения

Ход выполнения. Ученикам предлагается поделиться с одноклассниками своими мыслями о жизни в классе или школе, составив предложение по схеме «Мне бы хотелось...». Продолжение может быть разным: «мне бы хотелось, чтобы мы сходили в поход», «мне бы хотелось, чтобы в классе появились традиции», «мне бы хотелось проводить больше времени с вами», «мне бы хотелось, чтобы на переменах было тише» и другие варианты «мне бы хотелось»

Заключительная часть (5 минут)

Проводится в форме опроса. По желанию ученики отвечают на вопрос о том, что больше всего понравилось на сегодняшнем занятии, что удивило, на какие размышления навело.

Занятие 9

Тема: «Вместе весело шагать»

Цель: сплочение классного коллектива, формирование благоприятного климата в группе, развитие ценностного отношения подростков по отношению друг к другу.

Материалы и оборудование: карточки с прописанными ролями для каждого ученика, аудио-проигрыватель.

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Приветствие. Введение обучающихся в план занятия.

«Вместе весело шагать» - какие ассоциации у вас рождает эта фраза? Наверняка кто-нибудь из учеников вспомнит песню В. Шаинского. Педагог-психолог предлагает ученикам закончить сегодняшнее занятие этой песней. Но перед этим поставить свой мини-спектакль.

Основная часть (30 минут)

Для каждого подростка определяется роль (жертва, агрессор, наблюдатель, помощник, защитник). Ученикам раздают карточки с кратким описанием их роли. Школьники помещаются в альтернативную реальность, где им нужно прожить 5 минут в теле своего персонажа.

25 минут отводится на подготовку, 5 – на представление.

Альтернативная вселенная. В одной из школ города N, где ученики никогда не знали слова «врозь» и жили дружно, неожиданно появилось «погодное» явление «буллинг»: часто стали идти дожди с грозами, постоянно тряслась земля, иногда толчки доходили до такого уровня, что с полок падали книги, писать в тетрадях от этого было невозможно. Долгое время ученики школы закрывали глаза на буллинг, считая, что с ним невозможно справиться, ведь он... «явление». Но в один день ученики 8 класса выступили против него.... С тех пор все изменилось, солнце вышло из-за туч и озарило теплым светом будние дни школьников. Среди школьников появилась песня «Вместе весело шагать», ставшая гимном школы.

Пример роли для ученика. Валера. 14 лет. Веселый, эксцентричный, «заводила» класса. Валера занимает волейболом и любит рисовать. В классе на Валеру равняются многие, потому что он всегда придет на помощь: поможет донести тяжелую сумку, решить контрольную, поддержит в трудной ситуации. Валера честный, совестливый, держит свое слово. Парню не свойственно проявление грубости и силы.

Сначала школьники знакомятся со своей ролью, после знакомят своих одноклассников с их персонажем – отведем на это 5 минут. Далее, в течение 20 минут подростки придумывают, каким образом можно поместить их персонажей в альтернативную реальность. Задача школьников: подготовить выступление длительностью в 5 минут.

По завершении ученики представляют свою работу, заканчивая ее школьным гимном «Вместе весело шагать».

Заключительная часть (5 минут)

Рефлексия проделанной работы. Обсуждение вопросов.

Вопросы для обсуждения

1. Понравилось ли сегодняшнее занятие? Что именно понравилось?
2. Какие чувства вы испытывали, будучи в теле своего персонажа?

Понравилось ли вам? Было ли сложно?

3. Какие возникали сложности в процессе подготовки?
4. На какие мысли появились в ходе занятия.
5. Какие чувства остались после занятия?

Занятие 10

Тема: «Заключительное»

Цель: подведение итогов проделанной работы.

Материалы и оборудование: проектор, видеоролик «Пацифик», листочки бумаги, пишущие предметы.

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Приветствие. Объявление информации о том, что данное занятие – заключительное.

Основная часть (25 минут)

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: формирование умения находить компромисс, умения договариваться и работать в группе

Ход проведения. Упражнение проводится в четыре этапа. На первом этапе подросткам предлагается представить, что им предстоит отправиться на необитаемый остров. Там есть достаточное количество еды и воды, минимум одежды и постельных принадлежностей, необходимые медикаменты. Но нет мобильной связи. Каждому из участников необходимо написать список из семи вещей, который может включать как вещи, так и людей. Условие: эти вещи вы должны без труда привезти в аэропорт в течении нескольких часов (привезти свою квартиру не удастся). Выбранные ответы записываются на лист (каждый ученик пишет свой список). На втором этапе подростки объединяются в пары, из 14 предметов нужно оставить 7. На третьем этапе аналогичная работа проводится в группах по 5 человек. Заключительный этап предполагает составить список из 7 вещей для всего класса.

Упражнение «Качество на букву»

Цель: формирование положительного отношения к одноклассникам, формирование умения замечать сильные стороны товарищей, уметь выразить свои мысли конструктивно.

Ход выполнения. Упражнение проводится в кругу. По очереди каждый участник называет какое-либо качество своего соседа, начинающееся с первой буквы его имени, например, Слава – смелый, Ваня – веселый, Маргарита – миролюбивая.

Упражнение «Запретное число»

Цель: сплочение коллектива.

Ход выполнения: Выбирается запретное число (буква, движение). Группе предлагается рассчитаться (или повторить за ведущим), исключая запретное число (букву, действие). Проходит три круга, с каждым кругом темп увеличивается.

Заключительная часть (15 минут)

Педагог-психолог предлагает подросткам посмотреть небольшой видеоролик, в котором представлены фотографии и короткие видеофрагменты, снятые в процессе совместной работе в ходе осуществления системы «Пацифик». После ведущий общается к школьникам с вопросом о том, какое из занятий понравилось, запомнилось ученикам больше всего и почему. Какие итоги проделанной работы подростки отмечают для себя.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики буллинга в подростковой среде

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики буллинг структуры класса по методике на выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Испытуемый	Количество совпавших баллов	Буллинг-структура
1	9	Защитник
2	6	Наблюдатель
3	14	Защитник
4	8	Защитник
5	6	Жертва
6	13	Защитник
7	10	Защитник
8	12	Наблюдатель
9	16	Защитник
10	13	Защитник
11	11	Защитник
12	14	Жертва
13	9	Наблюдатель
14	7	Защитник
15	7	Наблюдатель
16	8	Инициатор
17	6	Защитник
18	10	Защитник
19	9	Жертва
20	12	Защитник
21	8	Помощник

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики выраженности прямого активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	1	Слабая
5	0	Слабая
6	1	Слабая
7	1	Слабая
8	2	Умеренная
9	1	Слабая

Продолжение приложения В

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
10	1	Слабая
11	1	Слабая
12	1	Слабая
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	1	Слабая
16	2	Умеренная
17	1	Слабая
18	1	Слабая
19	0	Слабая
20	1	Слабая
21	1	Слабая

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики выраженности косвенного активного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	0	Слабая
5	1	Слабая
6	1	Слабая
7	1	Слабая
8	2	Умеренная
9	1	Слабая
10	0	Слабая
11	1	Слабая
12	1	Слабая
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	0	Слабая
16	1	Слабая
17	1	Слабая
18	0	Слабая
19	1	Слабая
20	1	Слабая
21	1	Слабая

Продолжение приложения В

Таблица В.4 – Результаты повторной диагностики выраженности прямого пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	1	Слабая
3	1	Слабая
4	1	Слабая
5	1	Слабая
6	1	Слабая
7	1	Слабая
8	0	Слабая
9	0	Слабая
10	1	Слабая
11	1	Слабая
12	0	Слабая
13	1	Слабая
14	1	Слабая
15	1	Слабая
16	1	Слабая
17	0	Слабая
18	1	Слабая
19	1	Слабая
20	1	Слабая
21	0	Слабая

Таблица В.5 – Результаты повторной диагностики выраженности косвенного пассивного буллинга у подростков по опроснику «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
1	1	Слабая
2	0	Слабая
3	0	Слабая
4	0	Слабая
5	0	Слабая
6	0	Слабая
7	0	Слабая
8	0	Слабая
9	0	Слабая
10	0	Слабая

Окончание приложения В

Испытуемый	Количество баллов	Выраженность показателя
11	0	Слабая
12	1	Слабая
13	0	Слабая
14	0	Слабая
15	0	Слабая
16	0	Слабая
17	0	Слабая
18	0	Слабая
19	0	Слабая
20	0	Слабая
21	1	Слабая