

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

Ласет Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 02 » 06 2025 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения

код - наименование специальности

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Руководитель

Ласет 02.06.25
подпись, дата

доц. каф., канд. психол. наук
должность, ученая степень

Ю.В. Живаева
инициалы, фамилия

Выпускник

Вот 02.06.25
подпись, дата

А.Ф. Шаламова
инициалы, фамилия

Рецензент

Ласет 02.06.25
подпись, дата

директор МБОУ
«СОШ № 1»
должность, ученая степень

Н.Ф. Вычегжанина
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

Ласет 02.06.25
подпись, дата

М.А. Мартынова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика буллинга в подростковом возрасте» содержит 99 страниц текстового документа, 50 использованных источников, 15 таблиц, 5 приложений, 28 рисунков.

БУЛЛИНГ, ПОДРОСТКОВАЯ СРЕДА, ПОДРОСТКИ, ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА, ИНИЦИАТОР, ПОМОЩНИК ИНИЦИАТОРА, ЖЕРТВА, ЗАЩИТНИК ЖЕРТВЫ, НАБЛЮДАТЕЛЬ

По данным ЮНЕСКО, распространенность буллинга в разных странах составляет от 7 до 74 %, согласно результатам PISA–2023 – от 8 до 68 %. В отчетах PISA отмечается, что в России с 2018 по 2023 г. на 10 % увеличилось число детей, которые становятся жертвами школьной травли, и составило 37 % всех учеников.

Особо остро стоит проблема буллинга в подростковом возрасте, так как насилие в данном возрасте может влиять на закрепление в самосознании негативного представления о себе. Что значительно влияет на личность участников буллинга, и может приводить к тяжелым последствиям: снижению учебной мотивации, отказам от посещения школы, делинквентному поведению, тревожности, повышению риска суицидального поведения и т. д. Поэтому проблема профилактики буллинга становится актуальной для настоящего время.

Цель работы – изучение буллинга и возможности его профилактики в подростковой среде.

На основе полученных результатов первичной диагностики разработана и описана система занятий «СТОП буллинг», направленная на профилактику данного явления среди подростков. Эта система реализована с учащимися экспериментальной группы.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанная нами система занятий является эффективной при профилактике буллинга в подростковой среде.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретический аспект изучения возможности профилактики буллинга в подростковой среде	8
1.1 Сущность понятия буллинга	8
1.2 Проявление буллинга в подростковой среде	13
1.3 Специфика профилактики буллинга в подростковом возрасте.....	18
2 Эмпирическое исследование возможности профилактики буллинга в подростковой среде	25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики	25
2.2 Разработка и описание системы занятий, направленных на профилактику буллинга в подростковой среде	37
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	43
Заключение	58
Список использованных источников	60
Приложение А Результаты первичной диагностики буллинга у подростков....	66
Приложение Б Содержание системы занятий «СТОП буллинг»	72
Приложение В Результаты повторной диагностики экспериментальной группы.....	93
Приложение Г Результаты повторной диагностики контрольной группы.....	96
Приложение Д Результаты автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона.	99

ВВЕДЕНИЕ

Одной из актуальных проблем современного общества является буллинг среди подрастающего поколения.

По данным ЮНЕСКО, распространенность буллинга в разных странах составляет от 7 до 74 % [48], согласно результатам PISA–2023 – от 8 до 68 %. В отчетах PISA отмечается, что в России с 2018 по 2023 г. на 10 % увеличилось число детей, которые становятся жертвами школьной травли, и составило 37 % всех учеников. При этом в России буллинг в большей степени, чем в других странах, «сконцентрирован» в определенных школах: примерно 70 % учеников ходят в школы, где травле несколько раз в месяц подвергаются от 26 до 50 % учеников (против 34 % в среднем по странам организации экономического сотрудничества (ОЭСР) [34].

В исследованиях, проведенных в рамках проекта «Травли НЕТ» в 2021 году, 50 % опрошенных не замечают травли, либо являются её свидетелями и подкрепляют происходящее своим невмешательством. Кроме того, 10 % – сами инициируют травлю, т.е. являются зачинщиками, и только 20 % респондентов останавливают травлю самостоятельно или сообщают родителям агрессоров [41].

Согласно ФЗ «Об образовании» в ст. 43 отмечается, что по отношению к обучающимся не допускается применение физического или психического насилия. Дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается [42].

Особо остро стоит проблема буллинга в подростковом возрасте. Насилие в подростковом периоде может влиять на закрепление в самосознании негативного представления о себе. Что значительно влияет на личность участников буллинга, и может приводить к тяжелым последствиям:

снижению учебной мотивации, отказам от посещения школы, делинквентному поведению, тревожности и депрессии, потере самоуважения, повышению риска суицидального поведения и т. д. Поэтому проблема профилактики буллинга становится актуальной для настоящего время.

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

Объект: буллинг как психолого-педагогическая проблема.

Предмет: возможности профилактики буллинга посредством системы психологических занятий.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация системы занятий по профилактике буллинга, направленных на снижение агрессивного поведения и повышение уровня сплоченности класса в условиях общеобразовательного учреждения, способствует снижению распространенности буллинга среди подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме буллинга.

2. Охарактеризовать проявления буллинга в подростковом возрасте.

3. Рассмотреть специфику профилактики буллинга в подростковом возрасте.

4. Организовать эмпирическое исследование, направленное на изучение буллинга в подростковой среде, проанализировать результаты исследования.

5. Разработать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику буллинга в подростковой среде, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические методы: тестирование (методики: «Опросник риска

буллинга» (автор – А.А. Бочавер) [4], «Буллинг-структура» (автор – Е.Г. Норкина) [33], «Буллинг» (автор – Д. Олвеус) [36]);

3. Методы количественной и качественной обработки данных, в том числе метод математической статистики Т-критерия Вилкоксона.

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных педагогов и психологов по проблеме распространения буллинга среди подростков: А.И. Аверьянова [1], Е.Н. Волковой [12], Т.Г. Гришиной [16], С.В. Кривцовой [22], О.В. Чурсиновой [45] и другие; труды зарубежных психологов по проблеме буллинга Э. Миллера [29], Д. Олвеуса [35] и другие; по проблеме профилактики буллинга в образовательных организациях: Е.С. Бурухина [6], Е.Л. Быкова [8], И.С. Кона [20], Л.В. Королькова [21], Л.В. Нестребенко [32], Д.Д. Смолина [40] и другие.

Экспериментальная база исследования представлена Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Средняя общеобразовательная школа №1 города Лесосибирска». Исследование проводилось в октябре 2024 года – апреле 2025 год. Выборка представлена учениками Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 города Лесосибирска». Возраст испытуемых 12-13 лет. Количество учеников, принявших участие в исследовании – 52 человека.

Этапы исследования.

1 этап (сентябрь 2024 г. – октябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы буллинга, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики буллинга в подростковом возрасте.

2 этап (ноябрь 2024 г. – март 2025 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленной на профилактику буллинга среди подростков.

3 этап (апрель 2025 г. – июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики буллинга в подростковом возрасте, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на IV Всероссийском молодежном научном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2024), I Всероссийском молодежном научном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2022). По теме ВКР опубликовано 3 статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в систематизации теоретического материала по проблеме буллинга: рассмотрении существующих понятий «буллинга», причин его проявления среди подростков. Материал, представленный в работе, может быть полезен учителям, педагогам-психологам, психологам, работающим с детьми подросткового возраста, для профилактики буллинга. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы студентами при подготовке курсовых, исследовательских и семинарских работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников в количестве 50 наименований и 5 приложений. В работе содержится 1 таблица и 28 рисунков. Общий объем работы составил 99 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

1.1 Сущность понятия буллинга

В современном образовательном пространстве наблюдается распространение негативного явления – буллинга, которое остается недостаточно изученным и определенным из-за своей скрытности. Ученые, занимающиеся анализом этого феномена, имеют различное видение его сути, что указывает на сложность проблемы.

Исследователи проблематики буллинга А.И. Аверьянов [1], И.С. Кон [20], С.В. Кривцова [22], О.А. Мосина [30], Е.Н. Ушакова [43] по-разному подходят к его толкованию.

Термин «буллинг» произошел от английского слова «bully», что в переводе означает хулиган, драчун, задира, забияка и обозначает притеснение, дискриминацию, травлю жертвы.

Основоположником исследования буллинга в психологии считается французский ученый К. Дьюкс, который в одной из своих работ впервые исследовал феномен буллинга, а его научные изыскания были положены в основу целого ряда трудов европейских исследователей. Затем в 1978 году понятие буллинга было введено в научный оборот благодаря работам ученых Д. Олвеуса и Е. Роланда. После этих исследований начались изучения феномена буллинга во всех странах. В 1969 г. школьный врач Петер Пауль Хайнеманн опубликовал свою первую статью, посвященную феномену школьной травли, в одном из шведских журналов. В России первые публикации на тему буллинга появились только в 2005 году.

С точки зрения Д. Олвеуса, буллинг – это особый вид насилия, когда человек физически нападает или угрожает другому человеку, который слаб и бессилен, чтобы человек чувствовал себя напуганным, изолированным, лишенным свободы действий длительное время [35].

В научно-психологической литературе рассмотрено большое количество определений понятия «буллинг», представленных на рисунке 1.

А.И. Аверьянов [1]	• особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых слабее и не может себя защитить ни физически, ни морально
О.Л. Глазман [15]	• 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
Е.С. Илларионова [18]	• запугивание, психологический или физиологический террор, агрессия, направленная на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха
И.С. Кон [20]	• запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у второго страх
С.В. Кривцова [22]	• агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться
С.П. Лимбер [49]	• акт умышленного причинения вреда другим путем словесных оскорблений, физического нападения или социальной изоляции, обычно повторяющийся с течением времени
Т.А. Мерцалова [27]	• форма межличностного взаимодействия, где один человек выступает в роли обидчика, а другой в роли жертвы, которая длительно и систематически подвергается физическому или психологическому насилию
П.К. Смит [50]	• форма агрессивного поведения, которая носит преднамеренный характер и предполагает дисбаланс сил, которая осуществляется многократно и с течением времени, часто в ситуации, когда жертве трудно защитить себя
Е.Н. Ушакова [43]	• психологическая или физическая агрессия с целью нанесения вреда жертве, запугивания или стрессирования ее

Рисунок 1 – Поле мнений на понятие «буллинг»

Анализируя данные определения, раскроем сущность понятия буллинга. Буллинг – это повторяющееся запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор по отношению к определенному субъекту, направленные на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

По мнению Д. Миллера [29], буллинг включает в себя четыре ключевых аспекта. Во-первых, подчёркивается, что это агрессивное поведение, направленное против других лиц. Во-вторых, такое поведение носит постоянный характер. Далее акцентируется факт наличия неравенства власти между участниками общения. И наконец, упоминается о сознательном выборе агрессивных действий со стороны обидчика, подкрепляющем его намерения и отношение к явлению.

В.С. Гарбузова [13] проявление буллинга разделяет на два вида: скрытый и прямой.

Скрытый буллинг: бойкотирование сверстников, намеренное распространение необоснованных слухов, умышленное исключение из социальных связей и игнорирование – эти формы манипулятивного поведения чаще наблюдаются среди девочек.

Прямой буллинг заключается в преследовании и запугивании жертвы, что может привести к психологической травме и глубоким эмоциональным страданиям. Данный буллинг больше проявляется среди мальчиков и содержит умышленные акты физической агрессии (толкания, удары), а также различные формы сексуального и психологического домогательства.

С точки зрения И. Бердышева [2], буллинг классифицируется по следующим видам:

1. Психологический буллинг характеризуется действиями, направленными на разрушение психического состояния жертвы, через унижение, оскорбление, использование кличек, необоснованной критики и социальной изоляции со стороны коллектива.

2. Физический буллинг – вид травли, включающий в себя драки и порчу личных вещей. Здесь акцент делается на использовании силы и насилия, что приводит не только к физическим, но и к психологическим последствиям.

3. Экономический буллинг проявляется через манипулирование материальными средствами, так как агрессор использует деньги в качестве инструмента контроля и угрозы. Поведенческие модели здесь включают вымогательства, требования к жертве передать свои средства или собственность, что влечёт за собой не только финансовые потери, но и усиливает психоэмоциональное давление и чувство вины.

4. Кибербуллинг – вид травли, в сфере виртуального коммуникативного пространства, распространяющийся посредством использования интернета, электронной почты и онлайн-платформ. Травлю в интернет-сети от агрессии в реальной жизни отличают следующие моменты: отсутствуют временные и географические ограничения, легче привлечь большую аудиторию и усилить травлю, анонимность и сильнее чувство безнаказанности за насилие [2].

Буллинг, как одна из форм конфликтного взаимодействия, характеризуется структурой и обладает специфическими чертами. Для более глубокого понимания индивидуально-психологических особенностей участников буллинга, важно классифицировать роли и позиции, которые они занимают, т.е. определить буллинг-структуру.

Буллинг-структура – это социальная система, состоящая из обидчиков, их жертв и свидетелей. Согласно классификации О.Л. Глазман [15], представленной на рисунке 2, в процессе буллинга распространены следующие роли подростков: инициатор, помощник инициатора, жертва, защитник жертвы и наблюдатель.

Рассмотрим более подробно разновидности жертв.

Поведение агрессивных «жертв» схоже с поведением буллера, так как они совершают агрессивные действия против лиц в другой социальной

группе. Однако агрессивные жертвы не используют свою агрессию для травли, а применяют ее как способ мести за провокации со стороны сверстников, которых они воспринимают как угрозу. Таким жертвам зачастую присуще низкое самоуважение и отсутствие социальной поддержки. Как правило, агрессивные жертвы являются наименее популярными среди своих сверстников и чаще всего сталкиваются с отвержением, особенно среди мальчиков.

Инициатор (обидчик)

- индивид, обладающий достаточно высоким уровнем общей агрессии, нападает не только на своих жертв, но также на учителей и близких людей. У обидчика наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к жертвам и высокая потребность в доминировании над другими. Он ощущает себя успешным и самоуверенным и испытывают сильное желание управлять другими людьми и получать удовлетворение от их подчинения.

Помощник инициатора

- человек, находящийся на стороне агрессора, старается помогать обидчику, подражает ему: непосредственно не участвует в издевательствах, но и не препятствует им. Совместно такие ребята используют прямой или косвенный буллинг.

Жертва

- это тот, кто подвергается агрессии. Такой индивид психологически страдает, социально изолирован, постоянно ощущает угрозу его благополучия, что приводит к депрессивному состоянию и повышенной тревожности. Жертвы делятся на агрессивных и покорных.

Защитник жертвы

- человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии. Такой индивид имеет авторитет у сверстников. Не проявляет буллинг к одноклассникам и сам не подвергается ему со стороны других.

Наблюдатель (свидетель)

- индивид, который видит акт насилия, но никак не реагирует. В ситуациях буллинга большинство детей при всем их многообразии и неоднородности выступают в роли «свидетелей».

Рисунок 2 – Буллинг-структура (автор – О.Л. Глазман)

Покорные жертвы испытывают постоянный страх и неуверенность, особенно склонны к тому, чтобы избегать любых столкновений с инициаторами, стремясь действовать с особым предосторожением. Обремененные собственным убеждением в личностной неполноценности, эти индивиды часто воспринимают себя как объекты неудач, не обладающие внешними или внутренними достоинствами. Покорным жертвам свойственна низкая самооценка.

Обобщив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы, вслед за И.С. Коном, определяем буллинг как запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у второго страх. Буллинг включает в себя унижения, оскорбления, угрозы и причинение моральной и физической боли жертве буллинга.

1.2 Проявление буллинга в подростковой среде

Подростковый возраст является ключевым этапом в развитии личности, сопровождающийся перестройкой всех сфер подрастающего организма.

На фоне этих изменений появляются новые потребности: общение со своими ровесниками и восприятие их точек зрения, которые нередко становятся доминирующими в жизни. Смена ведущего вида деятельности у подростков провоцирует распространение конфликтных ситуаций. Решение проблем зачастую происходит посредством взаимных обвинений, агрессии, требований, а также психологическому или физическому насилию [38].

В возрастной периодизации Д.Б. Эльконина подростковый возраст разделяется на два периода: с 12 до 15 лет – младшее подростничество, с 15 до 17 лет – старшее подростничество [47].

Особенности переходного возраста подростков характеризуются двойной проблематикой: с одной стороны, изменения в физиологической и психологической сфере, в связи с половым созреванием, с другой – они сталкиваются с задачами адаптации к социальной среде взрослых. Ф. Райс [38] утверждает, что этот период сопровождается множеством конфликтов, как внутренних, так и внешних, затрагивающих отношения подростков, не только с их окружающими, но и со своим собственным «Я».

Подростковый возраст характеризуется рядом психологических особенностей, делающих подростков особенно уязвимыми к буллингу. Стремление к самоидентификации, потребность в признании и принятии сверстниками, неустойчивая самооценка, повышенная эмоциональная чувствительность, конформизм и влияние групповых норм – все эти факторы создают благоприятную почву для возникновения и распространения травли. Подростки, испытывающие трудности с адаптацией к меняющимся социальным требованиям, имеющие низкую самооценку или отличающиеся от большинства сверстников, чаще становятся жертвами буллинга. В то же время подростки, стремящиеся к власти и доминированию, склонные к агрессивному поведению или испытывающие потребность в самоутверждении за счёт унижения других, могут выступать в роли агрессоров. Наблюдатели же, боясь стать следующей жертвой или стремясь сохранить своё положение в группе, часто проявляют пассивность, тем самым косвенно поддерживая буллинг [17].

Следовательно, в подростковой среде причины буллинга различные: внешние и внутренние. К внутренним причинам относятся индивидуально-личностные особенности подростков, которые связаны с полоролевыми признаками. В поведении юношей часто присутствует стремление к лидирующим позициям, что выражается в росте уверенности в себе и желании самоутвердиться, причем нередко с использованием силы. И в то же время мальчики сами чаще становятся жертвами физической травли – у них

отбирают деньги и портят их вещи, им угрожают и заставляют их что-то делать.

Подростки-девушки в отличие от мальчиков избегают открытого выражения агрессии, предпочитают маскировать их и являются «скрытыми» буллерами. В их поведении чаще всего наблюдается вербальная агрессия, подозрительность, раздражительность, негативизм и враждебность. Буллинг среди девушек, как правило, имеет эмоциональную окраску и часто проявляется через кибербуллинг, хотя в некоторых случаях подобное поведение может привести и к физическим действиям [25].

У таких девочек проявляются: эгоцентричные наклонности, повышенная тревога, жажда внимания, ребячество, отсутствие зрелых эмоциональных реакций, стремление удовлетворить свои интересы в ущерб другому. Они имеют склонность к деструктивным взаимоотношениям с окружением, отмечается их агрессивное поведение в ответ на разочарования, пессимистичное мировоззрение, частые необоснованные обвинения в адрес других, и неадекватная самооценка.

В исследованиях (Бочавер А.А. [5], Волковой Е.Н. [12], Гришиной Т.Г. [16], Лемешко Е.В. [24], Харабаджах М.Н. [44] и др.) показано, что агрессия более характерна для юношей, нежели для девушек. Также установлено, что мальчики больше девочек склоняются участвовать в травле в разных ролях (жертва, преследователь, свидетель).

Травля среди подростков, как правило, проявляется в большей степени в словесной форме и в меньшей – в физической, по сравнению с начальными классами. Тем не менее, некоторые «хулиганы» могут прибегнуть к насилию при малейшей провокации. Возраст и внушительный внешний вид, а также демонстрация силы явно дают понять: если завяжется драка, результат для жертвы будет скорей всего печальным. Последствия физического насилия в подростковом возрасте, в отличие от начальной школы, зачастую заканчиваются травмами и несчастными случаями. Если ранее предметом насмешек в основном становились заметные физические особенности, такие

как форма носа или цвет кожи, то в подростковой среде травля начинает фокусироваться на более уязвимые психологические аспекты. Здесь начинают подвергать сомнению сексуальную ориентацию, интеллект или чувство стиля. Это вовсе не означает, что насмешки на тему внешности исчезают – на самом деле они могут стать еще более острыми. Главное отличие заключается в том, что травля в подростковом возрасте становится более целенаправленной, и обидчики, по-видимому, точно знают больные места в самооценке жертв [45].

К внешним причинам относятся особенности окружающей среды и социального контакта. Повышенная склонность к буллингу среди подростков наблюдается в социально-дезорганизованной среде. Катализаторами данной тенденции выступают факторы перенаселенности, распространения зависимостей от алкоголя и наркотических веществ. Инциденты агрессивного поведения могут усугубляться под воздействием медиа, представляющих насилие в различных кругах общества, а также неправильного воспитания в семье. Увеличить риск того, что подросток окажется вовлечен в травлю как жертва или агрессор, может присутствие семейного насилия или возникновение различных семейных кризисов: развод, повторный брак родителей, появление второго ребенка в семье, завышенные требования или равнодушие со стороны родителей. Как правило, дети, выступающие инициаторами травли, часто подвергаются жестокому обращению в семье, что только повышает агрессивность ребенка. А жертвой буллинга может стать ребенок с гиперопекой, из-за которой он стал беспомощным и не в состоянии противостоять агрессору [44].

Важно отметить, что атмосфера в школе и поведение педагогов оказывают неоспоримое воздействие на развитие буллинга между учениками. Педагог может как случайным образом, так и через негативное отношение к обучающимся стать невольным соучастником, либо же катализатором развития буллинга. Учитель может показывать свое негативное выражение через унижение, оскорбления, сарказм. Причинами

такого поведения нередко становятся внешний вид школьника, его социальное происхождение, низкая успеваемость и др. [18].

В школах молодые педагоги часто сталкиваются с проблемами в предотвращении и нейтрализации конфликтных ситуаций, что может стать причиной усугубления ситуации буллинга. Учителя на ранних этапах профессиональной карьеры иногда оказываются перед дилеммой: как утвердиться в авторитетных позициях перед учащимися и эффективно контролировать агрессивные взаимодействия. В случае неудачных попыток прекращения агрессивных действий среди учеников, они могут инстинктивно перейти к их игнорированию, что лишь усиливает проблему деструктивного поведения [7].

Запугивание в школе не только влияет на физическую, эмоциональную и психосоциальную жизнь учащихся, но также напрямую воздействует на их успеваемость и работу в классе. Исследование Е.И. Поповой [37] среди учащихся средних школ показывает, что традиционная травля, а также киберзапугивание оказывает значительное негативное влияние на успеваемость обучающихся.

Таким образом, подростки находятся в группе риска буллинга, так как этот период сопровождается множеством конфликтов, затрагивающих отношения подростков, не только с их окружающими, но и со своим собственным «Я». Причины появления буллинга в подростковом коллективе многообразны, зависят от внутренних и внешних факторов. В подростковом возрасте выделяются следующие особенности проявления буллинга: мальчики-подростки стремятся к лидирующим позициям, что сопровождается ростом уверенности в себе и желанием самоутвердиться, причем нередко с использованием силы (физический буллинг); девочки-подростки избегают открытого выражения агрессии и предпочитают эмоциональный буллинг. У девочек больше преобладает вербальная агрессия, подозрительность, раздражительность, негативизм и враждебность.

Атмосфера в школе и поведение педагогов оказывают воздействие на развитие буллинга между учениками.

1.3 Специфика профилактики буллинга в подростковом возрасте

Разнообразные формы буллинга наносят серьезный ущерб всем участникам образовательного процесса – от учеников и педагогов до родителей и административного состава учебного заведения. Поэтому крайне важно своевременно выявлять и предотвращать возникновение буллинга в образовательной среде, а также реагировать на его проявления на ранних стадиях [8].

Для снижения частоты проявлений буллинга среди подростков и предотвращения его негативных последствий, требуется применение профилактических мер. Комплекс мероприятий, охватывающий предупреждение и нейтрализацию факторов, связанных с рисками, называется профилактикой. В контексте буллинга профилактические действия подразумевают систематическое предупреждение и исключение условий, способствующих его возникновению [32].

Профилактика буллинга у подростков имеет свои особенности.

Д.Д. Смолина [40] выделяет три основных формы профилактики: первичную, вторичную и третичную, которые иллюстрированы на рисунке 3.

Ключевым аспектом к организации профилактической работы является повышение осведомленности и вовлеченности всех участников образовательного процесса. Это связано с тем, что каждый из этих участников способен оказать значительное влияние на ситуацию с буллингом. Эффективность борьбы с буллингом в рамках общеобразовательной организации в значительной степени определяется тем, носит ли эта деятельность системный характер или же ограничивается едичными инициативами. Системная профилактика в образовательном

учреждении реализуется на нескольких уровнях: общешкольном, групповом, личностном и семейном [45], представленных на рисунке 4.

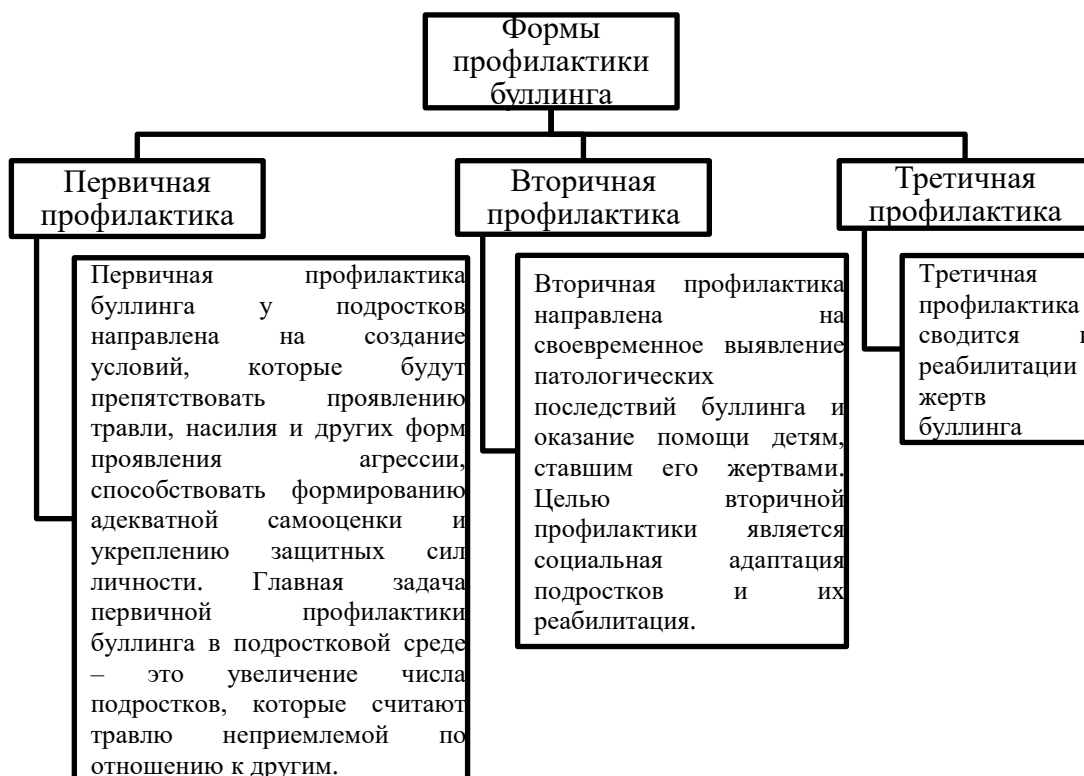


Рисунок 3 – Формы профилактики буллинга (автор – Д.Д. Смолина)

Профилактическая работа, ориентированная на предотвращение травли (буллинга) в учебных заведениях, включает в себя реализацию многообразного комплекса мероприятий для учащихся. Эти мероприятия направлены на достижение стабильности и гармонии в межличностных отношениях, а также на формирование культуры эффективного взаимодействия в рамках класса.

Рассмотрим ключевые методы профилактики буллинга среди подростков, такие как: словесные методы, методы арт-терапии и психологические тренинги.

1. Словесные методы. К ним относятся лекции, дискуссии и беседы. Основное их предназначение в профилактике буллинга заключается в

поднятии актуальности проблемы насилия в подростковых коллективах и выполнении просветительской функции [31].

Общешкольный уровень	Групповой уровень (класс)	Личностный уровень	Семейный уровень
• Регулярная оценка психологического климата. • Активная роль педагога-психолога с использованием современных подходов. • Повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики и сплочения коллектива. • Четкие правила против буллинга, известные и соблюдаемые всеми. • Быстрое реагирование на случаи буллинга	• Сплочение коллектива и формирование навыков эффективного общения. • Проведение тренингов, бесед и классных часов, направленных на развитие эмпатии и уважения к окружающим. • Реализация профилактических программ для снижения проявлений буллинга	• Психокоррекция агрессивного поведения. • Психокоррекция виктимного поведения (поведение жертвы). • Медиация и восстановительные практики. • Индивидуальные программы профилактики для участников буллинга, находящихся на профилактическом учете	• Просветительская работа с родителями о буллинге и способах его предотвращения • Адресная работа с родителями детей, вовлеченных в ситуации буллинга. • Консультации и тренинги для родителей по вопросам воспитания и семейных конфликтов

Рисунок 4 – Уровни профилактики в образовательном учреждении

Одним из главных достоинств словесных методов является возможность передачи обширного объема информации за короткий период. Эти методы могут быть реализованы в различных формах, но их объединяет основной инструмент воздействия – слово.

При организации профилактической работы по предупреждению травли (буллинга) в образовательных учреждениях важно не только информировать о сути проблемы, но и решать сопутствующие вопросы:

работать над снижением агрессии, развивать эмпатию и толерантность, а также укреплять сплоченность класса.

Дискуссия, позволяет прояснить отношение участников занятия к проблеме. Обсуждение способствует повышению внимания к аспектам, связанным с агрессивным поведением, и удовлетворяет нужды в признании и уважении среди сверстников. Темы для дискуссии могут включать: «Какие ресурсы доступны для обращения за поддержкой?», «Какие действия нужно предпринять, столкнувшись с буллингом?» [11].

2. Следующий метод профилактики буллинга – арт-терапия, представляющий собой направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на использовании различных видов направлений – игротерапии, библиотерапии и изотерапии. Эти техники помогают детям выражать внутренние конфликты и сильные эмоции, способствуя пониманию собственных чувств и переживаний. Арт-терапия переходит на язык невербальной коммуникации, который сложнее контролировать, чем устную речь.

Арт-терапия может использоваться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Индивидуальная работа предоставляет психологу возможность глубже изучить особенности личности ученика, который может участвовать в буллинге в роли жертвы или агрессора. Групповые занятия, в свою очередь, способствуют укреплению связей между участниками, улучшению коммуникативных навыков и преодолению трудностей взаимодействия. Это положительно сказывается на эффективности профилактики буллинга [19].

Е.Н. Волкова [12] подчеркивает, что в борьбе с подростковым буллингом важна не только работа с жертвам и агрессорам, но и наблюдателям. Для успешного разрешения проблемы травли необходимо взаимодействовать со всеми участниками. Крайне важно развивать у школьников систему ценностей и смыслов, что поможет им формировать позитивные модели поведения в коллективе, в том числе в ситуациях

буллинга. В этом аспекте арт-терапия представляет собой эффективный метод, так как она привлекает внимание подростков, которые воспринимают творческий процесс как увлекательное занятие, свободное от навязчивости и поучительности.

Л.В. Королькова и А.И. Шатило в своей статье «Арт-терапия как профилактика буллинга» рассматривают различные аспекты профилактики травли через творческие методы. А.Л. Лебедева в своих трудах исследует ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде [21, 23].

Основные направления арт-терапии в профилактике буллинга представлены на рисунке 5.

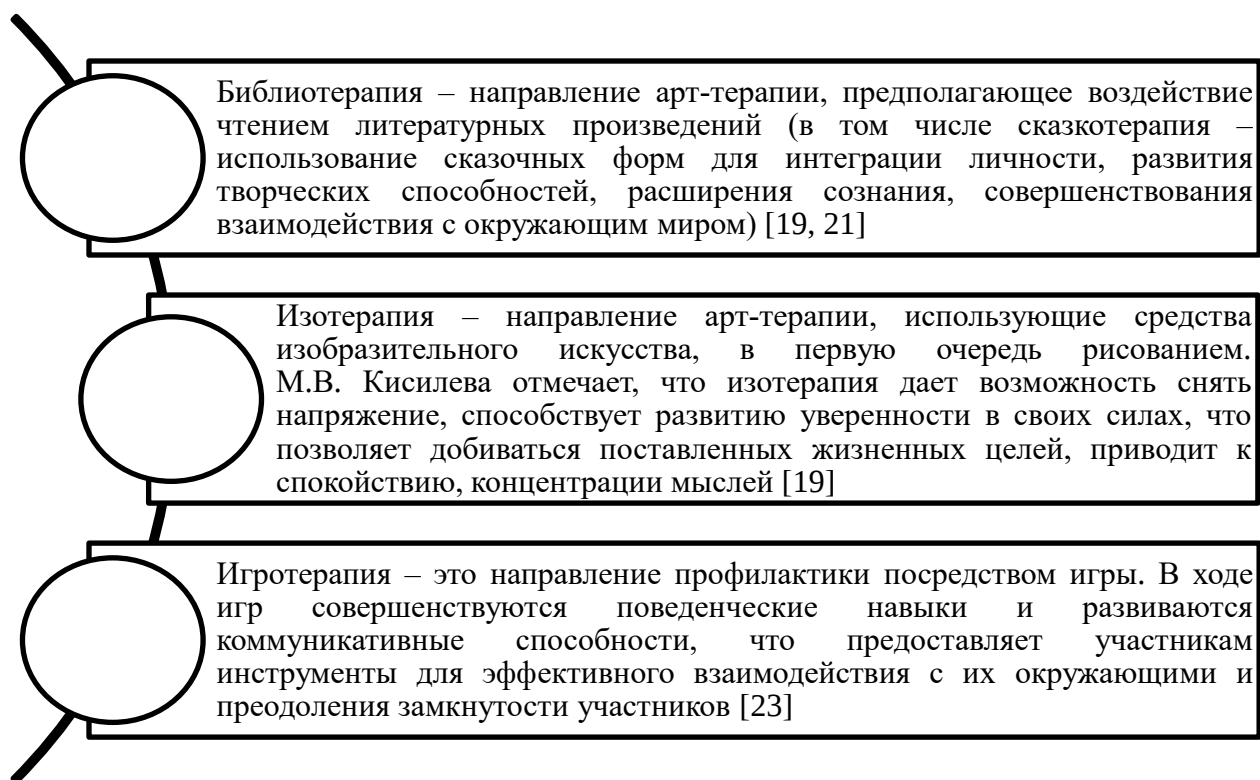


Рисунок 5 – Направления арт-терапии в профилактике буллинга

Одним из наиболее действенных инструментов игротерапии являются настольные игры. Проведение настольной игры может привести к значительным изменениям в коммуникации внутри группы, а также в

отношениях между участниками. Это способствует лучшему взаимопониманию, активизирует рефлексию, направленную на анализ групповой динамики и взаимодействия её членов. В качестве примера можно рассмотреть настольную игру «Свой среди своих», разработанную для того, чтобы помочь подросткам глубже осознать себя и окружающих, научиться принимать и ценить уникальность как свою, так и других людей [28].

3. Психологический тренинг представляет собой тщательно организованный процесс общения, который способствует личностному развитию подростков и формированию их коммуникативных и социальных навыков. Это, в свою очередь, помогает не только самим подросткам, но и их родителям справляться с различными личными проблемами [3].

Данный метод является эффективным способом профилактики буллинга в подростковых группах, так как позволяет в увлекательной форме обсуждать актуальные вопросы. Структура тренинга может включать разнообразные компоненты, такие как лекции, обсуждения, викторины, а также различные упражнения и творческие задания [26].

Тренинги по профилактике буллинга помогают учащимся познакомиться с понятием буллинга, его формами и структурой. Они обучают подростков находить решения в сложных ситуациях, развивают навыки безопасного и ответственного поведения, а также помогают предотвратить случаи травли в образовательной среде. Участники часто погружаются в сценарии, имитирующие ситуации буллинга, что позволяет им на собственном опыте ощутить эмоции жертвы и понять сложности выхода из таких обстоятельств. Этот процесс может стать важным шагом к переосмыслению проблемы и изменению отношения подростков к травле [6].

И. В. Вачков медитативные техники относит к тренинговым методам, поскольку они стимулируют физическую и эмоциональную релаксацию, служа образовательным инструментом, который помогает снизить психическое напряжение. Эти техники особенно эффективны для детей, которые испытали агрессию со стороны сверстников, так как они снижают

уровень тревожности и способствуют психофизиологическому расслаблению, помогая стабилизировать эмоциональное состояние подростков. Применение этих практик наиболее целесообразно в завершении занятия [10].

Профилактика буллинга в подростковом возрасте обладает большим потенциалом. Своевременные меры помогают предотвратить негативные изменения в личности подростка, вызванные агрессивным поведением сверстников. Учитывая особенности и новообразования подростковой личности, важно акцентировать внимание на методах профилактики, которые содействуют общению со сверстниками, развивают самостоятельность в принятии решений и способствуют сплочению коллектива [3].

Таким образом, профилактика буллинга требует комплексного подхода к решению данной проблемы, что подразумевает активное взаимодействие всех участников образовательного процесса. Важно применять своевременные и адекватные методы воздействия на подростков, учитывая их ролевую позицию в контексте буллинга. Внедрение в единую систему разнообразных словесных методов, психологических тренингов, а также различных направлений арт-терапии – таких как игротерапия, библиотерапия и изотерапия – может существенно снизить риск возникновения буллинга в подростковом возрасте. Эти методы не только способствуют осознанию подростками последствий травли, но и помогают развивать эмпатию и социальные навыки, что в свою очередь создает более безопасную и поддерживающую атмосферу в образовательной среде.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

В рамках нашего исследования было организовано экспериментальное исследование, целью которого стало изучение распространенности буллинга среди подростков. Исследование проводилось в 2024 году в МБОУ «СОШ №1» города Лесосибирска. В качестве респондентов выступили ученики 6Б и 6В классов в возрасте 12-13 лет, всего 52 обучающихся (по 26 человек в каждом классе).

Этапы эмпирического исследования:

1 этап (сентябрь 2024 г. – октябрь 2024 г.) — определение методов и выборки для исследования, а также проведение первичной диагностики буллинга среди подростков.

2 этап (ноябрь 2024 г. – март 2025 г.) — разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику буллинга среди подростков.

3 этап (апрель 2025 г. – июнь 2025 г.) — повторная диагностика буллинга, анализ полученных результатов, оценка эффективности профилактической работы и формулирование выводов.

Для осуществления исследования были выбраны следующие методики:

1) Методика «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер) [4].

Цель: выявление наличия буллинга в классе.

Респондентам предлагалось оценить свое согласие или несогласие с 14 утверждениями, сгруппированными по шкалам: шкалы-предикторы и шкалы-антипредикторы.

Шкалы-предикторы указывают на вероятность возникновения буллинга в классе. К ним относятся шкала небезопасности и шкала разобщенности.

Шкала небезопасности измеряет уровень уважения и безопасности в классе, а также соблюдение установленных норм и правил общения. Показатели данной шкалы отражают негативные аспекты психоэмоционального климата, уровень напряженности в классе, который может быть вызван низким качеством межличностных отношений и отсутствием соблюдения норм общения.

Шкала разобщенности отображает отсутствие единства между преподавателями и подрастающим поколением, что указывает на дефицит средств и механизмов для обратной связи и взаимодействия. Высокие показатели свидетельствуют о невозможности управления группой и недостатке условий для проведения открытого общения.

Шкалы-антипредикторы, определяющие наличие благополучия и равноправия в классе.

Шкала благополучия оценивает преобладание ценностей уважения над противоположными характеристиками атмосферы коллектива, такими как доминирование и агрессия, и служит протективным фактором, снижающим риск развития ситуаций буллинга. Данная шкала выявляет факторы, стимулирующие формирование доверительной и открытой коммуникации в образовательном учреждении, что, в свою очередь, способствует уменьшению вероятности проявления травли.

Шкала равноправия отражает степень готовности группы к принятию различий между ее членами, распределению ролей и установлению конструктивного, позитивного взаимодействия. Высокие значения по этой шкале содействуют снижению уровня тревожности и обеспечивают защиту от риска возникновения травли.

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

Цель: идентификация ролей и позиций, занимаемых подростками в контексте буллинга.

В рамках данной методики используются роли участников,

соответствующие классификации буллинг-структуры О.Л. Глазман, представленной в первом параграфе: инициатор, помощник инициатора, жертва, защитник жертвы и наблюдатель.

3) Методика «Буллинг» (автор – Д. Олвеус) [36].

Цель: оценка распространенности и специфики буллинга в образовательном пространстве.

В рамках данной методики оценивается проявление буллинга, классифицированного В.С. Гарбузовой (описанного в первом параграфе), на скрытый (косвенный) и прямой. Участникам исследования предлагалось выбрать наиболее подходящий вариант ответа на 13 утверждений.

Проанализируем результаты исследования, полученные по методике «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер), представленные на рисунках 6 и 7.

В 6Б классе по шкале небезопасности высокий уровень зафиксирован у 6 респондентов (23 %). Данный результат свидетельствует об усиленном чувстве незащищенности в школьной среде и повышенной склонности к использованию деструктивных способов совладания с тревогой, включая буллинг и другие формы агрессивного поведения. У значительного большинства подростков (15 человек, 58 %) наблюдается средний уровень, что указывает на наличие определенных негативных факторов в коллективе, однако без выраженного общего напряжения. Лишь у 5 обучающихся (19 %) выявлен низкий уровень, что отражает отсутствие существенного негативного влияния психоэмоционального климата на их состояние.

Распределение ответов респондентов по шкале благополучия демонстрирует следующие результаты. Высокий уровень отмечен у 5 подростков (19 %), что указывает на реализацию ценности уважения, выступающей качественной альтернативой ценностям власти и силы, и являющейся протективным фактором против развития ситуаций буллинга. Средний уровень зафиксирован у 16 подростков (62 %). Это свидетельствует о присутствии в 6Б классе факторов, содействующих

формированию климата доверия и открытого диалога в коллективе. Тем не менее, не исключается риск развития ситуаций буллинга, поскольку не все правила и границы в сфере коммуникации, установленные в коллективе, соблюдаются. У 5 школьников (19 %) выявлен низкий уровень. Данная группа респондентов отмечает несоблюдение границ и правил коммуникации в среде, что способствует повышению уровня негативных установок по отношению к взаимодействию и общению.

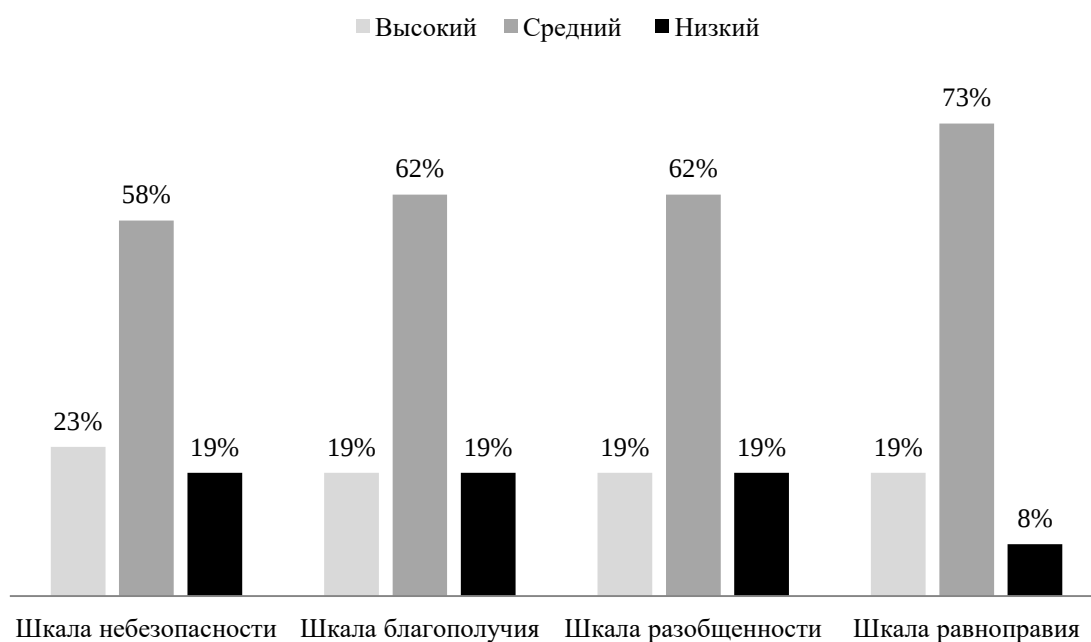


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики подростков 6Б класса по методике «Опросник риска буллинга»

Анализ результатов по шкале разобщенности позволил выявить высокий уровень у 5 респондентов (19 %). Данные показатели свидетельствуют о недостаточном уровне саморегуляции у данных обучающихся и об их склонности к стратегии избегания контактов с одноклассниками вследствие недостаточной поддержки и ограниченных возможностей для диалога. Указанное обстоятельство не является непосредственным фактором, провоцирующим буллинг, однако в случае развития травли снижает вероятность ее прекращения в связи с дефицитом

взаимовыручки и поддержки внутри классного коллектива. Средний уровень по данной шкале зафиксирован у 16 респондентов (62 %), что отражает осознанную социальную определенность между подростками, однако ограниченность средств и механизмов обратной связи в процессе взаимодействия. У 5 школьников (19 %) отмечен низкий уровень. Это свидетельствует об отсутствии у данной группы подростков чувства тревоги и одиночества.

По шкале равноправия у 5 школьников (19 %) выявлен высокий уровень. В 6Б классе наблюдаются устойчивые социальные связи, за счет этого минимизируется вероятность развития негативных явлений в классе, таких как запугивание, травля. Мы отмечаем, что для 19 респондентов (73 %) характерен средний уровень. Для них свойственны регулярные признаки агрессивности, но они протекают в таких формах, которые не вызывают страха среди одноклассников. Более того, такой тип поведения не способствует социальной изоляции внутри учебного коллектива, а, напротив, сопровождается демонстрацией уважения к различиям между учащимися. Но 2 учащихся (8 %) отметили низкий уровень равноправия. Это свидетельствует не только о неготовности принимать новых участников группы, но и отсутствия толерантного поведения к одноклассникам. Данная ситуация усиливает тревожность детей и потенциально может привести к возникновению травли.

Далее проанализируем результаты диагностики в 6В классе, представленные ниже на рисунке 7.

В 6В классе по шкале небезопасности высокий уровень был зафиксирован у 7 обучающихся (27 %), а низкий – у 6 (23 %).

По шкале благополучия средний уровень выявлен у 17 подростков, в то время как низкий уровень продемонстрировали лишь 2 школьника (8 %).

По шкале разобщенности высокий уровень был отмечен у 2 обучающихся (8 %) 6В класса. Средний уровень по данной шкале

зафиксирован у 19 респондентов (73 %), а низкий уровень – у 5 школьников (19 %).

По шкале равноправия мы отмечаем, для 19 респондентов (73 %) характерен средний уровень и 2 учащихся (8 %) отметили низкий уровень равноправия. Но у 5 школьников (19 %) выявлен высокий уровень.

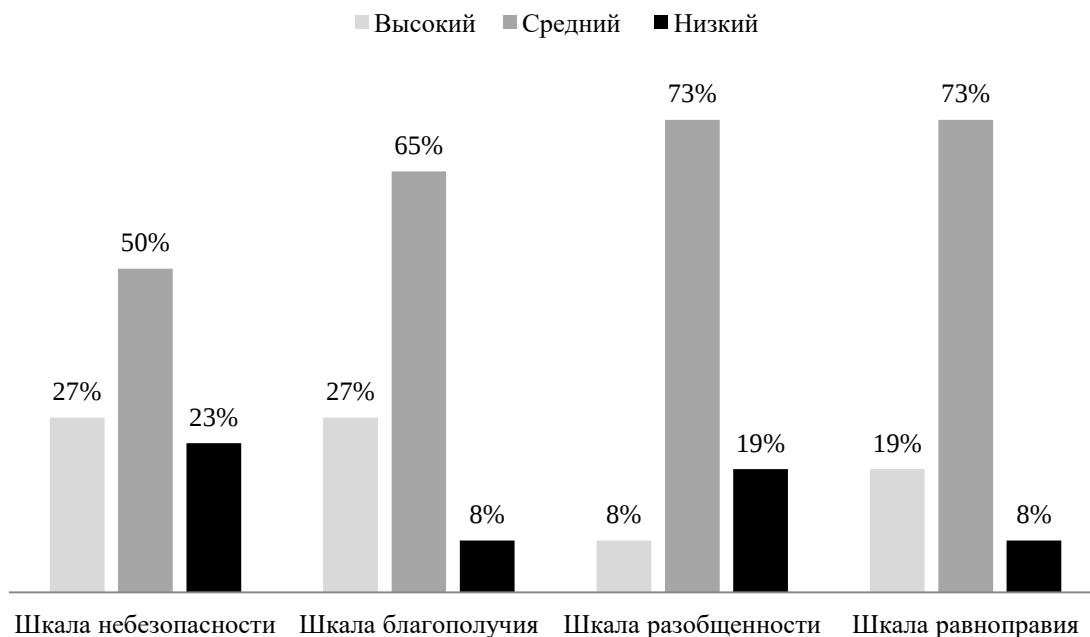


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики подростков 6В класса по методике «Опросник риска буллинга»

Таким образом, в 6Б и 6В классах есть предпосылки для развития буллинга среди подростков. Но острее проблема наблюдается в 6Б классе, так как высокий уровень по шкалам-предикторам (небезопасности и разобщенности) преобладает у подростков этого класса, что указывает на выраженность риска буллинга, поскольку присутствуют отрицательные аспекты психоэмоционального климата в классе, нарушаются правила общения и безоговорочно не утверждается ценность уважения. Перечисленные параметры, характерные для исследуемой выборки подростков, свидетельствуют о предпосылках к появлению аутсайдеров и жертв-травли во взаимоотношениях внутри класса. Низкий уровень по

шкалам-антипредикторам (благополучия и равноправия) преобладает у подростков 6Б класса. Это свидетельствует о том, что в целом, уровень распространенности ценности демократии и уважения среди подростков низкий, что приводит к риску абстрагирования друг от друга и возникновению деструктивных коммуникаций в классе. Но имеются факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в коллективе, что защищает класс от яркого выражения буллинга. При резком изменении фона напряжения и агрессии в классе могут возникнуть трудности в противостоянии буллингу.

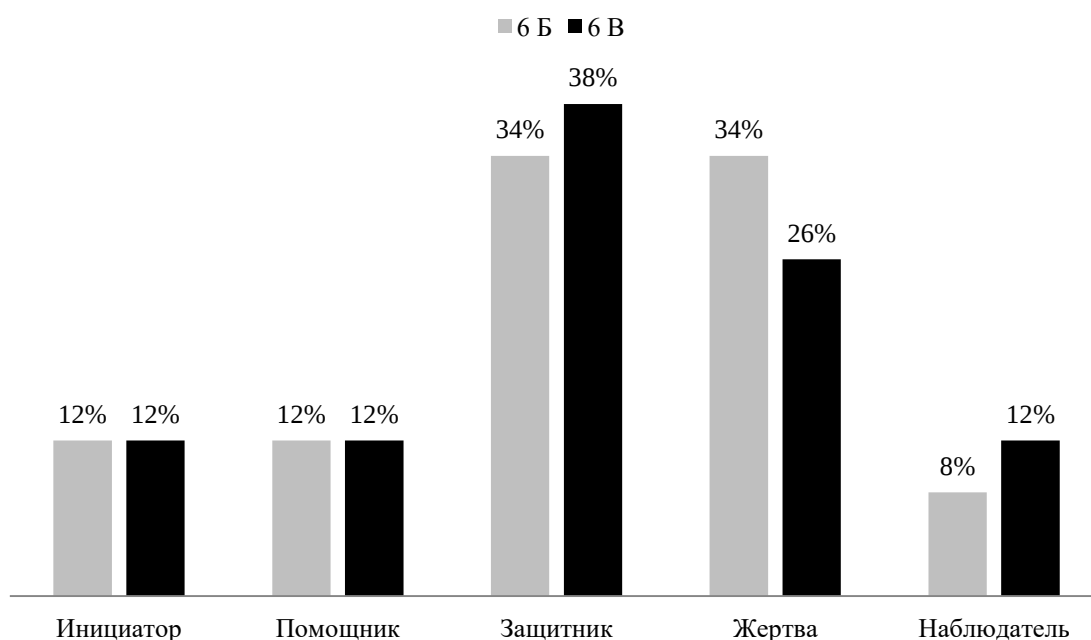


Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики подростков в 6Б и 6В классах по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Для более детального изучения феномена буллинга в 6Б и 6В классах, обратимся к результатам, полученным с помощью методики выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), позволяющей идентифицировать роли и позиции, занимаемые обучающимися в ситуациях травли. Данные, полученные с помощью этой методики, представлены на рисунке 8.

Анализ структуры буллинга в 6Б и 6В классах позволяет выделить следующие закономерности. Инициаторы и их помощники составляют равную долю – по 12 % (3 человека) в каждом из классов. Инициаторы, как правило, склонны отрицать наличие проблемы буллинга, оценивая внутриклассные отношения как благоприятные. Они, как правило, уверены в значимости и авторитетности своего мнения, опасаясь, при этом, утраты своего статуса. В коллективе данные подростки ощущают себя комфортно, претендуют на лидерские позиции, пользуются популярностью, однако порой нуждаются в поддержке со стороны одноклассников.

Для помощников характерна эмоциональная дистанцированность от коллектива и низкий уровень эмпатии. Зачастую они склонны высмеивать внешние особенности одноклассников, оправдывают применение насилия как способ разрешения конфликтов и придерживаются мнения, что социальная изоляция является следствием вины самих изолированных.

В 6Б классе 9 учащихся (34 %) занимают позицию жертв, а в 6В классе – 7 (26 %). Жертвам характерно ощущение собственной неполноценности, которое выражается в неудовлетворенности собственной внешностью. Такие школьники отмечают, что их физические характеристики и индивидуальные особенности становятся препятствием для комфортной социальной жизни, и они ощущают недооценку со стороны сверстников в учебном коллективе. При наблюдении насилия данные учащиеся не проявляют стремления к содействию пострадавшим одноклассникам; вместо этого они чувствуют облегчение, поскольку акты унижения не затрагивают их непосредственно. Особенно значимым для них представляется то, что в образовательном пространстве существует небольшая группа лиц, которые «всё портят» и с ними нет желания общаться.

Позицию наблюдателя в 6Б представляют 2 ученика (8 %), тогда как в 6В – 3 подростка (12 %). Подростки-наблюдатели характеризуются пассивностью и не проявляют активного сопротивления в случаях буллинга. Они не стремятся занять лидирующие позиции в классовой иерархии и не

ощущают унижения, что свидетельствует об отсутствии страданий из-за недостатка популярности среди сверстников, хотя иногда у них возникает потребность в поддержке со стороны своих друзей. Эти наблюдатели сдержанно воспринимают акты агрессии среди окружающих, основываясь на убеждении, что некоторые люди «заслуживают» применения силы, и что иногда без этого не обойтись. Чаще всего такие подростки не способны высказать свою точку зрения, а поддаются мнению большинства.

В роли защитников себя чувствуют 9 (34 %) учащихся класса 6Б и 10 (38 %) в 6В классе. Это свидетельствует об их готовности вступить в противостояние при наблюдении несправедливости. Они обладают высоким уровнем социальной активности и положительным самоотношением, демонстрируют эмпатию к жертвам. Являясь обладателями обширного круга друзей и положительного отношения ко всем одноклассникам, «защитники» проявляют искреннюю заботу и готовы оказывать поддержку тем, кто подвергается травле. Несмотря на осознание существования деструктивно настроенных одноклассников в классе, они не стремятся к лидерству за счет успеха и не нуждаются в отстаивании своего статуса через одобрение от окружающих.

Таким образом, в каждом из представленных классов в буллинг-структуре есть жертва, агрессор, помощник, наблюдатель и защитник.

Перейдем к описанию результатов диагностики по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус). Результаты данной методики представлены ниже на рисунке 9.

Анализируя результаты в 6Б классе, мы отмечаем, что прямой активный буллинг, который проявляется через физические действия, телесные повреждения или вербальную агрессию, регулярно фиксируется у 5 (19 %) респондентов. Умеренные проявления данного вида агрессии отмечены у 11 опрошенных (42 %), что указывает, что агрессивное поведение среди этих школьников носит эпизодический характер. В то же время 10 подростков (39 %) демонстрируют низкий уровень агрессии по

отношению к своим одноклассникам, что свидетельствует о слабо выраженном наличии прямого активного буллинга.

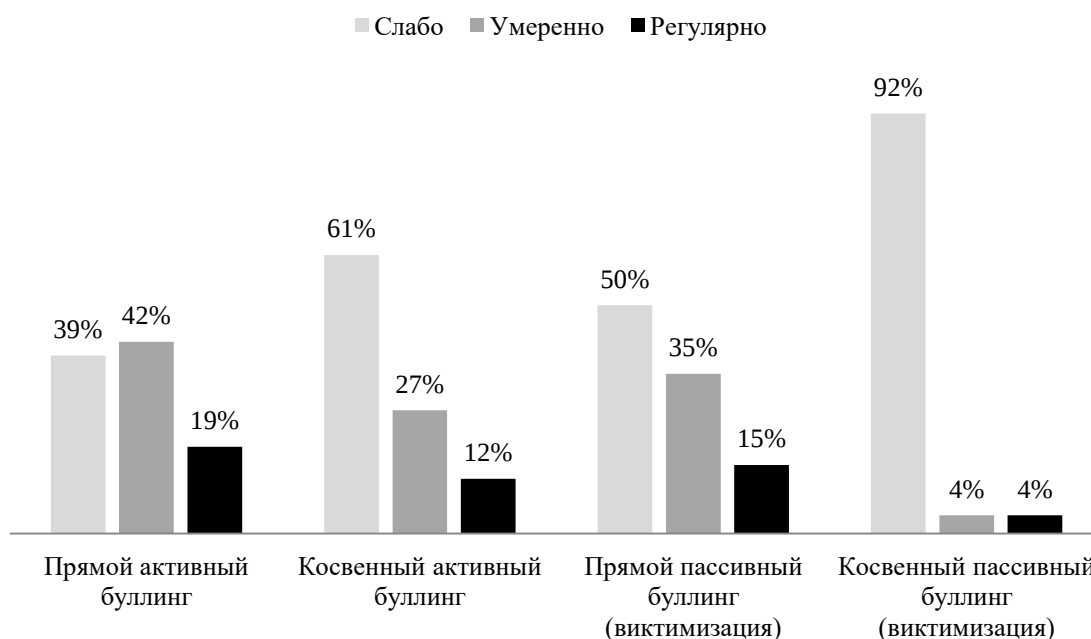


Рисунок 9 – Результаты первичной диагностики подростков 6Б класса по методике «Буллинг»

Косвенный активный буллинг наблюдается у трех обучающихся 6Б класса, что составляет 12 % от общего числа респондентов. Эти учащиеся сообщают о том, что часто намеренно игнорируют своих одноклассников и распространяют ложные слухи о них. В то же время у значительного числа участников исследования, а именно у 16 человек (61 %), уровень косвенного активного буллинга проявляется в незначительной степени.

Прямая виктимизация отражает степень, в которой обучающиеся подвергаются физической и вербальной агрессии со стороны сверстников. Этот показатель регулярно фиксируется у четырех подростков (15 %), которые часто становятся объектами насмешек, обсуждений и агрессивных действий. Однако у 13 опрошенных (50 %) уровень виктимизации проявляется слабо, что свидетельствует о том, что для большинства

учащихся данной группы систематические случаи физического или словесного издевательства отсутствуют.

Косвенная виктимизация связана с явлениями социальной депривации и проявляется в игнорировании и исключении из группы. Ярко выраженные признаки данного типа виктимизации отмечены лишь у одного школьника (4 %), который указал на свое нахождение в ситуации игнорирования. При этом подавляющее большинство респондентов — 24 человека (92 %) — относятся к группе с низким уровнем косвенной виктимизации, что свидетельствует о благоприятной социальной атмосфере в классе.

Проанализируем результаты в 6В классе, представленные на рисунке 10.

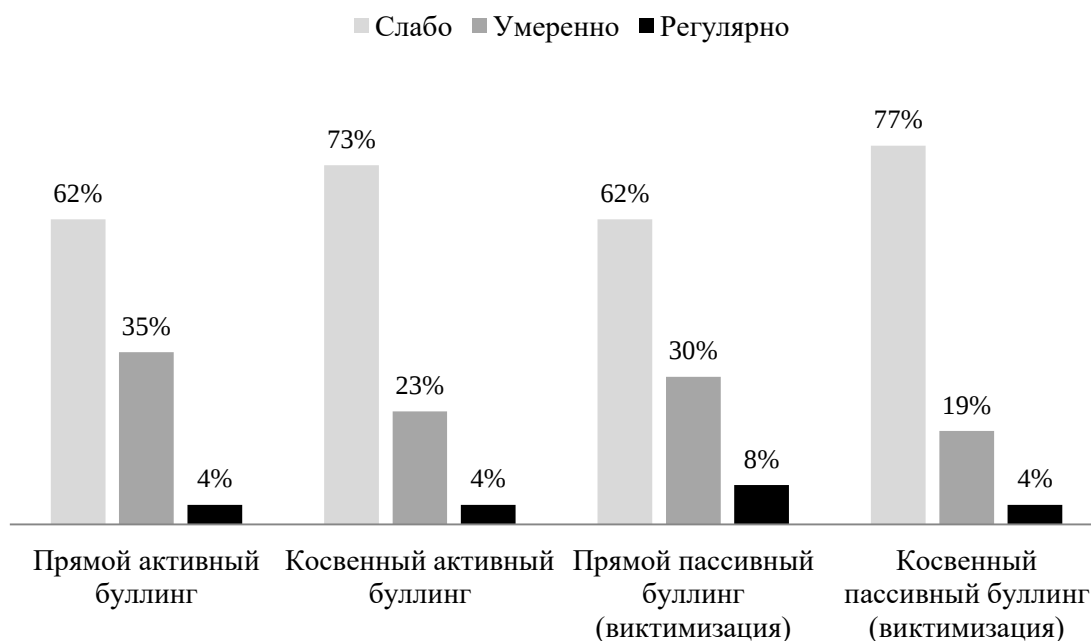


Рисунок 10 – Результаты первичной диагностики подростков 6В класса по методике «Буллинг»

Прямой активный буллинг регулярно проявляется у 1 респондента (4 %). У данного обучающегося отмечаются систематические эпизоды агрессивного поведения, включающие оскорбления, угрозы и демонстрацию физической силы. У 9 учащихся (35 %) уровень прямого активного буллинга

выражен в незначительной степени, что свидетельствует об отсутствии проявлений агрессии по отношению к сверстникам.

У наибольшей части опрошенных – 19 подростков (73 %) – отмечается слабо выраженный уровень косвенного активного буллинга. Систематические проявления косвенного активного буллинга зафиксированы лишь у 1 учащегося (4 %) из 6В класса.

Два школьника (8 %) указали на регулярное проявление прямой виктимизации по отношению к ним, в то время как 16 обучающихся (62 %) отметили отсутствие случаев агрессивного поведения со стороны окружающих.

Косвенный пассивный буллинг (виктимизация) регулярно наблюдается у 1 респондента (4 %). Большая часть опрошенных подростков – 20 человек (77 %) – относится к группе с незначительно выраженным показателем косвенной виктимизации.

Таким образом, сопоставляя результаты, полученные в 6Б и 6В классах, можно констатировать, что в 6Б классе отмечается большее число респондентов, систематически проявляющих прямой и косвенный активный буллинг по отношению к сверстникам. Кроме того, в 6Б классе преобладает прямой пассивный буллинг на систематической основе.

Детальный анализ результатов диагностики буллинга в 6Б и 6В классах с использованием вышеописанных методик представлен в приложении А.

Для анализа результатов диагностики респондентов 6Б и 6В классов с использованием вышеописанных методик составлены сводные таблицы, демонстрирующие количество набранных баллов по каждой шкале (приложение А: таблицы А.1 – А.6).

Суммируя данные эмпирического исследования, можно выделить ключевые проблемы и важные предпосылки, способствующие развитию буллинга в 6Б классе. Это включает в себя низкую сплоченность коллектива, распространение недостоверной информации об учениках, частые случаи игнорирования со стороны сверстников, а также эпизодические проявления

как физического, так и психологического буллинга. Учитывая вышесказанное, необходимо разработать комплекс мероприятий, направленных на предотвращение буллинга среди учащихся 6Б класса. Исходя из этого, 6Б класс был выбран в качестве экспериментальной группы, а 6В класс – в качестве контрольной группой.

На основании результатов нашего исследования была создана и ниже описана программа занятий под названием «СТОП буллинг», которая нацелена на профилактику буллинга среди подростков. Данная программа будет реализована с учащимися экспериментальной группы.

2.2 Разработка и описание системы занятий, направленных на профилактику буллинга в подростковой среде

Для реализации профилактических мероприятий среди подростков нами была разработана система занятий «СТОП буллинг».

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

Задачи:

1. Повышать информированность обучающихся о явлении буллинга, его последствиях и проявлениях, и создавать условия для формирования негативного отношение к данному явлению;
2. Способствовать снижению агрессивного поведения;
3. Создавать условия для повышения уровня сплоченности класса и развития коммуникативной культуры классного коллектива.

При разработке системы занятий «СТОП буллинг!» были учтены психолого-педагогические подходы, реализованные в программах профилактической работы с подростками, проявляющими склонность к буллингу, предложенные А.С. Ваниной, О.С. Гимаджиевой, К.С. Шалагиновой [9; 14; 46].

В процессе проведения занятий были использованы разнообразные методы работы, включая словесные методы, арт-терапевтические техники, игровые подходы и методы психологического тренинга.

Система занятий рассчитана на 14 встреч, продолжительность каждой из которых составляла 45 минут. Занятия проводились с периодичностью 1 раз в неделю.

Каждая встреча структурирована следующим образом: вводная часть, основная содержательная часть и рефлексия.

Структура встречи:

Вводная часть: включает в себя ритуал приветствия и упражнения, направленные на создание непринужденной, доброжелательной атмосферы и активизацию участников группы.

Основная содержательная часть: включает в себя лекционные материалы, игры, упражнения, задания, способствующие пониманию и усвоению основной темы занятия.

Рефлексия: в заключительной части каждой встречи участникам предоставляется время для обмена чувствами, впечатлениями, мнениями и обсуждения своего настроения.

План системы занятий «СТОП буллинг» представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Система занятий «СТОП буллинг»

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
1	«Класс глазами каждого»	Знакомство с подростками, создание благоприятной атмосферы в классе, развитие интереса к групповой работе	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. Упражнение «Снежный ком». 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Свод правил». Упражнение «Я люблю..., я не люблю...». Упражнение «Солнце светит для того, кто...». 3. Рефлексия. Прощание.

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
2	«Свой среди своих»	Создание условий для сплочения коллектива через познания себя и окружающих, развитие коммуникативной культуры класса	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Настольная психологическая игра «Свой среди своих». 3. Рефлексия. Прощание.
3	«Я в команде»	Создание условий для развития коммуникативных навыков и совместной деятельности	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. Упражнение «Дракон, принцесса, рыцарь». 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Воздушные замки». Упражнение «Комплименты». 3. Рефлексия. Прощание.
4	«Буллинг: кто, что и почему?»	Выявление информированности участников тренинга о проблеме буллинга	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Просмотр короткометражного фильма «Поговорим». Лекция «Буллинг: кто, что, и почему?». Упражнение «Мишень». Упражнение «Стоп буллинг». 3. Рефлексия. Прощание.
5	«Не оставайся в тени: исследование буллинга»	Создание условий для дифференциации буллинга от других негативных явлений	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Просмотр видеофрагмента «Антибуллинг». Игра «Антибуллинг». 3. Рефлексия. Прощание.
6	«Паутина проблем: вопросы о буллинге»	Создание условий для повышения уровня знаний обучающихся о последствиях явления буллинга с юридической точки зрения	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. Упражнение «Ручки». 2. Основное содержание занятия: Игра викторина «Паутина Буллинга». 3. Рефлексия. Прощание.
7	«Сказки о буллинге»	Создание условий для формирования у подростков отрицательного отношения к явлению буллинга	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. Упражнение «Паровоз». 2. Основное содержание занятия: Написание сказки про буллинг по заданной теме. 3. Рефлексия. Прощание.
8	«Скажи «НЕТ» буллингу»	Создание условий для профилактики буллинга и развития коммуникативной культуры подростков в ходе коллективной деятельности	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Дискуссия по заданным темам. Создание просветительской стенгазеты «Буллингу – НЕТ». 3. Рефлексия. Прощание.

Окончание таблицы 1

№ п/п	Тема	Цель	Содержание занятия
9	«Агрессия»	Создание условий для снижения агрессивных и враждебных реакций	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Агрессивное поведение». Упражнение «Шутливое письмо». 3. Рефлексия. Прощание.
10	«Способы борьбы с агрессией»	Создание условий для снижения уровня агрессивного поведения	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности». Упражнение «Спустить пар». Упражнение «Дом моей души». 3. Рефлексия. Прощание.
11	«Мой мир»	Создание условий для исследования и осознания противоположностей внутри себя	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Пара противоположностей». 3. Рефлексия. Прощание.
12	«Единая команда»	Создание условий для сплочения коллектива	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Извилистый маршрут». Упражнение «Я к вам пишу...». 3. Рефлексия. Прощание.
13	«Команда»	Создание условий для сплочения коллектива	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Кораблекрушение на луне». 3. Рефлексия. Прощание.
14	«Подведение итогов»	Создание условий для подведения итогов занятий	1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал. 2. Основное содержание занятия: Упражнение «Итоги»; Упражнение «Подарок» 3. Итоговая рефлексия. Прощание.

В качестве примера рассмотрим содержание занятия «Знакомство».

Цель занятия: знакомство с подростками, создание благоприятной атмосферы в классе, установление правил поведения на занятиях.

Материалы и оборудование: ватман, распечатанные правила, клей карандаш, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Приветствие. Ритуал.

Содержание: психолог представляется, приветствует участников занятия, и предлагает участникам придумать ритуал приветствия, который они будут использоваться в начале каждого занятия.

Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство и запоминание имен всех участников.

Содержание: участники собираются в круг и по очереди представляются. Первый подросток называет своё имя и придумывает слово, начинающееся на ту же букву, которое описывает его личность. Второй участник повторяет имя и характеристику первого, затем сообщает свое имя и описание. Третий участник делает то же самое, сначала перечисляя имена и характеристики предыдущих участников, а затем добавляя свои. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не представятся.

2. Основное содержание занятия.

Упражнение «Свод правил».

Цель: создание условий для установления правил поведения на занятиях.

Обсуждения правил, необходимых для проведения занятий. В ходе совместного обсуждения правил поведения участников тренинга, они дополняются, корректируются и в итоге вырабатывается и принимается «свод правил» для данной группы, который и будет действовать на протяжении всех занятий. Придумывают санкции за нарушение правил.

Правила работы группы:

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы. Конфиденциальности.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) Правило «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Ж) Правило не использовать телефон во время занятия.

З) Правило одного говорящего, когда говорит одноклассник, другие его слушают.

И) Правило «Не говорить о других в третьем лице (она, она), а обращаться непосредственно к ним».

К) Правило избегания закулисных разговоров, т.е. не перешёптываться, а если кто-то его нарушает, значит, рассказывает вслух, о чем говорит.

Упражнение «Я люблю... Я не люблю...».

Цель: создание условий для получения опыта общения, оказания внимания другому человеку.

Содержание: участники, сидя в кругу, бросают друг другу мячик. Тот, у кого в руках мяч, представляется и говорит, что он любит и что не любит. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому. Его задача повторить имя предыдущего участника и сказать, что ему нравится и что не нравится, затем рассказать о себе.

Упражнение «Солнце светит для того, кто...».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, укрепление групповой сплоченности.

Содержание: участники усаживаются в тесный круг. Один из них убирает свой стул и ставит его в сторону, а сам встает в середину круга. Задача стоящего в центре – снова заполучить стул, на который можно сесть. Он начинает рассказывать что-то о себе. Если сказанное соответствует какому-либо участнику, тот встаёт и меняется местами с говорившим. Каждый выступающий должен начать свою речь с фразы: «Солнце светит для каждого, кто...».

3. Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось на занятии?
- Какие открытия о себе и других вы сделали?
- Как вы взаимодействовали с другими участниками во время занятия?

- Возникли ли у вас трудности во время занятия? Если да, то, как вы их преодолели?

Прощание.

Полное содержание системы занятий представлено в Приложении Б.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная и реализованная нами система занятий, может способствовать профилактике буллинга у подростков. Результаты повторной диагностики распространенности буллинга отображены в параграфе 2.3.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После завершения реализации нашей системы занятий «СТОП буллинг», мы провели повторное исследование. Результаты повторной диагностики представлены в приложении В (экспериментальной группы) и в приложении Г (контрольной группы).

Проанализировав данные первичной и повторной диагностики участников экспериментальной группы, используя методику «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер), мы сделали несколько ключевых выводов.

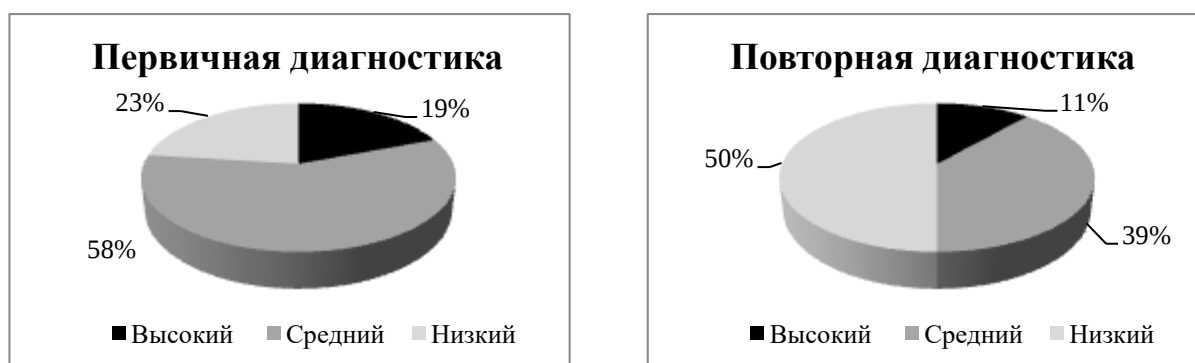


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала небезопасности)

На рисунке 11 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики учащихся экспериментальной группы по шкале небезопасности.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что по шкале небезопасности уменьшилось число респондентов с высоким уровнем показателей до трех человек (с 19 % до 11 %). Важно отметить, что после реализации системы занятий произошло увеличение числа подростков с низким уровнем небезопасности: с 6 участников (23 %) до 13 подростков (50 %). Это свидетельствует о формировании более уверенной и безопасной атмосферы в классе.

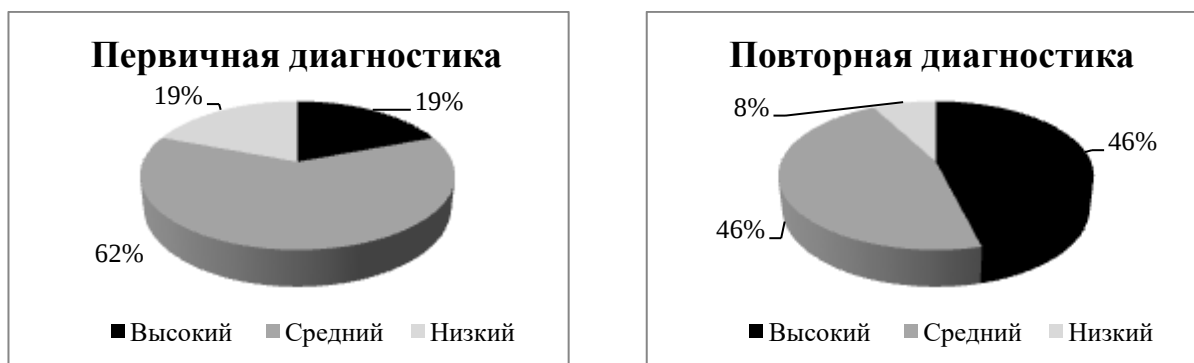


Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала благополучия)

По результатам первичной диагностики (рисунок 12) у 5 опрошенных (19 %) отмечается низкий уровень по шкале благополучия, по результатам повторной диагностики их стало 2 респондента (8 %). Значительное увеличение наблюдается среди группы с высоким уровнем благополучия: их число повысилось с 5 (19 %) до 12 (46 %). Эти данные свидетельствуют о том, что после проведенных занятий подростки в данной группе стали в большей степени ощущать уважение, устойчивость границ и соблюдение правил в классе. Это, в свою очередь, указывает на улучшение

психологического климата в коллективе и снижение риска возникновения буллинга.

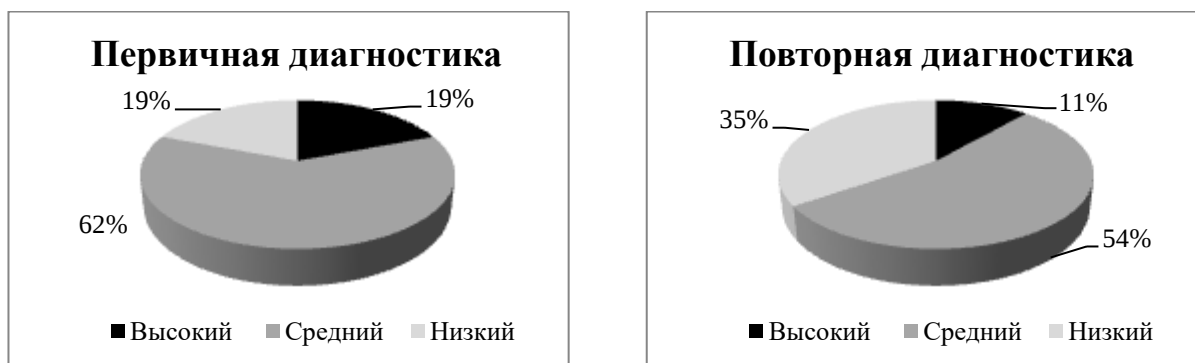


Рисунок 13 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала разобщенности)

Следует отметить, что при проведении повторной диагностики по шкале разобщенности (рисунок 13) наблюдается уменьшение числа респондентов с высоким показателем до 3 человек (с 19 % до 11 %) и увеличение числа обучающихся с низким показателем до 9 человек (с 19 % до 35 %). Данные изменения свидетельствуют о повышении уровня сплоченности в данной группе, сокращении межличностной дистанции, уменьшении напряжения и чувства одиночества, что оказывает позитивное влияние на общую атмосферу в коллективе.

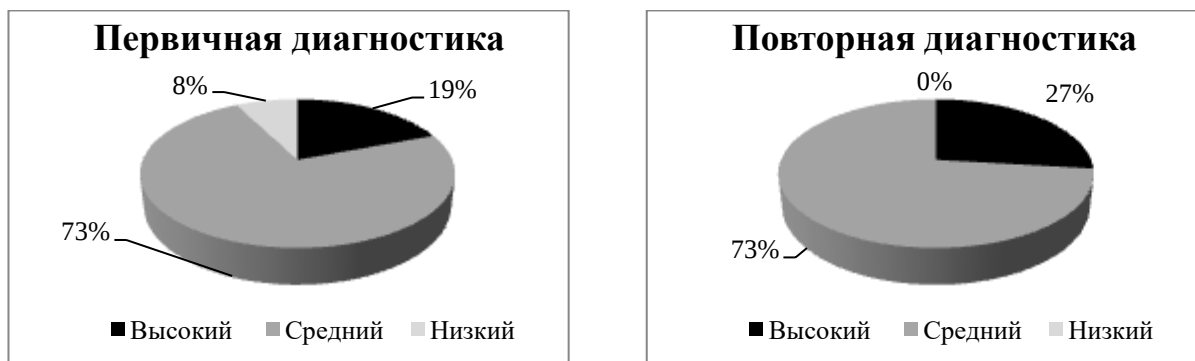


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала равноправия)

На рисунке 14 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы по шкале равноправия.

Анализ полученных данных при повторной диагностике свидетельствует о сокращении респондентов с низким уровнем. Число испытуемых с высокими показателями увеличилось на два человека: с 5 (19%) до 7 (27%). Данный факт указывает на повышение уровня толерантности к индивидуальным особенностям окружающих, совершенствование навыков распределения ролей и установления конструктивного взаимодействия в группе. Подобные изменения способствуют снижению уровня тревожности, уменьшению риска проявления травли и формированию атмосферы уважения и принятия.

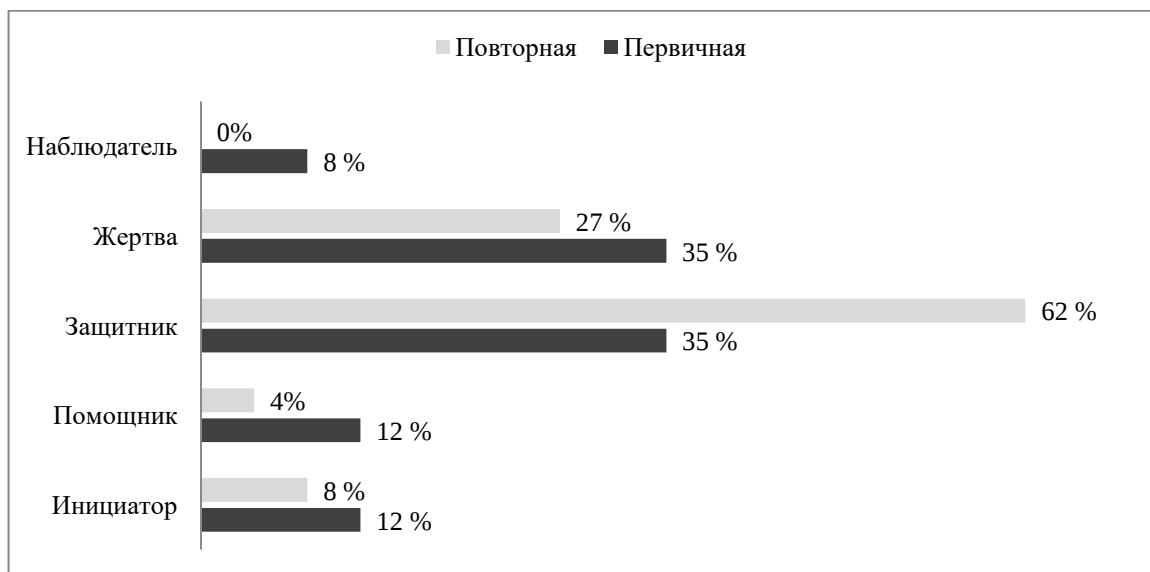


Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике выявления «Буллинг-структуры»
(автор – Е.Г. Норкина)

Анализ результатов (рисунок 15), полученных в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы с использованием методики выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), свидетельствует о значительных изменениях в структуре

буллинга в классе. Число защитников увеличилось с 9 человек (35 %) до 16 обучающихся (62 %), в то время как количество жертв сократилось с 9 (35 %) до 7 (27 %). Группа инициаторов уменьшилась на одного участника: с 3 (12 %) до 2 (8 %). Также уменьшилось число помощников с 3 (12 %) до 1 (4 %). В ходе повторной диагностики не было выявлено респондентов, занимающих роль наблюдателей.

Таким образом, в результате реализации комплекса мероприятий в экспериментальной группе произошли позитивные изменения в структуре буллинга, выражающиеся в увеличении числа защитников и уменьшении числа жертв, инициаторов и помощников, что свидетельствует об улучшении общей атмосферы в классе и снижении проявлений травли.

На рисунке 16 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы по шкале «Прямой активный буллинг» с использованием опросника «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

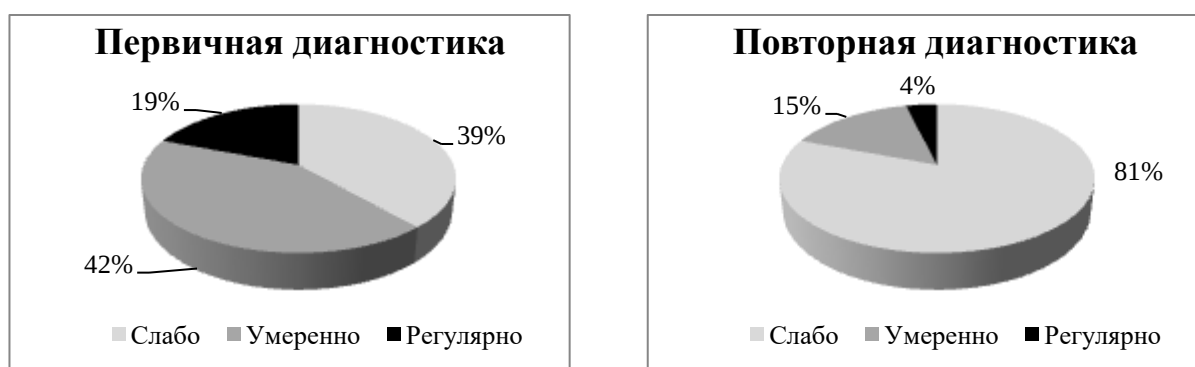


Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Буллинг» (шкала «Прямой активный буллинг»)

Анализ результатов, полученных в ходе первичной и повторной диагностики по шкале прямой активный буллинг, выявил положительную динамику: количество обучающихся с регулярно выраженным показателем сократилось на четыре человека (с 5 (19 %) до 1 (4 %)). При этом доля

школьников с умеренно выраженным показателем снизилась на 27 %. Одновременно с этим наблюдается существенный рост числа респондентов со слабо выраженным показателем – с 10 (39 %) до 21 (81 %). Данные результаты указывают на снижение частоты проявления физической и вербальной агрессии подростков по отношению к сверстникам после реализации комплекса профилактических мероприятий.

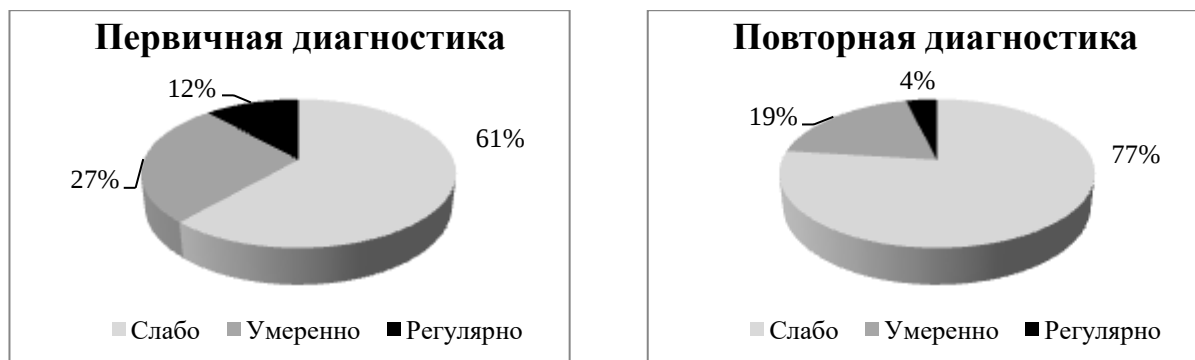


Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Буллинг» (шкала «Косвенный активный буллинг»)

На рисунке 17 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы по шкале «Косвенный активный буллинг».

Анализ полученных данных свидетельствует о снижении количества обучающихся, систематически проявляющих косвенный активный буллинг, с 3 (12 %) до 1 школьника (4 %). В то же время, доля респондентов со слабовыраженными показателями возросла на 16 % (с 61 % (16 человек) до 77 % (20 человек)). Эти данные указывают на снижение частоты проявлений бойкота, заговоров и игнорирования в межличностных отношениях между одноклассниками.

На рисунке 18 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики по шкале прямой пассивный буллинг у

обучающихся экспериментальной группы с использованием методики «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

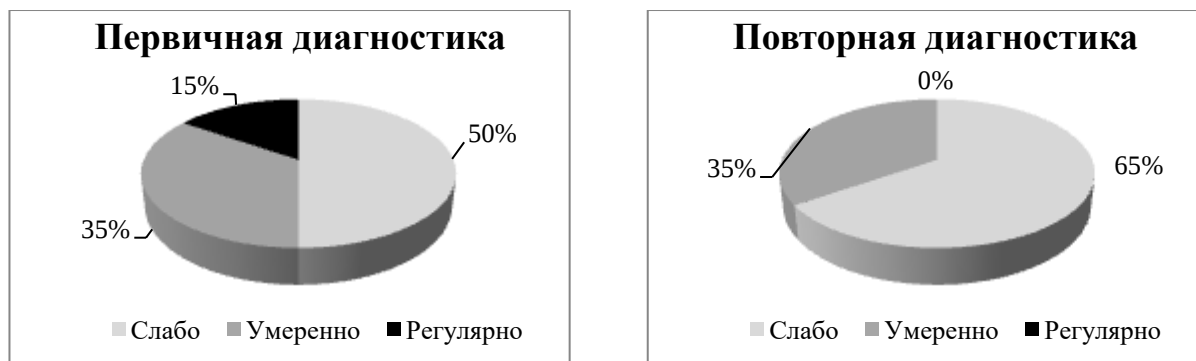


Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Буллинг» (шкала «Прямой пассивный буллинг (виктимизация)»)

Проанализировав результаты, мы выяснили, что число участников, регулярно проявляющих «Прямой пассивный буллинг», сократилось с 15 % (4 школьника) до 0 %. Это говорит о том, что подростки данной группы стали значительно реже сталкиваться с физической и вербальной агрессией.

На рисунке 19 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики по шкале «Косвенный пассивный буллинг» у обучающихся экспериментальной группы с использованием опросника «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

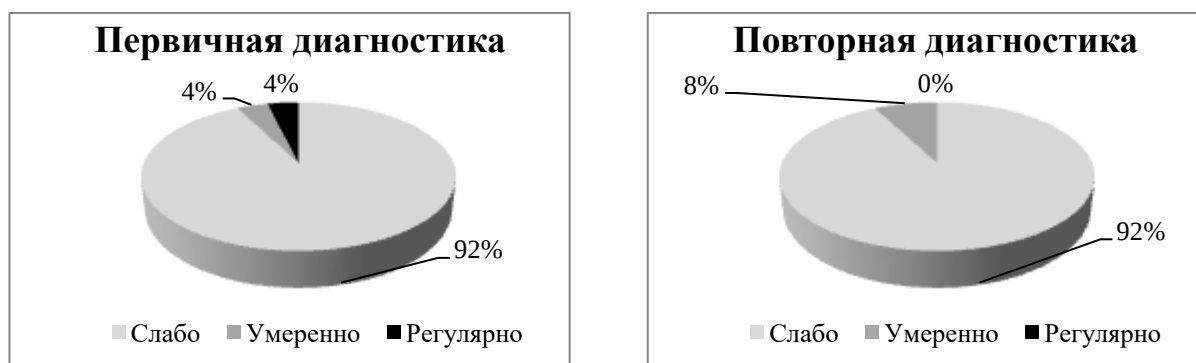


Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Буллинг» (шкала «Косвенный пассивный буллинг (виктимизация)»)

На основании полученных данных можно констатировать, что количество респондентов со слабовыраженным показателем косвенного пассивного буллинга осталось неизменным, однако обучающийся, систематически проявлявший «косвенный пассивный буллинг», перешел на умеренный уровень. Данное обстоятельство свидетельствует об уменьшении чувства изоляции, отверженности и исключенности из группы.

Обобщая результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы с использованием методик: «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер), выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), «Буллинг» (автор – Д. Олвеус), следует отметить, что выявлены существенные позитивные изменения в психологическом климате класса (повышение уровня безопасности и благополучия), снижение проявлений различных форм буллинга и оптимизация структуры буллинга в группе, что подтверждает эффективность реализованных профилактических мероприятий.

Далее перейдем к анализу результатов первичной и повторной диагностики обучающихся контрольной группы с использованием методики «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер).

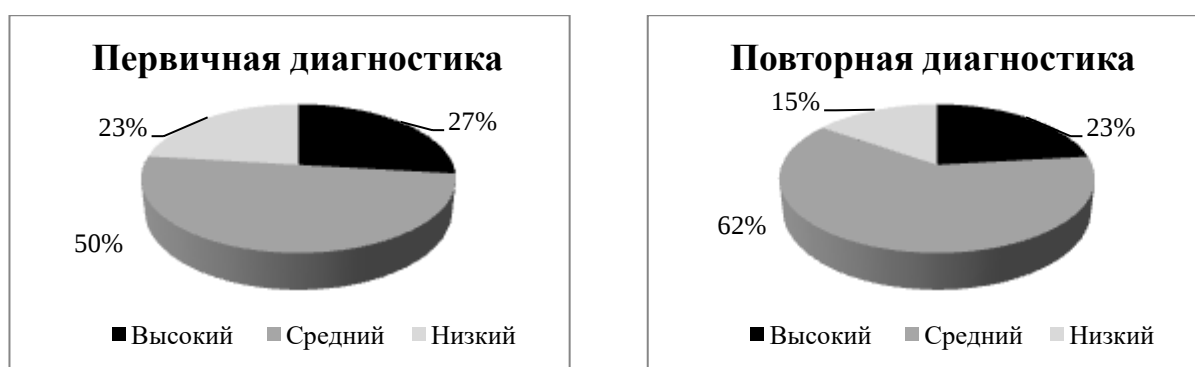


Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала небезопасности)

При проведении повторной диагностики по шкале небезопасности (рисунок 20) общее число респондентов с высоким показателем сократилось на одного человека. Одновременно с этим число участников со средним уровнем возросло с 13 человек (50 %) до 16 обучающихся (62 %). Данные изменения могут указывать на снижение чувства незащищенности, неуважения и игнорирования правил в классе, хотя фоновое напряжение и негативные установки в коммуникации в определенной степени сохраняются.

Далее, на рисунке 21 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики по шкале благополучия. Следует констатировать, что количество респондентов с высокими показателями уменьшилось до 5 человек (с 27 % до 19 %), в то время как число обучающихся с низким показателем возросло до 4 человек (с 8 % до 15 %), при этом доля респондентов со средними показателями осталась практически неизменной. Указанные данные свидетельствуют о некотором снижении уровня ощущения уважения, соблюдения правил и устойчивости границ в группе.

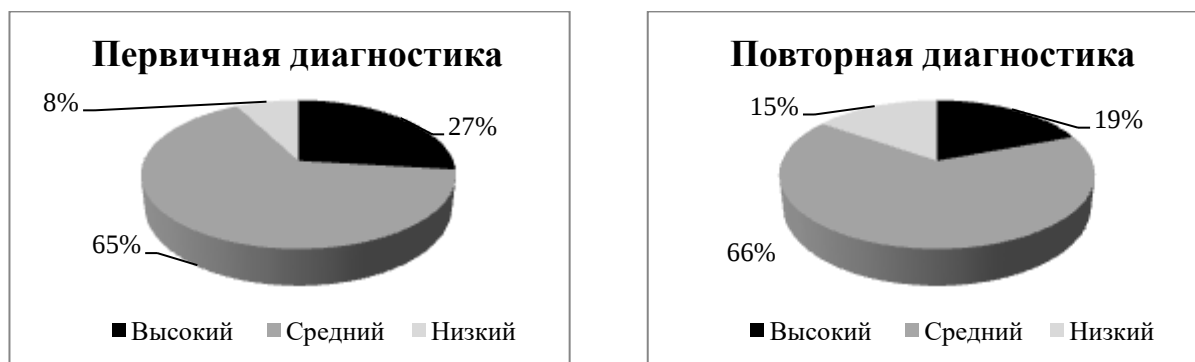


Рисунок 21 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала благополучия)

На рисунке 22 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся контрольной группы по шкале разобщенности.

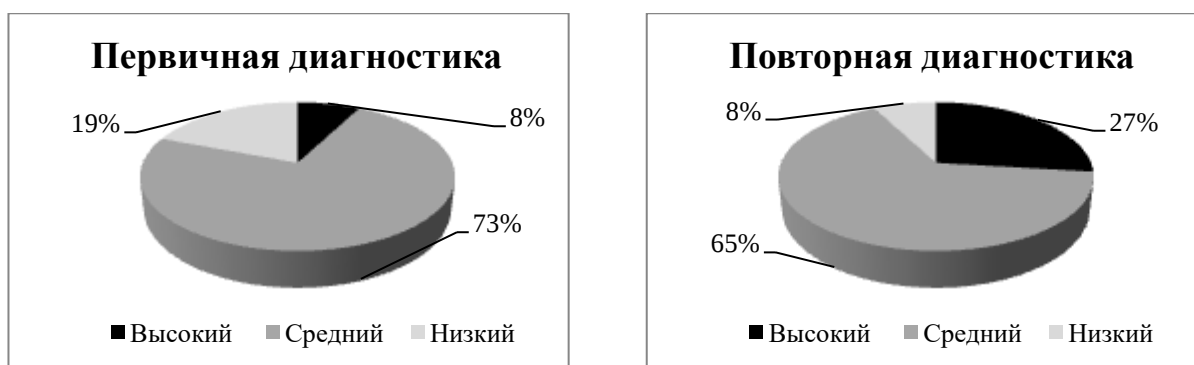


Рисунок 22 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала разобщенности)

Анализ результатов повторной диагностики по шкале разобщенности выявил увеличение числа респондентов с высоким уровнем на 5 человек (с 2 (8 %) до 7 (27 %)). Данная динамика свидетельствует об усилении разобщенности в группе, увеличении межличностной дистанции между обучающимися и педагогами, снижении уровня сплоченности и взаимовыручки, что может затруднить предотвращение травли в случае ее возникновения.

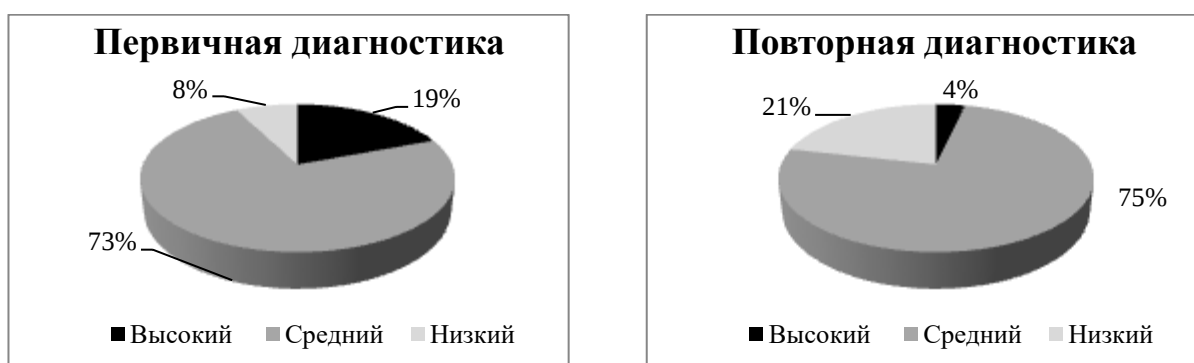


Рисунок 23 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник риска буллинга» (шкала равноправия)

На рисунке 23 представлены результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале равноправия. Здесь

отмечается, что количество респондентов с низким показателем увеличилось до 6 человек (с 8 % до 21 %), тогда как число участников с высоким показателем сократилось на 4 человека (с 5 (19 %) до 1 (4 %)). Это говорит о том, что группа подростков стала менее способной принимать различия, присутствует насильственное распределение ролей и ограниченные возможности для конструктивного общения, что, в свою очередь, повышает уровни тревожности и риска развития травли на фоне нестабильной социальной структуры.

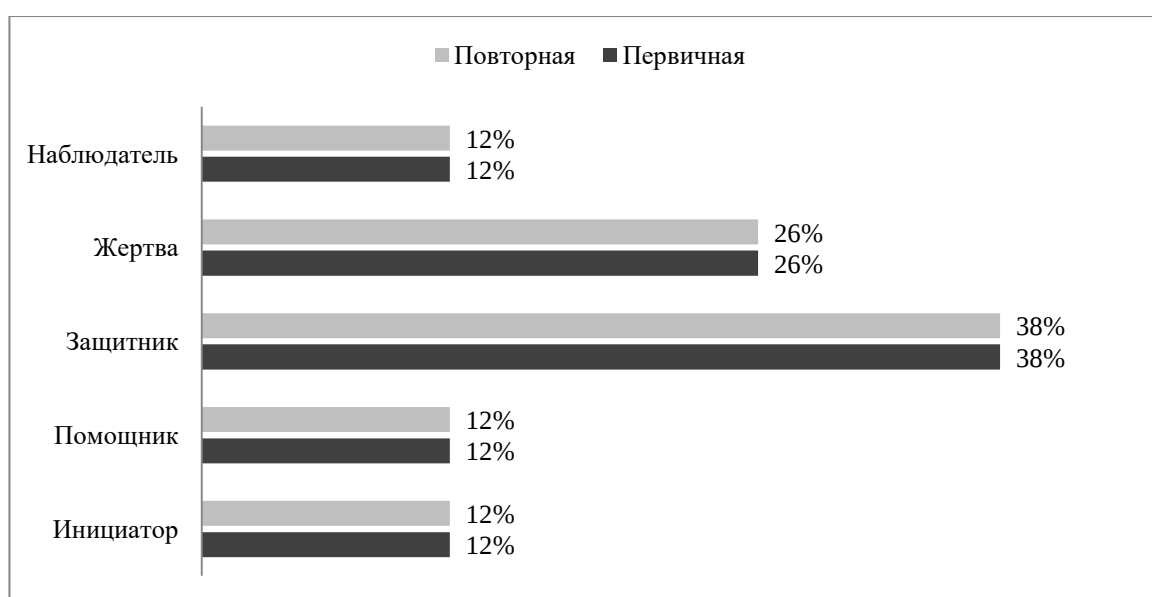


Рисунок 24 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

Рассмотрим результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), представленные на рисунке 24. Анализ полученных данных показывает, что структура буллинга осталась неизменной. Инициаторы, помощники и наблюдатели продолжают составлять по 3 человека (12 %), число жертв составляет 7 человек (26 %), а защитников – 10 школьников (38%).



Рисунок 25 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Буллинг» (шкала «Прямой активный буллинг»)

Проведя анализ результатов первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале «Прямой активный буллинг» (рисунок 25), мы делаем следующий вывод: количество респондентов с регулярным показателем не изменилось, но увеличилось число опрошенных со слабо выраженным показателем с 9 (35 %) до 13 подростков (50 %). Из этого следует, что проявления агрессии в контрольной группе, хотя и не уменьшились по частоте, стали менее интенсивными для большего числа подростков, что может свидетельствовать о снижении остроты проблемы, но не о ее решении.



Рисунок 26 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Буллинг» (шкала «Косвенный активный буллинг»)

Анализ результатов (рисунок 26) первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале «Косвенный активный буллинг» показывает, что в ходе повторной диагностики стало больше на одного подростка (8%), регулярно проявляющего социальную изоляцию по отношению к своим одноклассникам.

На рисунке 27 представлены результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по шкале «Прямой пассивный буллинг» по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус).

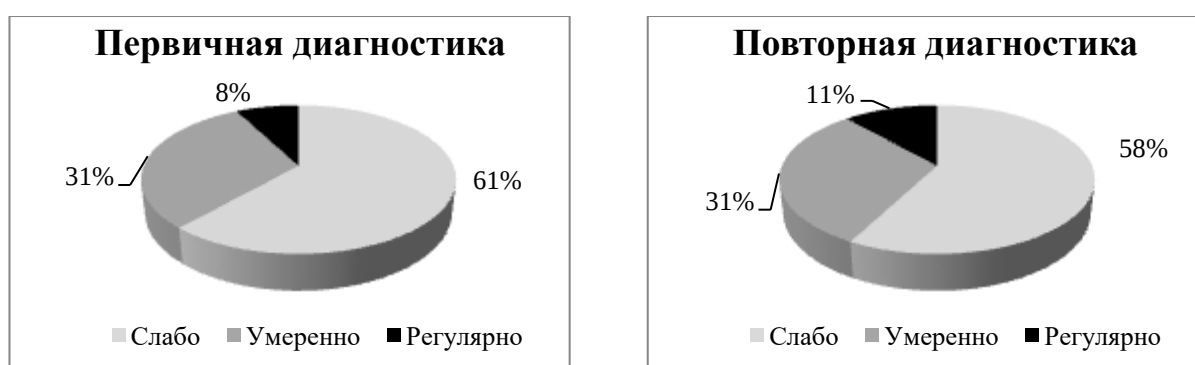


Рисунок 27 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Буллинг» (шкала «Прямой пассивный буллинг (виктимизация)»)

Мы отмечаем, что во время повторной диагностики число подростков с регулярно выраженным показателем увеличилось на одного человека с 2 (8 %) до 3 (11 %). В то же время количество респондентов со слабо выраженным показателем уменьшилось до 15 человек (с 61 % до 58 %). Это говорит о том, что большее число подростков контрольной группы стало чаще подвергаться прямому пассивному буллингу, то есть физической и вербальной агрессии, и меньшему числу подростков удалось избежать этих проявлений.

В результате сопоставления данных, полученных в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся контрольной группы по шкале «Косвенный пассивный буллинг» (рисунок 28), выявлено, что количество

участников со слабо выраженным показателем возросло до 22 человек (стало 84 %). Данные результаты указывают на то, что, несмотря на увеличение числа обучающихся, менее подверженных косвенной виктимизации (социальной изоляции), у небольшой части контрольной группы сохраняются проявления социальной изоляции, что может оказывать негативное влияние на их психологическое состояние.



Рисунок 28 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Буллинг» (шкала «Косвенный пассивный буллинг (виктимизация)»)

Обобщая результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики обучающихся контрольной группы с использованием методик: «Опросник риска буллинга» (автор – А.А. Бочавер), выявление «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина), «Буллинг» (автор – Д. Олвеус), следует отметить, что выявлены изменения с негативной тенденцией. Отмечено снижение уровня ощущения безопасности и благополучия, усиление разобщенности и увеличение случаев прямого пассивного буллинга. Данная динамика указывает на отсутствие положительного эффекта в предотвращении травли, что свидетельствует о необходимости реализации комплекса профилактических мероприятий в этой группе.

Значимость различий результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе показана с помощью статистического анализа с использованием Т-критерия Вилкоксона в приложении Д. В результате чего

установлены статистически значимые различия по шкалам: небезопасности ($T_{ЭМП}=62,5$; при $p=0,005645$), благополучия ($T_{ЭМП}=68$; при $p=0,004981$), равноправия ($T_{ЭМП}=49,5$; при $p=0,012425$), прямой активный буллинг ($T_{ЭМП}=42,5$; при $p=0,00873$), прямой пассивный буллинг ($T_{ЭМП}=65$; при $p=0,003252$).

Таким образом, выявленные различия подтверждают, что после реализации системы занятий «СТОП буллинг» в экспериментальной группе наблюдались позитивные изменения. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, можно подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что профилактика буллинга, направленная на снижение агрессивного поведения и повышение уровня сплоченности класса в условиях общеобразовательного учреждения, способствует снижению распространенности буллинга среди подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен буллинга в образовательных учреждениях становится все более актуальным как международная проблема. За последние десять лет проведено множество исследований, направленных на глубокое понимание этого явления.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы, вслед за И.С. Коном, определили буллинг как запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у второго страх. Буллинг включает в себя унижения, оскорбления, угрозы и причинение моральной и физической боли жертве буллинга.

Учитывая возрастные особенности подростков, важно отметить, что они находятся в группе риска буллинга, так как этот период жизни часто сопровождается конфликтами как с окружающими, так и с собственным «Я». Причины проявления буллинга в подростковом коллективе многообразны и зависят как от внешних, так и от внутренних факторов. Гендерные различия также влияют на проявления буллинга: юноши чаще становятся участниками физического насилия, тогда как девушки более склонны участвовать в эмоциональных травмах. Атмосфера в образовательном заведении и подходы педагогов играют значительную роль в формировании буллинга среди учащихся.

Профилактика буллинга требует комплексного подхода, включая взаимодействие всех участников образовательного процесса и применение своевременных мер воздействия на подростков с учетом их ролей в ситуациях буллинга. Интеграция словесных методов, различных форм арт-терапии (игротерапии, библиотерапии, изотерапии) и психологических тренингов может существенно снизить вероятность появления буллинга и помочь подросткам осознать негативные последствия этого явления.

Эмпирическое исследование, направленное на изучение распространенности буллинга среди подростков, проведено в МБОУ «СОШ №1» города Лесосибирска. Респондентами выступили учащиеся 6Б и 6В классов в возрасте 12-13 лет, всего 52 человека (по 26 в каждом классе). Для диагностики использовались методики: «Опросник риска буллинга» (А.А. Бочавер), выявление «Буллинг-структуры» (Е.Г. Норкина), а также методика «Буллинг» (Д. Олвеус).

Анализ полученных данных выявил наличие проблем и значительных предпосылок для развития буллинга в 6Б классе. Поэтому 6Б класс был обозначен как экспериментальная группа, а 6В – как контрольная.

На основе полученных результатов первичной диагностики разработана и описана система занятий «СТОП буллинг», направленная на профилактику данного явления среди подростков. Эта система внедрена для учащихся экспериментальной группы.

Анализ первичной и повторной диагностики показал позитивные изменения в психологическом климате экспериментального класса, снижение проявлений различных форм буллинга и улучшение социальной структуры группы. Эти результаты подтверждают эффективность проведенных профилактических мероприятий.

Кроме того, результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы были подвергнуты статистическому анализу с использованием Т-критерия Вилкоксона, в ходе которого были установлены статистически значимые различия по шкалам: небезопасности, благополучия, равноправия, прямой активный буллинг и прямой пассивный буллинг при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Таким образом, мы подтверждаем нашу гипотезу о том, что профилактика буллинга, направленная на снижение агрессивного поведения и повышение уровня сплоченности класса в условиях общеобразовательного учреждения, способствует снижению распространенности буллинга среди подростков.

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. Бердышев, И. Лекарство против ненависти / И. Бердышев // Первое сентября. – 2005. – № 18. – С. 3–10.
3. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 132 с. – ISBN 978-5-534-12444-6.
4. Бочавер, А. А. Опросник риска буллинга (ОРБ) / А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки, П. В. Дмитриевский и др. // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 146–157.
5. Бочавер, А. А. Последствия школьной травли для ее участников / А. А. Бочавер // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – № 2. – С. 393–409.
6. Бурухина, Е. С. Социально-психологический тренинг как средство профилактики буллинга в подростковой среде / Е. С. Бурухина, Ю. В. Скоробогатова // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник статей III Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием / Государственный гуманитарно-технологический университет. – Орехово-Зуево, 2022. – С.120–124.
7. Бутенко, В. Н. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» / В. Н. Бутенко, В. А. Сидоренко // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2022. – № 4. – С. 138–143.
8. Быкова, Е. Л. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации / Е. Л. Быкова, С. В. Истомина // Вестник Костромского

государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2016. – Т. 22, №3. – С. 75–78.

9. Ванина, А. С. Программа социально-психологического тренинга по профилактике буллинга в подростковой среде «Хочу дружить» / А. С. Ванина – URL: <https://golnk.ru/4R8qB> (дата обращения: 09.12.2024).

10. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Ось-89, 2005. – 255 с. – ISBN 5-86894-274-4.

11. Вачков, И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2009. – 223 с.

12. Волкова, Е. Н. Психология подросткового буллинга : [монография] / Е. Н. Волкова, И. В. Волкова ; Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина. – Нижний Новгород : Мининский университет, 2021. – 206 с. – ISBN 978-5-85219-775-7.

13. Гарбузова, В. С. Буллинг в современной школе / В. С. Гарбузова, В. А. Сковородко // Интерактивная наука. – 2021. – № 5(60). – С. 53–54. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46353748> (дата обращения: 07.10.2024).

14. Гимаджиева, О. С. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» / О. С. Гимаджиева – URL: <https://rospsy.ru/KPresults> (дата обращения: 09.12.2024).

15. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2009. – № 1. – С. 159-165.

16. Гришина, Т. Г. Социально-психологические факторы ролевого поведения подростков в ситуации буллинга : 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Гришина Татьяна Геннадьевна ; Московский государственный университет. – Москва, 2021. – 208 с.

17. Жарова, Д. В. Психологические особенности подросткового буллинга / Д. В. Жарова, Е. Ю. Терех // Проблемы психологии. – 2018. – № 1 (19) – С. 79–81.
18. Илларионова, Е. С. Проблема буллинга в подростковом возрасте / Е. С. Илларионова, К. С. Шалагинова. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/178/2003> (дата обращения 07.10.2024).
19. Киселёва, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселёва. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2007. – 336 с.
20. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С.15-18.
21. Королькова, Л. В. Арт-терапия как профилактика буллинга / Л. В. Королькова, А. И. Шатило // Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект : монография / под редакцией Н. В. Кухтовой, С. М. Шингаева. – Витебск, 2018. – С. 134–142.
22. 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. – ISBN 978-5-85630-056-6.
23. 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.
24. Лемешко, Е. В. Особенности личностного профиля участников подросткового буллинга / Е. В. Лемешко // Педагогика и психология : материалы XII международной научно-практической конференции / Красноярский государственный медицинский университет. – Красноярск, 2020. – С. 84–87.
25. Макарова, Ю. Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры / Ю. Л. Макарова // Психология. Историко-

критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 6, № 5. – С. 181–192.

26. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг : [монография] / Г. И. Марасанов. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 251 с. – ISBN 5-89353-042-X.

27. Мерцалова, Т. А. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. А. Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.

28. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации / Т. Н. Чиркова, А. А. Бзыкова, Е. В. Лебедина, Т. С. Масалова, А. А. Бородин ; под редакцией С. К. Погребная. – Краснодар : ГБОУ ИРО, 2020. – 24 с.

29. Миллер, Э. Детская и подростковая психотерапия / Э. Миллер, Д. Лейн ; перевод с английского Н. А. Мухиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 438 с. – ISBN 5-318-00034-7.

30. Мосина, О. А. Проблема буллинга в образовательной среде / О. А. Мосина, В. С. Устенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 144–148.

31. Мыскин, С. В. Профилактика буллинга среди детей и подростков в образовательных организациях / С. В. Мыскин, Н. А. Сапилова // Организационная психоллингвистика. – 2022. – № 2 (18). – С. 46–70. – URL: <https://elibrary.ru/jrgzxx>

32. Нетребенко, Л. В. Профилактика буллинга в образовательных организациях : методические рекомендации / Авт.-сост. Л.В. Нетребенко. – Смоленск : ГАУ ДПО СОИРО, 2022 – 48 с.

33. Норкина, Е. Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» / Е. Г. Норкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3 (8). – С. 170–174.

34. Общероссийская оценка по модели PISA // Результаты общероссийской оценки по модели PISA – 2023. – URL: <https://clck.ru/3Atcn2> (дата обращения: 18.10.2024).

35. Олвеус, Д. Агрессивное поведение детей в школах / Д. Олвеус // Вопросы психологии. – 1980. – № 5. – С. 162–163.

36. Олвеус, Д. Опросник «Буллинг» – URL: <https://clck.ru/3F6SH9> (дата обращения: 18.10.2024).

37. Попова, Е. И. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде / Е. И. Попова, И. В. Пчелинцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 6. – С. 106–110.

38. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 420 с. – ISBN 978-5-49807-290-6.

39. Русанова, О. Г. Интеллектуальная викторина по профилактике буллинга / О. Г. Русанова – URL: <https://676.su/syYu> (дата обращения: 10.12.2024).

40. Смолина, Д. Д. Анализ подходов к профилактике буллинга в молодежной среде / Д. Д. Смолина // Социальные риски в современном обществе : сборник научных статей; науч. ред. С. И. Петошина. – Мурманск, 2020. – С. 117–121.

41. Травли НЕТ // Проект профилактики буллинга детей в школе : официальный сайт. – URL: <https://травлинет.рф/> (дата обращения: 23.10.2024).

42. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 10.12.2024).

43. Ушакова, Е. Н. Буллинг новый термин для старого явления / Е. Н. Ушакова // Директор школы. – 2009. – № 6. – С. 84-87.

44. Харабаджах, М. Н. Гендерные особенности проявления буллинга в образовательной среде / М. Н. Харабаджах // Теоретические подходы к обоснованию существования буллинга в детской и подростковой среде. –

Ялта : Гуманитарно-педагогическая академия, 2021. – С. 168–174. – ISBN 978-5-6045697-1-9.

45. 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. – ISBN 978-5-9916-9081-2.

46. Шалагинова, К. С. Программа профилактики буллинга среди подростков / К. С. Шалагинова – URL: <https://goo.su/I42pqm> (дата обращения: 09.12.2024).

47. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учебное пособие / Д. Б. Эльконин – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-8389-6.

48. Behind the numbers: ending school violence and bullying // UNESCO. – URL: <https://www.unicef.org/media/66496/file/Behind-the-Numbers.pdf> (дата обращения: 11.10.2024).

49. Limber, S. P. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age / S. P. Limber, R. M. Kowalski, P. W. Agatston // NY : John Wiley & Sons, 2022. – 296 p.

50. Smith, P. K. School bullying: Insights and perspectives / P. K. Smith, S. Sharp // London : Routledge, 1994. – 263 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики буллинга у подростков

Таблица А.1 – Результаты диагностики подростков 6Б класса по методике «Опросник риска буллинга» (автор – А. А. Бочавер)

ФИО	Пол	Возраст	Шкалы (баллы)			
			Небезопасности	Благополучия	Разоб-щенности	Равно-правия
Ученик 1	Мужской	12	8	4	3	1
Ученик 2	Мужской	12	4	10	0	3
Ученик 3	Мужской	12	13	5	6	2
Ученик 4	Женский	12	15	5	4	7
Ученик 5	Мужской	12	9	1	5	3
Ученик 6	Женский	12	4	7	0	3
Ученик 7	Мужской	12	9	6	2	5
Ученик 8	Мужской	13	13	7	5	5
Ученик 9	Женский	12	13	3	1	0
Ученик 10	Женский	12	7	6	1	3
Ученик 11	Мужской	12	8	7	1	0
Ученик 12	Женский	12	10	8	1	4
Ученик 13	Мужской	12	7	8	1	4
Ученик 14	Мужской	12	6	3	4	3
Ученик 15	Женский	12	14	8	2	3
Ученик 16	Женский	12	3	7	0	4
Ученик 17	Мужской	12	8	6	0	5
Ученик 18	Мужской	13	8	6	7	6,26
Ученик 19	Мужской	12	5	4	1	2
Ученик 20	Женский	12	2	5	0	6
Ученик 21	Мужской	12	9	3	4	3
Ученик 22	Женский	12	10	2	5	5
Ученик 23	Женский	12	8	10	1	7
Ученик 24	Мужской	12	7	4	3	3
Ученик 25	Мужской	12	7	5	1	7
Ученик 26	Женский	12	7	4	1	5

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты диагностики подростков 6В класса по методике «Опросник риска буллинга» (автор – А. А. Бочавер)

ФИО	Пол	Возраст	Шкалы (баллы)			
			Небезопасности	Благополучия	Разоб-щенности	Равно-правия
Ученик 1	Мужской	12	11	6	2	3
Ученик 2	Мужской	12	12	5	4	8
Ученик 3	Женский	12	8	6	1	8
Ученик 4	Женский	12	14	3	7	3
Ученик 5	Мужской	12	3	6	1	3
Ученик 6	Мужской	12	11	2	4	2
Ученик 7	Женский	12	12	4	0	2
Ученик 8	Женский	12	4	9	1	3
Ученик 9	Женский	12	9	8	2	7
Ученик 10	Мужской	12	8	5	0	3
Ученик 11	Мужской	12	10	4	3	2
Ученик 12	Мужской	12	11	4	4	3
Ученик 13	Женский	12	7	9	1	5
Ученик 14	Женский	12	13	4	4	1
Ученик 15	Мужской	12	10	6	0	2
Ученик 16	Женский	12	11	8	5	4
Ученик 17	Женский	12	10	6	2	2
Ученик 18	Женский	13	8	4	0	2
Ученик 19	Мужской	12	12	9	8	7
Ученик 20	Женский	13	0	6	1	3
Ученик 21	Мужской	13	12	4	3	4
Ученик 22	Женский	12	4	9	5	0
Ученик 23	Мужской	12	3	6	2	3
Ученик 24	Мужской	12	7	8	3	7
Ученик 25	Мужской	12	14	6	0	3
Ученик 26	Мужской	12	5	4	2	1

Продолжение приложения А

Таблица А.3 – Результаты диагностики подростков 6Б класса по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

ФИО	Пол	Возраст	Кол-во совпавших баллов	Буллинг-структура
Ученик 1	Мужской	12	11	Инициатор
Ученик 2	Мужской	12	9	Помощник
Ученик 3	Мужской	12	14	Жертва
Ученик 4	Женский	12	9	Защитник
Ученик 5	Мужской	12	8	Наблюдатель
Ученик 6	Женский	12	11	Жертва
Ученик 7	Мужской	12	9	Жертва
Ученик 8	Мужской	13	10	Жертва
Ученик 9	Женский	12	7	Жертва
Ученик 10	Женский	12	8	Инициатор
Ученик 11	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 12	Женский	12	12	Защитник
Ученик 13	Мужской	12	9	Наблюдатель
Ученик 14	Мужской	12	10	Защитник
Ученик 15	Женский	12	9	Защитник
Ученик 16	Женский	12	11	Защитник
Ученик 17	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 18	Мужской	13	9	Жертва
Ученик 19	Мужской	12	12	Помощник
Ученик 20	Женский	12	12	Защитник
Ученик 21	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 22	Женский	12	8	Защитник
Ученик 23	Женский	12	13	Жертва
Ученик 24	Мужской	12	8	Жертва
Ученик 25	Мужской	12	13	Жертва
Ученик 26	Женский	12	14	Жертва

Продолжение приложения А

Таблица А.4 – Результаты диагностики подростков 6В класса по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

ФИО	Пол	Возраст	Кол-во совпавших баллов	Буллинг-структура
Ученик 1	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 2	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 3	Женский	12	8	Защитник
Ученик 4	Женский	12	8	Жертва
Ученик 5	Мужской	12	14	Защитник
Ученик 6	Мужской	12	11	Жертва
Ученик 7	Женский	12	9	Помощник
Ученик 8	Женский	12	10	Инициатор
Ученик 9	Женский	12	7	Помощник
Ученик 10	Мужской	12	9	Инициатор
Ученик 11	Мужской	12	9	Наблюдатель
Ученик 12	Мужской	12	12	Защитник
Ученик 13	Женский	12	9	Помощник
Ученик 14	Женский	12	10	Защитник
Ученик 15	Мужской	12	9	Инициатор
Ученик 16	Женский	12	13	Защитник
Ученик 17	Женский	12	12	Жертва
Ученик 18	Женский	13	8	Жертва
Ученик 19	Мужской	12	9	Жертва
Ученик 20	Женский	13	11	Защитник
Ученик 21	Мужской	13	9	Защитник
Ученик 22	Женский	12	8	Жертва
Ученик 23	Мужской	12	13	Защитник
Ученик 24	Мужской	12	8	Наблюдатель
Ученик 25	Мужской	12	8	Жертва
Ученик 26	Мужской	12	8	Наблюдатель

Продолжение приложения А

Таблица А.5 – Результаты диагностики подростков 6Б класса по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

ФИО	Пол	Воз- раст	Прямой актив- ный буллинг	Косвен- ный активный буллинг	Прямой пассив- ный буллинг	Косвенный пассивный буллинг
Ученик 1	Муж.	12	1,75	1,5	1,25	0,3
Ученик 2	Муж.	12	2	1	2	0
Ученик 3	Муж.	12	1	1,5	1,25	3,25
Ученик 4	Жен.	12	1,5	1	0,5	0,3
Ученик 5	Муж.	12	1,5	2	1,75	0
Ученик 6	Жен.	12	0	0	0	0
Ученик 7	Муж.	12	2	1	1,75	0
Ученик 8	Муж.	13	1	0	1	0,6
Ученик 9	Жен.	12	2	2	1,25	0,3
Ученик 10	Жен.	12	4	3,4	0	0
Ученик 11	Муж.	12	1	1	1	0
Ученик 12	Жен.	12	2	2	0	0
Ученик 13	Муж.	12	2,4	4	0	2
Ученик 14	Муж.	12	0,75	0,5	1,25	1
Ученик 15	Жен.	12	4	2	4	0
Ученик 16	Жен.	12	0,5	1	0,5	0
Ученик 17	Муж.	12	3	1	0	1
Ученик 18	Муж.	13	0,5	0,5	1	0,3
Ученик 19	Муж.	12	4	0	1,75	0
Ученик 20	Жен.	12	0,5	0	0,5	0
Ученик 21	Муж.	12	2	1	5	0
Ученик 22	Жен.	12	1,25	1	3,5	0,6
Ученик 23	Жен.	12	2	1	3,5	1
Ученик 24	Муж.	12	0,75	1,5	0,75	0
Ученик 25	Муж.	12	0,5	1	1	0,3
Ученик 26	Жен.	12	3	3,5	1,75	0,6

Окончание приложения А

Таблица А.6 – Результаты диагностики подростков 6В класса по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

ФИО	Пол	Воз- раст	Прямой актив- ный буллинг	Косвен- ный активный буллинг	Прямой пассив- ный буллинг	Косвенный пассивный буллинг
Ученик 1	Муж.	12	2	0	1	0
Ученик 2	Муж.	12	1,25	2,5	2	2,3
Ученик 3	Жен.	12	0,25	0	2	0,6
Ученик 4	Жен.	12	3,5	4	0,5	0,3
Ученик 5	Муж.	12	0,25	0	0	0
Ученик 6	Муж.	12	2,25	1	1,5	2,3
Ученик 7	Жен.	12	1,5	2,5	1,75	0,6
Ученик 8	Жен.	12	0,75	0	0,5	0
Ученик 9	Жен.	12	2	0,5	0,5	1,3
Ученик 10	Муж.	12	1	1	0,75	0,3
Ученик 11	Муж.	12	1,25	0,5	0,5	1
Ученик 12	Муж.	12	0,75	1	1,5	1
Ученик 13	Жен.	12	1,75	0,25	2,25	0,6
Ученик 14	Жен.	12	0,25	0,5	0	0
Ученик 15	Муж.	12	2	0	0	0
Ученик 16	Жен.	12	1,25	2	3,25	1,3
Ученик 17	Жен.	12	2	0	0,5	0,3
Ученик 18	Жен.	13	0,5	0	1	0
Ученик 19	Муж.	12	2,5	2	3,25	4
Ученик 20	Жен.	13	0,5	0	0	0
Ученик 21	Муж.	13	1,25	2	0,75	0,3
Ученик 22	Жен.	12	3	2	0	0
Ученик 23	Муж.	12	0,25	0	0	0
Ученик 24	Муж.	12	1,25	1	1,25	0,6
Ученик 25	Муж.	12	1,75	0	1,75	2
Ученик 26	Муж.	12	1,75	0,5	0,5	0,3

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «СТОП буллинг»

Занятие 1 «Знакомство»

Цель: знакомство с подростками, создание благоприятной атмосферы в классе, установление правил поведения на занятиях.

Материалы и оборудование: ватман, распечатанные правила, клей, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Приветствие. Ритуал.

Психолог представляется, приветствует участников занятия, и предлагает участникам придумать ритуал приветствия, который они будут использоваться в начале каждого занятия.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: знакомство и запоминание имен всех участников.

Содержание: участники собираются в круг и по очереди представляются. Первый подросток называет своё имя и придумывает слово, начинающееся на ту же букву, которое описывает его личность. Второй участник повторяет имя и характеристику первого, затем сообщает свое имя и описание. Третий участник делает то же самое, сначала перечисляя имена и характеристики предыдущих участников, а затем добавляя свои. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не представятся.

2. Основное содержание занятия.

Упражнение «Свод правил»

Цель: создание условий для установления правил поведения на занятиях.

Обсуждения правил, необходимых для проведения занятий. В ходе совместного обсуждения правил поведения участников тренинга, они

дополняются, корректируются и в итоге вырабатывается и принимается «свод правил» для данной группы, который и будет действовать на протяжении всех занятий. Придумывают санкции за нарушение правил.

А) Принцип активности и ответственности каждого участника.

Б) Принцип конфиденциальности и закрытости группы.

В) Принцип честности и искренности во взаимодействии.

Г) Не проводить оценку участников, если они не запрашивают этого.

Д) Использовать только Я-высказывания, делая акцент на своем опыте и мнении.

Е) Принцип «Стоп!»: каждый вправе отказаться от участия в группе в любой момент, если появилось сильное нежелание. Важно применять это правило как можно реже.

Ж) Запрет на использование мобильных телефонов во время занятий.

З) Принцип одного говорящего: когда один участник говорит, остальные слушают.

И) Принцип общения: не говорить о других в третьем лице, а обращаться к ним напрямую.

К) Принцип отсутствия закулисных разговоров: не перешептываться, а в случае нарушения сообщать, о чем идет речь, громко и четко.

Упражнение «Я люблю... Я не люблю...»

Цель: создание условий для практики общения и формирования внимания к другим.

Содержание: участники располагаются в кругу и начинают передавать друг другу мяч. Тот, у кого в руках мяч, делает краткое представление, делится тем, что ему нравится и что не нравится. Это могут быть разные вещи: действия, предметы, еда, напитки и т.д. После своего выступления он кидает мяч следующему участнику. Задача последнего участника — повторить имя предыдущего говорящего и также поделиться своими предпочтениями, а затем рассказать немного о себе.

Упражнение «Солнце светит для того, кто...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, укрепление групповой сплоченности.

Содержание: участники усаживаются в тесный круг. Один из них убирает свой стул и ставит его в сторону, а сам встает в середину круга. Задача стоящего в центре – снова заполучить стул, на который можно сесть. Он начинает рассказывать что-то о себе. Если сказанное соответствует какому-либо участнику, тот встаёт и меняется местами с говорившим. Каждый выступающий должен начать свою речь с фразы: «Солнце светит для каждого, кто...».

3. Рефлексия:

- Что вам больше всего понравилось на занятии?
- Какие открытия о себе и других вы сделали?
- Как вы взаимодействовали с другими участниками во время занятия?
- Возникли ли у вас трудности во время занятия? Если да, то как вы их преодолели?

Прощание.

Занятие 2 «Свой среди своих»

Цель: создание условий для сплочения коллектива через познание себя и окружающих, развитие коммуникативной культуры класса.

Материалы и оборудование: настольная игра «Свой среди своих».

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Переход к игре «Свой среди своих». Обсуждаются правила игры и игра начинается.

Ход игры: первый участник крутит вертушку и передвигает свою фишку по полю. Попад на игровую клетку определенного цвета, игрок тянет карту из колоды этого цвета, зачитывает на карте задание и выполняет его. Получает баллы за выполнение задания. Затем ход переходит к следующему

игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не доберутся до финиша.

Цель участников игры: набрать большое количество баллов.

Карты колод: знакомство, креатив, ценности, личное, взаимодействие, рефлексия.

3. Рефлексия:

- Какие впечатления у вас остались от занятия?
- Что было важным для тебя в этом занятии?
- С какими трудностями вы столкнулись во время занятия, и как их преодолели?
- Какие вопросы у вас остались после завершения занятия?

Прощание.

Занятие 3 «Я в команде»

Цель: создание условий для развития коммуникативных навыков и совместной деятельности.

Материалы и оборудование: пачка бумаг формата А4.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

Упражнение: «Дракон, принцесса, рыцарь»

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие способности договариваться.

Содержание: участники делятся на две команды, располагающиеся друг напротив друга. В игре задействованы три роли: рыцарь, дракон и принцесса. Правила взаимодействия построены по принципу «камень-ножницы-бумага»: рыцарь побеждает дракона, дракон — принцессу, а принцесса одерживает верх над рыцарем. Перед каждым раундом команда обсуждает и выбирает, какую роль будет исполнять. По сигналу психолога — на счёт «три» — все одновременно показывают выбранных персонажей. Рыцарь изображает эффектный выпад и «разит» дракона мечом, дракон

демонстрирует своё устрашающее поведение, а принцесса исполняет веселую песенку: «на-на-на-на-на». Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт три победных очка.

2.Основная часть.

Упражнение «Воздушные замки»

Цель: создание условий для формирования навыков командной работы.

Содержание: психолог делит участников на несколько команд по 5-6 человек и раздает каждой команде листы бумаги. Задание для участников: построить замки высотой в человеческий рост, используя при этом только бумагу. Дается на это 15 минут. Упражнение завершается, когда всем командам удастся «построить» это замки.

Рефлексия:

- Довольны ли вы своей башней? (Каждая группа делится своими впечатлениями о получившемся результате).
- Что помогало вам работать в команде? (Обсуждение положительных моментов, такие как хорошая коммуникация, разделение ролей и т.д.)
- Что мешало вам работать в команде? (Обсуждение проблем и трудностей, с которыми столкнулись участники).
- От чего зависел результат? (Исследуйте факторы, которые повлияли на конечный результат, включая планирование, взаимодействие и креативность).

Упражнение «Комплименты»

Цель: создание позитивной атмосферы в конце занятия.

Содержание: первый участник должен сказать комплимент сначала соседу слева, затем соседу справа. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» и «Настя, у тебя замечательная прическа». Далее очередь переходит к участнику справа.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 4 «Буллинг: кто, что и почему?»

Цель: выявление информированности участников занятия о проблеме буллинга.

Материалы и оборудование: Короткометражный фильм «Поговорим», презентация.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

Просмотр короткометражного фильма «Поговорим».

Обсуждение фильма. Вопросы для обсуждения: Что вы увидели во время просмотра? Какая проблема показана в фильме? Какие чувства вы испытывали, когда смотрели фильм? Из-за чего девочка стала жертвой? Почему подростки так себя ведут? Какими личностными характеристиками обладают герои? Что сделал учитель, чтоб исправить ситуацию? Сталкивались ли вы с похожими ситуациями в своей жизни? Если да, как вы себя в них вели? Что можно сделать, чтобы предотвратить похожую ситуацию и спасти жертву?

Лекция на тему «Буллинг: кто, что, и почему?»

Психолог рассказывает о понятии буллинга, его видах, структуре и причинах.

Упражнение «Мишень»

Цель: создание условий для понимания, что любой человек, вне зависимости от внешних и внутренних качеств может стать объектом буллинга.

Содержание: на экране последовательно демонстрируются тройки изображений, представляющие детей, подростков, молодых людей. Участникам занятия предлагается выбрать из каждой тройки того, кто, по их мнению, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли. Каждый выбирает и записывает свой вариант на листке бумаги.

После завершения выбора психолог предлагает участникам поделиться своими мнениями, поднимая руки по очереди. Он начинает с вопроса : «Кто

выбрал 1 вариант?», а затем переходит к вопросу «А кто отдал предпочтение второму??» и так далее. Обычно мнения участников разделяются, и примерно треть школьников выбирают каждую из «потенциальных жертв травли».

После обсуждения психолог делает вывод, что потенциальной жертвой травли может стать абсолютно любой, ведь у каждого есть свои особенности и предпочтения. Одним не нравятся очки, другим веснушки, кто-то может стать объектом насмешек из-за своей преданности учебе и т.д.

Упражнение «Стоп буллинг»

Цель: создание условий для тренировки реакции на травлю.

Содержание: психолог быстро называет команды, если они нейтральные или положительные, то участники их повторяют. Но если психолог называет действие, которое может обидеть и причинить боль другому, то участники показывают жест дизлайк (большой палец вниз) и громко кричат: «Стоп Буллинг».

Список фраз: Улыбнись. Посмотри в окно. Толкни соседа. Обернись назад. Закрой глаза. Покажи соседу язык. Скинь на пол ручку соседа. Дотронься до своего носа. Подними правую руку вверх. Покажи соседу кулак. Встань со стула. Покажи соседу лайк. Громко скажи: пока.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 5 «Не оставайся в тени: исследование буллинга»

Цель: создание условий для дифференциации буллинга от других негативных явлений.

Материалы и оборудование: настольная игра «Антибуллинг», видеофрагмент от компании «Травли – НЕТ».

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Просмотр видеофрагмента «Травле – НЕТ». (https://vk.com/video-193258751_456306425) [41]. Обсуждение просмотренного материала.

Психолог предлагает поиграть в игру «Антибуллинг». Объясняет правила игры. Перед участниками колода карточек, которые они по очереди вытаскивают и отвечают на вопрос или решают задачу. Всего карточек 25, игра заканчивается, когда все ситуации решены.

3. Рефлексия:

- Понравилась ли игра?
- Какие сложности возникли?
- Что для себя важного вы подчеркнули?

Прощание.

Занятие 6 «Паутина проблем: вопросы о буллинге»

Цель: создание условий для повышения уровня знаний обучающихся о последствиях явления буллинга с юридической точки зрения.

Материалы и оборудование: проектор, презентация, коробочка и разноцветные квадраты (красный, синий, зеленый, черный).

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

Упражнение: «Ручки»

Цель: создание положительного настроения в группе.

Все участники встают по кругу. Психолог предлагает подросткам совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Психолог считает до трех и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы.

2. Основная часть.

Психолог предлагает участникамделиться на команды. Для этого участники вытягивают квадраты из коробочки и объединяются в команды по цветам.

Психолог сообщает подросткам об интеллектуальной викторине «Паутина буллинга» [39]. Объясняет правила игры: за каждый правильный ответ на вопрос команда получаете 5 баллов. Если команде выпадает паук, ход переходит к другой команде. Если выпадает жемчужина, то команде +1 балл и переход хода к другой команде. Если выпадает капля воды – «смывается» 1 балл и переход хода к другой команде. Команда, набравшая наибольшее количество очков выигрывает. В конце игры подсчитываются баллы и проводится обсуждение.

3. Рефлексия:

- Каковы ваши общие впечатления от занятия?
- Что нового вы узнали за сегодня?
- С какими трудностями вы столкнулись, и как их преодолели?
- Какие уроки вы извлекли из занятия?
- Какие вопросы у вас остались после занятия?

Прощание.

Занятие 7 «Сказки о буллинге»

Цель: создание условий для формирования у подростков отрицательного отношения к явлению буллинга.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4, ручки, карандаши.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

Упражнение «Паровоз»

Цель: создание положительного настроения в группе, сплочение коллектива.

Содержание: участники выстраиваются в шеренгу и превращаются в «вагончики». Все закрывают глаза, кроме «паровоза», который возит «вагончики» по кабинету, а потом приезжает в какой-нибудь угол. Задача детей, не открывая глаз, угадать, где оказался поезд. Задача «паровоза» не

уронить «вагоны», не стукнуть их об окружающие предметы. Затем проводится обсуждение, дети решают, кто был лучшим паровозом.

2. Основная часть.

Написание сказки про буллинг по заданной теме

Содержание: участникам предлагается разделить на команды по четыре-пять человек. Каждая команда получает задание создать мини-сказку и оформить ее на листке бумаге. Примеры тем:

- «Цвет буллинга»: Какой цвет ассоциируется с буллингом, и какие чувства он вызывает у людей?
- «Несчастный булль»: Рассказ о буллере — персонаже, проявляющем травлю и ищущем поддержку.
- «Антибуллинговая кампания»: История о группе друзей, которые решают выступить против буллинга в своей школе.
- «Чувства буллинга»: Что чувствуют жертвы травли, так и те, кто участвует в ней?
- «Борьба с насилием — дело каждого»: Как каждый может внести свой вклад в создание дружелюбной среды.

После того как команды закончат работу, они представляют свои сказки остальным участникам. Каждая группа делится своим творением, рассказывая о ключевых моментах и идеях, заложенных в их тексте.

После презентации всех сказок проходит общее обсуждение. Участники могут поразмышлять о том, какие уроки были извлечены, какие эмоции вызвало каждое произведение и т.д.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 8 «Скажи «НЕТ» буллингу»

Цель: создание условий для профилактики буллинга и развития коммуникативной культуры подростков в ходе коллективной деятельности.

Материалы и оборудование: ватман, вырезки, распечатки, приготовленные ранее заготовки для стенгазеты, цветные фломастеры, цветные карандаши, клей и ножницы.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Актуализация знаний с предыдущих занятий.

Дискуссия с участниками по темам: «Какие действия нужно предпринять, столкнувшись с буллингом?» «Какие ресурсы доступны для обращения за поддержкой?»

Психолог делит участников на команды и предлагает создать просветительскую газету для школы. В которой можно отразить понятия буллинга, стратегии поведения подростков участников буллинга, способы выхода из ситуации буллинга, и т.п.

Учащиеся изготавливают стенгазету из приготовленных ранее психологом материалов и в конце занятия вывешивают на стенд своего классного уголка.

Каждая команда представляет свою стенгазету, затем проводится обсуждение.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 9 «Агрессия»

Цель: создание условий для снижения агрессивных и враждебных реакций у подростков.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, корзина.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: создание условий для исследования своего собственного и чужого агрессивного поведения.

Содержание: участники делятся на небольшие группы и совместно разрабатывают «рецепт» формирования агрессивного ребенка. Каждая команда затем презентует элементы данного поведения, в то время как остальные участники пытаются их разгадать.

После этого проводится обсуждение, в котором рассматриваются следующие вопросы:

Какие виды агрессии вы замечали в нашей группе? Что именно вы считаете агрессивным? Бывали ли моменты, когда вам казалось, что ваше поведение могло задеть или обидеть кого-то? Какие это были ситуации? Как можно спровоцировать агрессию по отношению к себе?

Затем каждому участнику предлагается задание: на листе бумаги создать две колонки. В левой части фиксируются случаи агрессии, которые он сам пережил, а в правой — его собственные агрессивные поступки по отношению к другим. Участники имеют 10-15 минут для выполнения этого задания, после чего делятся своими записями.

Затем психолог проводит рефлекссию:

Как вы считаете, какие факторы могут приводить людей к агрессивному поведению? Как можно проявлять агрессию, не прибегая к физическому насилию? Почему как дети, так и взрослые нередко стремятся продемонстрировать своё превосходство, унижая других? Что происходит с человеком, когда он оказывается объектом агрессии? Как можно избежать роли жертвы? Как проявляется равноправие среди учащихся?

Упражнение «Шутливое письмо»

Цель: создание позитивного настроения в группе, укрепление межличностных отношений и снижению уровня агрессии.

Содержание: психолог предлагает участникам выбрать человека, на которого они недавно злились, или с кем у них возникли трудности в отношениях. Каждому участнику предлагается написать шутливое письмо

этому человеку, в котором с юмором и преувеличением выразить все свои чувства и «раздуть» его провинности до небес. Цель — сделать текст настолько веселым, чтобы у участников возникло желание посмеяться над возникшей проблемой или конфликтом.

По завершении задания, желающие могут поделиться своими письмами и прочитать их вслух. После чтения все участники участвуют в игре «снежки»: они сворачивают свои письма в комки и бросаются ими друг в друга в течение нескольких минут, прежде чем все комки отправятся в корзину.

Рефлексия

Какие эмоции вы испытывали, когда писали шутивное письмо? С какими сложностями вам пришлось столкнуться во время его создания? Насколько легко вам было представить свои эмоции, такие как злость или обида, в преувеличенном и комичном свете? Удалось ли вам посмеяться над собой? Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы адресовали письмо, если бы ему удалось его прочитать? В каких ситуациях, по вашему мнению, юмор может стать ключом к разрешению конфликта?

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 10 «Способы борьбы с агрессией»

Цель: создание условий для снижения уровня агрессии.

Материалы и оборудование: музыка, стул.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности»

Цель: создание условий для выбора наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Содержание: участники, расслабившись с закрытыми глазами, мысленно оказываются на выставке портретов людей, вызывающих у них гнев. Они ходят по выставке и выбирают один портрет. После этого вспоминают конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком и, не сдерживаясь, выражают свои чувства и совершают действия по отношению к этому человеку в воображении. По окончании упражнения подростки дают знак – кивок головой. Затем все вместе делают вдох выдох 3-4 раза и открывают глаза.

Обсуждение упражнения.

Игра «Спустить пар»

Цель: создание условий для работы с гневом и обидами, которые могут возникать в отношениях между подростками.

Содержание: психолог приглашает участников собраться в круг и принять участие в интерактивной игре. Каждый участник получает шанс поделиться своими переживаниями или обидами, обращаясь напрямую к конкретному человеку по имени. Тот, на кого направлено недовольство, должен просто слушать и не пытаться оправдываться.

Каждому участнику предоставляется возможность «выпустить пар». Если кто-то не чувствует нужды в этом, он может сказать: «У меня нет поводов для жалоб, и мне не нужно «спускать пар»». После того как все участники поделятся своими мыслями, те, к кому обращались с недовольством, смогут высказать свои мысли и чувства по этому поводу.

Рефлексия: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Почему противоположности важны для человечества, какую роль они играют в нашей жизни? Какие могут быть последствия, если в человеке будет доминировать лишь одна из этих сторон? Существуют ли символы или цвета, которые могут объединить обе стороны? Как агрессивный человек может развить доброжелательность, а добрый — научиться защищать себя?

Упражнение «Дом моей души»

Цель: создание условий для снятия психоэмоционального напряжения.

Содержание: под музыку психолог ведет участников в воображаемое путешествие: расслабление тела, ощущение легкости и свободы, полет души над прекрасными пейзажами. Затем участники мысленно строят свой идеальный дом в любимом месте, представляя его детали и окружающий пейзаж, запоминая свои чувства к этому дому. В завершение – медленное возвращение в реальность.

Обсуждение упражнения.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 11 «Мой мир»

Цель: создание условий для исследования и осознания противоположностей внутри себя.

Материалы и оборудование: ватман на каждого участника, журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, нить или бечевка.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Пара противоположностей»

Цель: создание условий для исследования и осознания противоположностей внутри себя.

Содержание: психолог начинает занятие, рассказывая о том, что мир устроен на основе противоположностей, и предлагает участникам обратить внимание на пару «агрессивный – доброжелательный».

Создание силуэта: каждому участнику выдается лист бумаги, который они прикладывают к стене. Затем они берут в руки карандаш и рисуют свой силуэт, разделяя лист на две половины. Одна сторона посвящена теме «Я агрессивный», а другая — «Я доброжелательный». Таким образом, каждый участник визуализирует свои качества и особенности, которые сосуществуют в его личности.

Заполнение силуэта: школьники используют журналы, карандаши и маркеры для того, чтобы заполнить свои силуэты, отражая противоположные качества. Это может включать рисунки, слова или вырезки, которые представляют агрессию и доброжелательность.

Примерка костюма: по завершении работы участники отрезают нить нужной длины и прикрепляют ее к верхней части силуэта, создавая «костюм». Затем они начинают перемещаться, олицетворяя сначала одну сторону своей природы (агрессия), а затем другую (доброжелательность).

В конце упражнения проходит презентация, на которой каждый участник делится своими внутренними противоположностями, обсуждая, что они для него значат и как проявляются в жизни.

Рефлексия: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Почему противоположности важны для человечества, какую роль они играют в нашей жизни? Какие могут быть последствия, если в человеке будет доминировать лишь одна из этих сторон? Существуют ли символы или цвета, которые могут объединить обе стороны? Как агрессивный человек может развить доброжелательность, а добрый — научиться защищать себя?

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 12 «Единая команда»

Цель: создание условий для сплочения коллектива.

Материалы и оборудование: шарики, листы бумаги.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Извилистый маршрут»

Цель: создание условий для сплочения коллектива, развитие реакции и предвидение следующего хода.

Содержание: подростки делятся на команды из 6-8 человек. Психолог раздает участникам воздушные шарик, которые они надувают и завязывают. Затем он просит их выстроиться в цепочку так, чтобы поддерживать шарик между собой, бок о бок. После этого начинается отсчет времени: каждой группе нужно пройти в соседнюю комнату, соблюдая правила из таблицы 2.

Таблица 2 – Правила упражнения

№	Правила упражнения
1	Нельзя касаться руками шариков и друг друга
2	Шарики не могут быть прикреплены к участникам или как-либо скреплены между собой
3	Если шарик лопнет или упадет по вине одного из участников, то он выбывает из игры, а команда делает три шага назад и продолжает движение.
4	В случае нарушения любого из правил вся команда делает три шага назад и после этого начинает движение снова
5	Упражнение считается выполненным, когда все пересекли «линию финиша», не нарушив ни одного из правил

Рефлексия: Поделитесь впечатлениями от упражнения. Какие трудности у вас возникали? Как вы их преодолели? Как проходило ваше взаимодействие в группе? Насколько хорошо вам удавалось сотрудничать с другими участниками группы?

Упражнение «Я к вам пишу»

Цель: создание условий для обогащения сознания позитивными эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Содержание: психолог раздает каждому участнику листы бумаги, которые они подписывают в правом нижнем углу. Затем участники передают листок соседу справа. Получив листок, у каждого есть возможность написать несколько приятных слов адресату, выразив все, что они хотят сказать. Листок опять передается соседу справа. На вновь полученной бумаге подростки пишут послание следующему участнику. Этот процесс продолжается, пока каждый не получит свой заполненный листок обратно.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 13 «Команда»

Цель: создание условий для сплочения классного коллектива.

Материалы и оборудование: бумага, список предметов, доска, ручки для каждого участника.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Кораблекрушение на Луне»

Цель: исследование процесса принятия решения группой, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, а также внесение вклада в сплочённость членов группы.

Содержание: психолог предоставляет участникам протоколы для записи.

Инструкция для участников: «ваш корабль потерпел крушение на темной стороне Луны. Ваша задача – достигнуть станции, находящейся в 300 км на освещенной стороне Луны. Все наше оборудование уничтожено, кроме следующих предметов, список которых у вас на руках (таблица 3). Жизнь вашей команды зависит от того, сможете ли вы правильно выбрать 14 наиболее необходимых вещей для успешного преодоления пути. Пожалуйста, оцените предметы от 1 до 14, где 1 - самый важный предмет, а 14 - наименее важный. У вас есть 5 минут на выполнение этой задачи»

Психолог внедряет в игру элементы соревновательности: приз за победу, дополнительные очки за скорость выполнения и штрафы за лишний шум или неорганизованность.

Участники заполняют свои индивидуальные решения в протоколе.

По окончании первого этапа формируются группы по 4–6 человек.

Продолжение инструкции: «Теперь вы работаете как единое целое – экипаж. Обсудите свой путь к станции и выберите совместное решение.

Постарайтесь достичь согласия в оценках, учитывая мнения каждого».

Таблица 3 – Список предметов

Список предметов	
Коробок спичек	Звездная карта лунного небосклона
Пищевые концентраты	Само надувающаяся спасательная лодка
20 метров нейлонового шнура	Магнитный компас
Шелковый купол парашюта	25 л воды
Сигнальные ракеты	Переносной обогреватель на солнечных батареях
Коробка сухого молока	Аптечка первой помощи с инъекционными иглами
Два баллона с кислородом до 50 литров	Приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях

Рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защиты своих индивидуальных мнений; подходите к задаче логически.
2. Не меняйте свое мнение просто ради согласия, сохраняйте свои идеи, если вы с ними согласны.
3. Избегайте голосования или компромиссов как способов уменьшения конфликта.
4. Рассматривайте разногласия как полезные, а не препятствующие.

Заполнение протокола: В графу «Групповая оценка» участники должны занести номера предметов по убыванию их значимости. На выполнение данной задачи дается 10-20 минут. Психолог осуществляет наблюдение за динамикой групповой работы: формирование команд и процесс обсуждения.

Получение решения Центра управления от психолога: «Теперь связь с Центром управления полетом восстановлена, и вам передано наилучшее решение по вашей ситуации». Психолог зачитывает решение и участники записывают его в графу «Решение Центра».

Сравнение решений: Участники подсчитывают свою индивидуальную ошибку и групповую ошибку, сравнивая свои оценки с решениями Центра. Это позволит понять, какова разница между индивидуальными и групповыми решениями, а также какое влияние оказали на результат взаимодействия.

Обсуждение результатов: психолог с участниками проводят анализ результатов, обсуждая как количественные, так и качественные аспекты работы групп. В завершении награждение команды-победителя.

3. Рефлексия. Обсуждение итогов занятия.

Прощание.

Занятие 14 «Подведение итогов»

Цель: создание условий для подведения итогов занятий.

Материалы и оборудование: бумажная гадалка, бумага для каждого участника, ручки.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие. Ритуал.

2. Основная часть.

Упражнение «Итоги»

Цель: получить обратную связь от участников программы.

Содержание: с помощью увлекательной игры-гадалки, выполненной на бумаге, участники делятся своими впечатлениями о всех занятиях. Им нужно выбрать один цвет из четырех (розовый, желтый, голубой, зеленый) и одно число от одного до пяти. Затем они отвечают на вопрос, который соответствует их выбору: что нового узнали? Что оказалось полезным? Как собираетесь применять эти знания в жизни? Как чувствовали себя на занятиях? Что стало самым интересным, что удивило, запомнилось или порадовало?

Упражнение «Подарок»

Цель: создание условий для снятия эмоционального напряжения и укрепления доброжелательных отношений в группе.

Содержание: каждый участник вытягивает карточку с именем другого участника группы. Тот, кто вытянул карточку, невербально передает качество или пожелание, которое он хочет «подарить» своему товарищу, а остальные старательно угадывают, что это.

Психолог подводит итог работы по предыдущим занятиям и выражает благодарность всем участникам за их активное участие и вовлеченность.

3. Итоговая рефлексия

Время для обсуждения итогов занятия и выразить свои мысли по прошедшему опыту.

Прощание

Психолог прощается с участниками и искренне благодарит их за активное участие в течение всех занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Опросник риска буллинга» (автор – А. А. Бочавер)

ФИО	Пол	Возраст	Шкалы (баллы)			
			Небезопасности	Благополучия	Разоб-щенности	Равно-равия
Ученик 1	Мужской	12	6	11	2	3
Ученик 2	Мужской	12	4	8	0	2
Ученик 3	Мужской	12	9	7	2	4
Ученик 4	Женский	12	11,5	4	4	9
Ученик 5	Мужской	12	7	3	4	5
Ученик 6	Женский	12	1	6	1	5
Ученик 7	Мужской	12	8	5	5	4
Ученик 8	Мужской	13	1	10	0	7
Ученик 9	Женский	12	10	4	4	3
Ученик 10	Женский	12	8	6	0	3
Ученик 11	Мужской	12	6	8	1	1
Ученик 12	Женский	12	10	10	1	4
Ученик 13	Мужской	12	7	11	1	5
Ученик 14	Мужской	12	4	9	0	7
Ученик 15	Женский	12	11	8	5	4
Ученик 16	Женский	12	0	7	0	2
Ученик 17	Мужской	12	12	4	2	3
Ученик 18	Мужской	13	2	10	0	9
Ученик 19	Мужской	12	1	8	0	7
Ученик 20	Женский	12	5	4	0	5
Ученик 21	Мужской	12	12	3	4	6
Ученик 22	Женский	12	4	5	3	3
Ученик 23	Женский	12	1	9	1	8
Ученик 24	Мужской	12	2	7	4	3
Ученик 25	Мужской	12	2	9	0	9
Ученик 26	Женский	12	10	12	5	5

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

ФИО	Пол	Возраст	Кол-во совпавших баллов	Буллинг-структура
Ученик 1	Мужской	12	8	Инициатор
Ученик 2	Мужской	12	12	Защитник
Ученик 3	Мужской	12	10	Жертва
Ученик 4	Женский	12	13	Защитник
Ученик 5	Мужской	12	8	Защитник
Ученик 6	Женский	12	8	Защитник
Ученик 7	Мужской	12	13	Защитник
Ученик 8	Мужской	13	7	Жертва
Ученик 9	Женский	12	11	Защитник
Ученик 10	Женский	12	7	Защитник
Ученик 11	Мужской	12	14	Защитник
Ученик 12	Женский	12	12	Защитник
Ученик 13	Мужской	12	11	Защитник
Ученик 14	Мужской	12	7	Жертва
Ученик 15	Женский	12	12	Защитник
Ученик 16	Женский	12	13	Защитник
Ученик 17	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 18	Мужской	13	7	Жертва
Ученик 19	Мужской	12	7	Жертва
Ученик 20	Женский	12	13	Защитник
Ученик 21	Мужской	12	7	Инициатор
Ученик 22	Женский	12	12	Защитник
Ученик 23	Женский	12	9	Жертва
Ученик 24	Мужской	12	12	Защитник
Ученик 25	Мужской	12	7	Жертва
Ученик 26	Женский	12	7	Помощник

Окончание приложения В

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

ФИО	Пол	Воз- раст	Прямой актив- ный буллинг	Косвен- ный активный буллинг	Прямой пассив- ный буллинг	Косвен- ный пассивный буллинг
Ученик 1	Муж.	12	1	1	1	0
Ученик 2	Муж.	12	1	2	0,25	1,33
Ученик 3	Муж.	12	0,5	0	1	2,66
Ученик 4	Жен.	12	3	2,5	2	1
Ученик 5	Муж.	12	1	1,5	1,25	0
Ученик 6	Жен.	12	0	0	0	0
Ученик 7	Муж.	12	1	0,5	1,25	1
Ученик 8	Муж.	13	0,75	0	0,33	1
Ученик 9	Жен.	12	1	1,5	1,25	0,33
Ученик 10	Жен.	12	0,75	1	0	0
Ученик 11	Муж.	12	1,75	1	2	0
Ученик 12	Жен.	12	0,25	1	0,25	0
Ученик 13	Муж.	12	0,75	0,5	0,5	0,66
Ученик 14	Муж.	12	0	0,25	0,33	0
Ученик 15	Жен.	12	1,75	1	1,25	0
Ученик 16	Жен.	12	0,25	0	0,25	0,33
Ученик 17	Муж.	12	1	0,5	0,5	0,33
Ученик 18	Муж.	13	0,25	0,25	0,5	0
Ученик 19	Муж.	12	1	1	1,25	0,33
Ученик 20	Жен.	12	0,5	1	0,5	1
Ученик 21	Муж.	12	2,25	0,5	2,25	0
Ученик 22	Жен.	12	0,75	1	1,25	0,33
Ученик 23	Жен.	12	1,25	1	2,75	0,33
Ученик 24	Муж.	12	1	2,5	0,5	0,66
Ученик 25	Муж.	12	0	0	0,25	0,66
Ученик 26	Жен.	12	0,75	3	2,25	0,33

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике «Опросник риска буллинга» (автор – А. А. Бочавер)

ФИО	Пол	Возраст	Шкалы (баллы)			
			Небезопасности	Благополучия	Разобщенности	Равноправия
Ученик 1	Мужской	12	13	3	5	1
Ученик 2	Мужской	12	12	2	4	5
Ученик 3	Женский	12	8	5	2	4
Ученик 4	Женский	12	14	2	4	2
Ученик 5	Мужской	12	1	5	2	1
Ученик 6	Мужской	12	11	3	4	2
Ученик 7	Женский	12	7	8	2	3
Ученик 8	Женский	12	9	7	3	2
Ученик 9	Женский	12	10	4	4	7
Ученик 10	Мужской	12	5	5	0	3
Ученик 11	Мужской	12	14	6	6	3
Ученик 12	Мужской	12	9	5	3	4
Ученик 13	Женский	12	11	9	1	5
Ученик 14	Женский	12	15	5	4	0
Ученик 15	Мужской	12	10	8	0	2
Ученик 16	Женский	12	7	4	5	0
Ученик 17	Женский	12	10	5	6	2
Ученик 18	Женский	13	9	2	1	3
Ученик 19	Мужской	12	10	9	7	4
Ученик 20	Женский	13	3	5	1	4
Ученик 21	Мужской	13	14	5	3	2
Ученик 22	Женский	12	4	7	5	1
Ученик 23	Мужской	12	9	6	2	4
Ученик 24	Мужской	12	7	9	3	5
Ученик 25	Мужской	12	14	4	6	5
Ученик 26	Мужской	12	8	6	4	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике выявления «Буллинг-структуры» (автор – Е.Г. Норкина)

ФИО	Пол	Возраст	Кол-во совпавших баллов	Буллинг-структура
Ученик 1	Мужской	12	8	Защитник
Ученик 2	Мужской	12	8	Защитник
Ученик 3	Женский	12	8	Защитник
Ученик 4	Женский	12	8	Жертва
Ученик 5	Мужской	12	9	Защитник
Ученик 6	Мужской	12	11	Жертва
Ученик 7	Женский	12	9	Помощник
Ученик 8	Женский	12	8	Инициатор
Ученик 9	Женский	12	10	Помощник
Ученик 10	Мужской	12	8	Инициатор
Ученик 11	Мужской	12	7	Наблюдатель
Ученик 12	Мужской	12	10	Защитник
Ученик 13	Женский	12	9	Помощник
Ученик 14	Женский	12	9	Защитник
Ученик 15	Мужской	12	9	Инициатор
Ученик 16	Женский	12	13	Защитник
Ученик 17	Женский	12	12	Жертва
Ученик 18	Женский	13	8	Жертва
Ученик 19	Мужской	12	8	Жертва
Ученик 20	Женский	13	10	Защитник
Ученик 21	Мужской	13	9	Защитник
Ученик 22	Женский	12	8	Жертва
Ученик 23	Мужской	12	13	Защитник
Ученик 24	Мужской	12	8	Наблюдатель
Ученик 25	Мужской	12	9	Жертва
Ученик 26	Мужской	12	7	Наблюдатель

Окончание приложения Г

Таблица Г.3 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике «Буллинг» (автор – Д. Олвеус)

ФИО	Пол	Воз- раст	Прямой актив- ный буллинг	Косвен- ный активный буллинг	Прямой пассив- ный буллинг	Косвен- ный пассивный буллинг
Ученик 1	Муж.	12	1,75	0,5	1,5	0
Ученик 2	Муж.	12	0	2,5	0,25	0
Ученик 3	Жен.	12	0,25	0	2	0,66
Ученик 4	Жен.	12	3,5	0,5	2,5	0,3
Ученик 5	Муж.	12	0,5	0,5	0,25	0
Ученик 6	Муж.	12	2,25	0,75	3,25	2,5
Ученик 7	Жен.	12	1,5	1,5	0,25	0,33
Ученик 8	Жен.	12	0,25	3,5	0,5	0,33
Ученик 9	Жен.	12	0	1	1,5	1
Ученик 10	Муж.	12	0,5	3	0,25	0
Ученик 11	Муж.	12	1,75	0	1,25	0,66
Ученик 12	Муж.	12	0,75	2	0,75	1,66
Ученик 13	Жен.	12	1,75	0,75	0	0,25
Ученик 14	Жен.	12	0,25	0	0	0
Ученик 15	Муж.	12	1,75	0,75	0	0,25
Ученик 16	Жен.	12	1,25	2	1,25	0
Ученик 17	Жен.	12	1,5	0,5	1	0,33
Ученик 18	Жен.	13	0	0,25	1,5	0,75
Ученик 19	Муж.	12	2,5	2,5	3,25	4
Ученик 20	Жен.	13	0,25	1	0	0
Ученик 21	Муж.	13	1,25	2,5	3,25	2
Ученик 22	Жен.	12	0	1,5	1,25	0
Ученик 23	Муж.	12	0,25	0	0	0
Ученик 24	Муж.	12	1,25	1	0	0,66
Ученик 25	Муж.	12	1,25	1	3	0
Ученик 26	Муж.	12	0,75	0,5	1	3,25

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты автоматического расчета Т-критерия Вилкоксона

Таблица Д.1 – Автоматический расчет Т-критерия Вилкоксона

Шкала	$T_{\text{Эмп}}$	Р-уровень
Небезопасности	62,5	0,005645
Благополучия	68	0,004981
Разобщенности	126,5	0,538294
Равноправия	49,5	0,012425
Прямой активный буллинг	42,5	0,00873
Косвенный активный буллинг	72,5	0,135025
Прямой пассивный буллинг	65	0,003252
Косвенный пассивный буллинг	147	0,658009