

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология
(наименование)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Практическая психология в образовании
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Психологическая профилактика буллинга в школьной среде

Обучающийся

А.С. Ковалева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты возникновения буллинга в школьной среде.....	12
1.1 Проблема буллинга в школьной среде в отечественной и зарубежной литературе.....	12
1.2 Психологические особенности подросткового возраста как фактор возникновения буллинга в школьной среде.....	19
1.3 Психолого-педагогические условия профилактики возникновения буллинга.....	24
Глава 2 Экспериментальная работа по реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде.....	29
2.1 Организация эмпирического исследования рисков возникновения буллинга в школьной среде.....	29
2.2 Разработка и реализация программы психологической профилактики буллинга в школьной среде.....	41
2.3 Определение эффективности реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде...	56
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	72
Приложение А Анкета «Степень удовлетворенности общением в классных коллективах».....	76
Приложение Б Сводные таблицы результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента	77
Приложение В Бланк наблюдения за отношениями в классе.....	81
Приложение Г Расчет Т-критерия Вилкоксона. Показатели «агрессия», «эмпатия».....	83

Введение

Актуальность исследования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает право каждого ученика на «уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья» [24]. Школьный коллектив представлен обучающимися разного уровня экономического, социального, интеллектуального статуса. Каждый ученик имеет свои индивидуальные особенности, личностные качества и характеристики. Из данного факта следует необходимость организации работы с обучающимися в направлении сплочения коллектива, развитии чувства эмпатии, воспитания нравственных качеств человека через коллективизм и культуру. При совместной работе педагогического состава и семьи возможно обеспечение комфортного пребывания обучающихся в образовательной организации [27].

Для психологического комфорта в школе необходимо соблюдение ряда условий: хорошее самочувствие ученика, стабильная успеваемость по предметам, возможность исправления ошибок, удовлетворенность межличностным общением в классном коллективе и личных потребностей, имеющих принципиальное значение для отдельного человека. При возникновении неприязни, враждебного настроения со стороны окружения, недопонимания в общении трудно обеспечить высокие показатели академической успешности и сберечь здоровье ученика [29].

И.А. Баева пишет о том, что «интерес к проблеме общения в коллективах распространился в 70-е годы XX столетия». «В тот период возник термин «буллинг» по отношению к издевательствам над человеком, как со стороны другого индивида, так и со стороны коллектива» [2, с. 98]. В современном мире существует много исследований явления «буллинг». Педагоги, психологи, социологи, конфликтологи признают его межпредметность и стараются объяснить механизмы возникновения и

распространения. «Буллинг не существует, как самостоятельная составляющая школьной жизни, он затрагивает все сферы деятельности ученика, а также важнейшие структуры личности: самооценку, характер, качества, состояния. Нередко буллинг становится причиной больших проблем человека в вопросе самочувствия, формирования ценностей, развития навыков общения», – так утверждает S. Hinduja в своих исследованиях по кибербуллингу [28].

На сегодняшний день существует неутешительная статистика подростковых и юношеских суицидов, как следствия травли. А.А. Белевич пишет о том, что «одной из причин подростковых самоубийств называется отсутствие адекватных взаимоотношений с социумом, со сверстниками, нередко приводящее к издевательствам со стороны одноклассников и, как следствие, – к суициду. Исследователи в области педагогики отмечают, что буллинг как социальный феномен широко распространен в российских школах: по статистике ОЭСР практически каждый пятый российский мальчик в возрасте 11-15 лет сталкивается с буллингом» [4, с. 98]. «У этого явления среди подрастающего поколения есть разные причины: желание обидчика самоутвердиться за счет выбранной жертвы, повышенная агрессия, чувство собственного превосходства и многие другие. В результате распространения информационных технологий, помимо вербальной, физической и эмоциональной травли, постепенно стала формироваться ее новая форма – кибербуллинг, осуществляемый в том числе через электронные средства связи и социальные сети» [28]. Важно отметить, что школа имеет ограниченные меры воздействия на учеников в ситуации буллинга [19], ситуация осложняется непроработанным юридическим аспектом полномочий школы.

По оценкам ЮНЕСКО, например, каждый третий ученик во всем мире сталкивается с различными формами насилия и травли со стороны своих одноклассников. При этом 40% пострадавших детей никому об этом не рассказывали. Каждый третий школьник в промышленно развитых странах

признает, что сам неоднократно участвовал в травле своих сверстников. Девять из десяти детей считают, что травля – это большая проблема, две трети сами подвергались издевательствам. При этом лишь треть рассказали об этом друзьям или родителям, поскольку считают это явление «неизбежным злом». Поэтому вопросы, связанные с предупреждением этого явления, очень актуальны как в Российской Федерации, так и во всем мире. Профилактика и пресечение случаев травли в школьном коллективе являются одной из первостепенных задач, поскольку буллинг может привести к серьезным негативным последствиям.

Проблема насилия в целом исследуется в мировой практике давно, в разных областях научного знания. Первые работы отмечены уже 1905 годом и связаны с именами скандинавских ученых (Д. Олвеус, Е. Роланд, П. Хайнеманн), позже начали появляться труды британских ученых (Д. Лэйн, В. Ортоа) [26].

Как видим, за рубежом проблема изучается давно, учеными предложены программы предотвращения буллинга. В отечественной психологии до недавнего времени это явление вообще не рассматривалось как специфический феномен. Сейчас интерес к школьной травле как, безусловно, распространенному явлению, растет в психолого-педагогической среде. Отечественные исследователи этого вопроса выявляют факторы возникновения буллинга (И.А. Александрова, Ю.Л. Макарова, Т.О. Арчакова, И.А. Баева, С.А. Богомаз), ищут пути комплексного решения проблемы, профилактики и предотвращения буллинга (Д.А. Леонтьев, С.Р. Мадди, Т.В. Наливайко, Е.И. Рассказова, И.А. Регуш, Р.И. Стетишина), изучают буллинг как психологический феномен, обосновывают существование этой проблемы (Е.В. Бородкина, И.В. Дробинина, И.А. Кузьмин, О.А. Кузнецова). Наше исследование за методологическую основу берет работы А.Ю. Коновалова, основателя школьной службы медиации в России; Е.А. Гусейновой, которая рассматривает разные позиции людей в ситуации буллинга, их выгоды и потери; А.В. Гопонова, объясняющего причины,

факторы буллинга, его последствия; М. Уильямса, предлагающего модели трансформации отношений детей, попавших в ситуацию травли. Работы Т. С. Волчецкой, Е. В. Осиповой и М. В. Авакьян в рамках исследования проблематики травли (буллинга) в 2021 году показали, «что буллинг и драки между учащимися являются наиболее распространенными видами девиантного поведения в молодежной среде» [16, с. 64]. Данные факты говорят о высокой степени актуальности проблемы буллинга в школьной среде.

Если обратиться к практике, то можно наблюдать факт того, что чаще работа ведется с последствиями буллинга, с уже свершившимися сложностями. Происходит поиск виновных, перекалывание ответственности с одной социальной структуры на другую. Специалисты стремятся снять с себя обязанности, передав их другому. Следует пересмотреть педагогический подход к проблеме буллинга. Работать на опережение, своевременно выяснять трудности учеников, замечать их статус в коллективе и особенности поведения. Привить понимание, что профилактика и преодоление буллинга в образовательной организации возможна только при условии тесного взаимодействия разного уровня педагогов, семьи, общественных организаций.

Наибольшее противоречие в вопросе изучения буллинга заложено в разнообразии подходов к его преодолению: сосредоточенность на личностных качествах человека, занимающего определенную позицию в буллинге; преодоление возрастного кризиса, при котором возникает травля; сосредоточенность на микроклимате группы, где возник буллинг. Эти подходы различаются с точки зрения мишеней психологической работы, направленной на прекращение ситуаций буллинга. Таким образом, мы видим отсутствие единого этического отношения к буллингу: с одной стороны, – это неприязнь к притеснению жертвы, с другой, – отсутствие понимания, как иначе строить взаимоотношения в коллективе, без неравенства статусов [30].

Анализ научных исследований и педагогической практики позволяет нам говорить о наличии противоречия в современной школьной практике: при существующей достаточно остро проблеме буллинга во многих школьных коллективах профилактические меры по его предупреждению недостаточны, а работа с подростками начинается тогда, когда ситуация травли уже возникает и развивается.

На основании выявленного противоречия определена проблема исследования: какими должны быть содержание и формы профилактики буллинга в современных образовательных организациях?

На основании проблемы была сформулирована тема исследования: «Психологическая профилактика буллинга в школьной среде».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде.

Объект исследования – буллинг в школьной среде.

Предмет исследования – психологическая профилактика буллинга в школьной среде.

В основу исследования положена гипотеза о том, что психологическая профилактика буллинга в школьной среде будет эффективна, если:

- своевременно выявлены риски возникновения буллинга;
- разработана и реализована программа психологической профилактики буллинга в школьной среде, направленная на развитие эмпатии, снижение уровня агрессии, сплочение школьного коллектива; создание безопасной среды для самовыражения обучающихся, организацию поддерживающего взаимодействия педагогов с обучающимися;
- осуществляется психологическое просвещение педагогов в вопросах реализации профилактики буллинга в школе.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом и целью исследования поставлены следующие задачи.

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования; уточнить сущность понятия «буллинг в школьной среде»;
- получить данные о социометрических статусах обучающихся средних классов, провести наблюдение за частотой межличностных конфликтов и способов их преодоления, проанализировать индивидуальные качества учеников;
- экспериментально проверить и доказать эффективность реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме;
- наблюдение, психолого-педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- качественный и количественный анализ полученных данных.

Диагностический инструментарий:

- «Социометрия» Дж. Морено;
- анонимное анкетирование на степень удовлетворенности общением в классном коллективе и наличие угроз со стороны сверстников;
- диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко;
- диагностика уровня агрессии личности «Опросник враждебности Басса-Дарки».

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- положения об агрессивности как свойстве личности (Е.П. Ильин), о психологических особенностях агрессивного поведения (Л.М. Семенюк), об анализе социальных причин и факторов буллинга (О.А. Гребенникова, М.И. Добролюбова, Н.А. Ларченко);
- классификации психологической травли и ее форм (А.Е. Довиденко, А.П. Третьякова, А.С. Мелях);

- сравнительный анализ проявления травли в образовательной системе школ мира (А.Р. Нурутдинова, С.В. Кривцова, А.Н. Шапкина, А.А. Белевич);
- исследования эмоциональной и личностной агрессивности (Л. Берковиц), о возрастно-половых особенностях (П.А. Ковалев, Н.Ю. Жарновецкая, С.В. Афиногенова).

Экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области.

В осуществлении исследования можно выделить три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический (2023-2024 гг.). Определение проблемы исследования, уточнение объекта, предмета, цели, задач, определение понятийного аппарата; составление плана работы; анализ научной литературы, обобщение имеющихся знаний по проблеме; определение факторов буллинга в школьной среде.

Второй этап – экспериментальный (2024-2025 гг.). Разработка программы психологической профилактики буллинга в школьной среде, входная диагностика, апробация программы, сбор данных.

Третий этап – заключительно-обобщающий (2025 г.). Обработка, анализ и интерпретация результатов проведенного эксперимента, уточнение основных выводов, обобщение, систематизация и оформление материалов магистерской диссертации.

Научная новизна исследования заключается в следующем: доказана необходимость и возможность профилактики буллинга с целью его предотвращения в школьной среде.

Теоретическая значимость исследования состоит:

- в обобщении существующих определений «буллинга», конкретизации причин его проявления среди подростков;

– в разработке и обосновании программы психологической профилактики буллинга в подростковой среде.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в работе практикующих психологов, педагогов, при разработке программ профилактики среди подростков для предотвращения физической и психологической травли.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась опорой на концептуальные научные идеи отечественной и зарубежной психологии; комплексным характером используемых методов, адекватных предмету, цели, задачам исследования; объективностью способов оценки результатов эксперимента.

Личное участие автора в исследовании выражается в изучении состояния проблемы; в определении диагностических методик; в разработке и реализации программы психологической профилактики буллинга в образовательной организации, обработке и интерпретации результатов проводимого исследования.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались и обсуждались на отчетах по научно-исследовательской работе в семестре; на научно-теоретической конференции «Студенческие Дни науки в ТГУ» (2025 г.), XVII Международной научно-практической конференции (12 июня 2025 г., г. Пенза). Материалы исследования нашли отражение в 2 публикациях.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Риски возникновения буллинга в школьной среде: отсутствие доверия между учащимися, неудовлетворенность качеством общения с одноклассниками; поддержка агрессивного поведения в классе, низкий уровень развития эмпатии; четко выраженная социальная иерархия, наличие большого количества учеников с сильным социометрическим статусом, а также отвергаемых, пренебрегаемых и изолированных учеников; недостаточная осведомленность педагогов в вопросах распознавания буллинга.

2. Направления психологической профилактики буллинга в школьной среде: развитие у учащихся эмпатии, навыков саморегуляции и социального взаимодействия; осуществление психологического просвещения педагогов, обеспечение педагогов знаниями и инструментами для распознавания и предотвращения случаев буллинга; организация пространственной среды, способствующей снижению уровня агрессии, развитию эмпатии, формированию положительного микроклимата в классе и школе в целом.

3. Программа психологической профилактики буллинга в школьной среде, направленная на формирование социально-эмоциональных навыков, которые помогут подросткам уверенно чувствовать себя в коллективе, уважать границы других и противостоять давлению (развитие эмпатии, снижение уровня агрессии, сплочение школьного коллектива); создание безопасной среды для самовыражения обучающихся; организацию поддерживающего взаимодействия педагогов с обучающимися.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник), 4 приложений. Текст содержит 10 рисунков, 3 таблицы. Основной текст работы изложен на 75 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты возникновения буллинга в образовательной организации

1.1 Проблема буллинга в школьной среде в отечественной и зарубежной литературе

В самом общем виде буллинг определяется как травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание [4, с. 99]. По определению И.С. Кона, «буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении» [5, с. 4].

Первые исследования буллинга проводил Д. Олвеус [6, с. 43] в 1980-х годах в Швеции и Норвегии. Уже тогда он отмечал, что «15% школьников регулярно оказываются в ситуации буллинга. Из них 9% испытывают на себе насилие, 7% оказываются преследователями, а 2% чередуют обе роли. По данным современных исследований в США 32% учеников переживали опыт школьной травли – насмешки, распространение слухов, битье, угрозы, отказ в общении; их заставляли делать то, что они не хотели, или портили их имущество» [6, с. 45].

«Д. Олвеус рассматривает буллинг как «стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении длительного времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте диспропорциональных властных отношений» [31, с. 24]. Одной из особенностей буллинга, и одновременно его индикатором для учителей и родителей, является тот факт, что в нем всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Д. Олвеус говорит о том, что «буллингом не является ситуация, когда два ученика с одинаковыми физическими данными

периодически спорят или борются, при этом пусковым механизмом такого «сражения» является подзадоривания друг друга, высказанные в иронической, зачастую игровой форме» [31, с. 26]. По статистике в школах буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших. «Так, большинство исследователей данной проблемы считают, что только многочисленные случаи следует относить к буллингу» [8].

«Групповое напряжение как результат групповой сплоченности – один из центральных моментов концепции У. Биона» [25]. «Групповое напряжение является результатом вытесненных внутриличностных конфликтов каждого из членов группы, которые, резонируя, создают общее поле. В зависимости от силы такого напряжения и осознанности группы, ее резистентности к поиску «козлов отпущения» и навешиванию ярлыков, автор выделяет менталитет рабочей группы и менталитет базового допущения. Менталитет базового допущения описывает группу, которую захватывают сильные эмоции – беспокойство, страх, ненависть, любовь, надежда, гнев, вина, депрессия, – в результате чего изначальные групповые цели теряются, и группа погружается в бессознательную потребность отреагировать свои переживания» [25].

«Р. Жирар и ряд других теоретиков рассматривают возникающее групповое напряжение как обязательную составляющую групповой сплоченности» [11, с. 76]. Согласно их воззрениям, «групповая сплоченность – это центростремительная сила, направленная на сохранение группы. Однако сплоченность влечет за собой страх разрушения личностных границ, что приводит к групповому напряжению как центробежной силе. Сплоченность и напряжение выполняют в группе противоположные функции: первая является стабилизирующим фактором (под ее влиянием члены группы чувствуют поддержку и относительную безопасность), а вторая – побуждающим фактором, обусловленным необходимостью защиты границ, Я» [16, с. 27]. Сильное бессознательное напряжение требует

разрядки, иначе целостность группы будет под угрозой. Согласно Р. Жирару, «естественным способом отреагирования напряжения является замещающее жертвоприношение» [16, с. 28]. «Смысл этого механизма: чтобы дать выход накопившемуся напряжению, не разрушив группу, следует причинить насилие социальному элементу, который заведомо не станет отвечать насилием на насилие» [16, с. 28]. «При этом жертва не должна иметь социальных связей с обществом, иначе насилие над ней приведет к мести. Система же придумывает моральное оправдание, приписывая совершаемому насилию высоконравственные цели Школьный буллинг, как частный случай замещающего жертвоприношения» [16, с. 29], «интересен тем, что имеет четкую структуру – жертва, преследователь, наблюдатель — и обширные возможности для изучения динамики. Было установлено, что характер такого замещающего жертвоприношения зависит от интеллектуальной зрелости членов группы» [3]. «В младшей школе оно, как правило, происходит стихийно, и буллеры не в полной мере осознают разрушительный характер своих действий или не осознают его совсем, тогда как в средней школе травля становится более целенаправленной» [25, с. 18].

Теоретический анализ проблемных источников, позволил выделить ряд специфических характеристик буллинга.

Во-первых, «буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц.

Во-вторых, буллинг осуществляется преднамеренно и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.

В-третьих, буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

В-четвертых, буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

В-пятых, буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям» [23, с. 71].

Буллинг может быть прямым или скрытым «(игнорирование, бойкот, исключение из отношений, манипуляции, намеренное распускание негативных слухов и тому подобное.). Буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, психологическое насилие. При физическом буллинге имеют место умышленные толчки, удары, пинки, побои» [13, с. 78] и другое. «Психологический буллинг предполагает насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений, угроз, преследования, запугивания, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания» [13, с. 78].

«Особо хочется отметить тот факт, что буллинг всегда представляет собой определенную систему отношений в коллективе, так называемую буллинг систему. Выделяют следующие роли: лидирующий, нападающий (ребенок-агрессор); дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру); ребенок-жертва; свидетели, подкрепляющие травлю: дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим, подбадривают их; свидетели-аутсайдеры: дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; защитники: дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву» [9, с. 111].

«Устойчивость роли ученика в структуре насилия зависит от структуры класса: чем она жестче, тем сложнее школьнику избавиться от своей роли. Закрепившиеся ролевые позиции в структуре насилия в младших классах часто сохраняются до окончания школы» [10, с. 34].

Рассмотрим основные тенденции в личностных особенностях агрессора и жертвы.

«Как правило, дети и подростки, которые становятся обидчиками, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). «Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе», – А.С. Ковалева пишет о причинах буллинга с точки зрения семейного неблагополучия» [12, с. 5].

«Жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших. Например, это новичок либо ребенок, который сильно отличается по любым признакам от других детей (полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда)» [15, с. 67]. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), неумеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и тому подобное. При этом стоит отметить, что «ряд личностных характеристик ребенка увеличивают риск того, что он может подвергаться травле. В частности, это дети с более высоким уровнем тревожности, заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих одноклассников. Объектами травли также могут

стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству» [18, с. 96].

«В связи с этим остро стоит вопрос своевременного выявления случаев буллинга в образовательном учреждении. Для учителей тревожным признаком должен стать тот факт, что ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере: его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им. На перемене ребенок часто проводит время в одиночестве, он исключен из компании сверстников во внеучебное время» [22, с. 16]. «У него нет ни одного друга в классе, в командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде, ему не дают списать, не подсказывают, не спрашивают тему урока, домашнее задание» [17].

Наличие в школе или классе агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга. Я.Л. Коломинский отмечает, что «переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека» [14, с. 56]. Безусловно, это влияет на формирование самооценки ребенка, уровень его коммуникативных возможностей, мотивацию к достижениям. «В качестве негативных последствий буллинга можно выделить снижение настроения, повышение тревоги, страхов, злости, возможны нарушения сна, аппетита, головные боли, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, другие психосоматические расстройства. Такие обучающиеся часто на уроках невнимательны, им трудно сосредотачиваться и усваивать материал» [20, с. 14].

«Очевиден и тот факт, что буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен (не только жертвам). Так, дети-агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искаженное

представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии. Дети, непосредственно не участвующие в травле, все равно переживают много негативных эмоций (страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе). Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение успеваемости среди учеников, появление и обострение чувства собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями. В последнем случае, такие чрезвычайные ситуации не могут остаться вне внимания администрации образовательного учреждения. Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива. Следует отметить, что за всем этим в итоге стоит нежелание ходить в школу, учиться, достигать высоких результатов в учебной и внеучебной деятельности, реализовывать свой внутренний потенциал и возможности. Школьное обучение длится 9 либо 11 лет, и не у всех обучающихся хватает запаса эмоциональных, психологических и физических ресурсов жить в постоянном состоянии стресса и напряжения» [21, с. 72].

«Как отмечает С.В. Кривцова, школа несет ответственность за развитие личности ребенка, отличную от ответственности родителей. Школа отвечает за все, что ребенок делает и переживает в ее стенах, при этом учитель, а не ребенок отвечает за качество взаимодействия в системах учитель-ученик и ученик-ученик» [15, с. 111]. «Как показывает практика, система взаимоотношений субъектов образовательной среды непосредственным образом влияет на уровень агрессивности обучающихся и частоту проявления актов жестокого обращения и насилия в школьной среде» [7, с. 11]. «Вследствие чего необходима работа, прежде всего с

педагогическим коллективом и администрацией образовательной организации. В ряде источников предложены алгоритмы работы в случае выявления буллинга, а также технологии реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга» [30].

Таким образом, анализ определения буллинга, подходы к объяснению его природы разнятся. Ученые сходятся во мнении, что буллинг является разрушительным процессом, в котором страдают все участники: от жертвы, через свидетелей защиты и нападения, до агрессора. Буллинг не способен остановиться самостоятельно, боится огласки и нуждается в специальных направленных действиях по преодолению негативного влияния обучающихся друг на друга. Наиболее частыми причинами возникновения буллинга становятся нестабильная самооценка детей, трудности обучения, личностные особенности, желание привлечь к себе внимание. В следующем параграфе мы подробно рассмотрим характерные черты личности подростков, способствующие возникновению буллинга.

1.2 Психологические особенности подросткового возраста как фактор возникновения буллинга в школьной среде

Подростковый возраст – это сложный и динамичный этап развития, сопровождающийся значительными физиологическими, эмоциональными и социальными изменениями. Некоторые из этих изменений могут способствовать проявлению агрессивного поведения, в том числе буллинга (систематического преследования или запугивания). В подростковом возрасте наибольшее развитие происходит во взаимодействии со сверстниками. Подросток доходит до такой стадии развития, когда он начинает перестраивать свое отношение к окружающей действительности, в том числе и к людям. Общение играет ключевую роль в становлении личности [1, с. 37].

Рассмотрим основные особенности жизни и протекающие процессы подростка, которые могут способствовать возникновению буллинга.

Формирование идентичности: подростки активно формируют свое «Я», пробуют разные роли и образы. Это может приводить к стремлению выделиться среди сверстников, иногда за счет унижения других [2, с. 78].

Стремление к групповой принадлежности: подросткам важно быть частью коллектива, особенно популярной группы, чтобы укрепить свой статус в группе, некоторые подростки могут участвовать в буллинге, используя его, как средство демонстрации власти или соответствия нормам коллектива. «Общение с товарищами становится для подростков одной из главных ценностей, причем нередко учение переходит на второй план. С одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность обмена знаниями, общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой – желание быть принятым, призванным, уважаемым среди сверстников» [7].

Незрелость эмоциональной сферы: эмоциональная лабильность, импульсивность, трудности в контроле эмоций – все это может привести к необдуманным агрессивным действиям [7, с. 64].

Важно отметить, что общение подростка всегда эмоционально насыщено. И эмоции эти часто носят негативный характер: импульсивность, решительность, вспыльчивость, гиперчувствительность в отношении любой критики, оценки – все это результат незрелости префронтальной коры головного мозга. Подросток сначала делает, потом думает. Последствия не имеют значения, поскольку просто не существуют в реальности подростка. Когда взрослые пытаются воздействовать через слова и силу убеждения, они надеются на сознательность детей подросткового возраста, а нужно действовать через эмоциональный фон, только в этом случае дети и взрослые будут говорить на одном языке. Кроме того, у подростков снижена эмпатия: подростки еще учатся понимать чувства других людей.

Сравнение себя с другими. По Л.С. Выготскому, «основное новообразование подросткового возраста - самосознание. При этом, основные переживания у подростка связаны с отношением к себе, к собственной личности. В процессе взаимоотношений со сверстниками

подросток все больше осознает себя личностью. Он усваивает право личности на самостоятельность и уважение, но, чтобы быть уважаемым среди друзей и сверстников, надо обладать определенными качествами. И перед подростком встает вопрос: «Что я за человек? Что во мне хорошего, что плохого?». Так начинается самопознание подростка» [20, с. 76]. В данном случае все больше осознается самооценка подростка, если она снижена, то унижение других может быть способом компенсировать собственную неполноценность. Так, развитие или разжигание травли может быть для подростка источников силы и роста самооценки.

Влияние цифровой среды: повсеместное использование соцсетей и мессенджеров расширяет возможности для кибербуллинга. Анонимность и удаленность общения снижают уровень ответственности и эмпатии. Дети прячутся за монитором, смелее пишут неприятные комментарии, агрессивнее, чем в реальности реагируют на критику в свой адрес. При регулярном эмоциональном запале в сети, стирается грань между онлайн жизнью и реальностью. Попадая в кризисные ситуации, подросток может реагировать злее и агрессивнее, чем мог бы. Головной мозг просто не успевает осознать, что в данный момент человек не за монитором. Таким образом, постоянная активность в социальных сетях, с агрессией и критикой, служит своеобразным тренажером для вербальной агрессии в реальности [28].

Отсутствие навыков конфликтного взаимодействия: подростки часто не умеют конструктивно решать конфликты, поэтому прибегают к насмешкам, исключению, давлению.

Примеры извне: влияние семейной среды (например, жестокое обращение), медиаконтента, игр или даже отношения учителей к ученикам может формировать установку на агрессию как допустимую форму поведения. «Подросток теперь менее зависим от родителей, чем в детстве. Он доверяет свои дела, планы, тайны уже не родителям, а значимому другу. При этом они отстаивают право на дружбу со своим сверстником, не терпит

никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Любое обсуждение личности друга в любой форме даже похвалы воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость. При этом по отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию» [28].

Необходимость контроля и доминирования: некоторые подростки используют буллинг как способ установления иерархии в коллективе и получения чувства силы и власти. «Общение со сверстниками у подростков имеет свои особенности: с одной стороны, в общении с друзьями подростки проявляют стремление во что бы то ни стало стать такими, как все, а с другой стороны они желают выделиться, стать примером для подражания, быть уникальным» [27, с. 6]. При этом и самооценка, и правила поведения подростков в большей степени зависят от «референтной группы сверстников. Поведение подростков, как отмечает А.В. Мудрик, по своей специфике является коллективно-групповым» [27, с. 6].

В своем «окружении, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимный интерес, совместное познание окружающего мира и друг друга становится ценным и важным для развития ребенка. Общение становится настолько привлекательным, что подростки забывают об учебе и домашних обязанностях. Связи с родителями, которая была эмоционально насыщенной в детские годы, становятся менее значимой» [27].

В подростковом возрасте идет поиск близкого товарища, который сможет понять своего друга и поддержать его. С которым можно поделиться сокровенным и посоветоваться, поэтому возникают особые требования к подростковой дружбе, главной из которых становится взаимное понимание, сопереживание и умение хранить тайны.

«Достоинства понравившегося сверстника часто заставляют подростка увидеть и осознать отсутствие у себя тех качеств, которые ему импонируют и ценятся товарищами. Появляется желание быть таким же и даже лучше. Товарищ становится образцом для подростка. Он ему или просто подражает, или начинает развивать в себе определенные качества, например, физическую силу и смелость или умение сдерживать себя, всегда выполнять обещанное и другое» [27, с. 8].

«Большое место в общении близких товарищей занимают разговоры. Они пронизывают различные занятия, прогулки, мешают вместе готовить уроки, потому что, по мнению подростков, самое интересное – разговаривать. В некоторых случаях именно разговоры занимают все время, когда подростки проводят время вместе, и ничто другое их, по существу, не связывает. Такая дружба возникает впервые в подростковом возрасте. Ребята обмениваются интересующей их информацией, обсуждают события из жизни класса: поступки одноклассников, насущные проблемы. Они разговаривают о сугубо личных вопросах, которые не подлежат разглашению: о планах, мечтах и их воплощении в жизнь, о совместных замыслах, о романтических симпатиях, причем «тайны» подростков касаются именно этих вопросов, а также более интимных, связанных с половым созреванием» [12].

Так, основной особенностью жизни подростка выделяется общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно формирование собственной точки зрения путем сопоставления своих взглядов с мнениями сверстников. Важным для подростка является участие в процессе общения. Именно через него подросток раскрывает свою личность, выстраивает представления о себе и окружающем мире. Следовательно, не следует ограничивать ребенка в общении со сверстниками. Ведь именно в процессе общения возникает чувство эмоционального комфорта и устойчивости [11, с. 47]. Возникновение буллинга подкрепляется незрелостью эмоциональной сферы, желанием получить быстрый результат в вопросе самооценки и идентичности.

1.3 Психолого-педагогические условия профилактики возникновения буллинга

Психолого-педагогические условия играют ключевую роль, как в возникновении, так и в профилактике буллинга среди подростков. Эти условия формируются в семье, школе и других образовательных средах и оказывают значительное влияние на поведение детей и подростков.

«Вопросами профилактики и предотвращения школьной травли уже довольно долго занимаются отечественные общественные организации, такие как «Журавлик» с антибуллинговой программой «Травли.net» и другие. Тем не менее, пока что работа этих организаций ограничивается просветительской деятельностью. Грант президента РФ был получен Центром толерантности при РАНХиГС на разработку антибуллинговой программы «Каждый важен». В программу входят просветительские занятия и тренинги для учителей и школьных классов.

При разработке антибуллинговой программы в России важно проанализировать особенности образовательного процесса. Реформирование образовательной системы привело к увеличению давления на учителей со стороны, как учащихся, так и их родителей и СМИ» [18, с. 38]. «Перевод образования в сферу услуг позволил родителям активно вмешиваться в образовательный процесс. Работа учителя все более переходит из педагогической плоскости в бюрократическую, что отчуждает от выстраивания отношений с учениками. Дистанцирование от учеников и слабая позиция по отношению к родителям приводят к тому, что учителя сами могут оказаться жертвами буллинга» [18, с. 39]. «Уязвимое положение усиливает авторитарный стиль преподавания» [27, с. 11] и, как следствие, провоцирует развитие неблагоприятного микроклимата и угрозу возникновения травли.

Рассмотрим психолого-педагогические условия, способствующие возникновению буллинга.

Неблагополучная микросреда коллектива: отсутствие доверия между учащимися, четко выраженная социальная иерархия, где одни доминируют над другими, поддержка агрессивного поведения в группе (например, насмешки или унижение слабых считаются нормой).

Отсутствие авторитета педагогов: несформированность позиции учителя как защитника справедливости. Неумение педагогов замечать и пресекать случаи буллинга. Проявление несправедливости со стороны взрослых (например, фаворитизм).

Слабое воспитание эмпатии и толерантности: низкий уровень развития нравственно-этической сферы личности. Отсутствие программ по формированию уважения к другим, понимания чувств окружающих.

Дезорганизация системы воспитания: непоследовательные правила поведения. Несоответствие требований дома и в школе. Отсутствие единой воспитательной политики в образовательном учреждении.

Проблемы в семейном воспитании: жестокое обращение или психологическое давление в семье. Излишняя опека или, наоборот, отсутствие родительского контроля. Семейные модели конфликтного общения, способствующие возникновению желания быть агрессивным, защищаться.

Недостаточная работа с конфликтами: игнорирование конфликтов или попытки их «затушить», вместо конструктивного разрешения. Отсутствие механизмов самовыражения для подростков, что может приводить к агрессивному высвобождению напряжения.

В Самарской области реализуется проект «Обидка» с 2019 года. Он является первым в истории подобным проектом, использующим восстановительный подход в профилактике. Цель программы – помочь юным медиаторам, школьным и студенческим службам примирения, научиться работать с травлей, используя восстановительный подход. Восстановительный подход в работе с травлей предполагает, что травля является проблемой, которую нужно решать вместе, а не только наказывая

обидчика. Он фокусируется на восстановлении отношений между обидчиком и жертвой, на том, чтобы помочь обеим сторонам понять свои чувства и потребности, и чтобы найти решение, которое бы устраивало всех. Реализация данной программы является частью психолого-педагогических условий, способствующих профилактике буллинга [25]. Кроме того, к таким условиям можно отнести следующие.

Формирование доброжелательной школьной культуры: создание безопасной и поддерживающей атмосферы в классе и школе. Поощрение сотрудничества, взаимопомощи и уважения. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии. Обучение распознаванию и управлению своими эмоциями. Развитие способности понимать чувства других людей. Включение в учебный процесс заданий и ролевых игр, направленных на развитие эмпатии.

Активная профилактическая работа психолога и педагогов: проведение тренингов, бесед и тематических недель по проблемам буллинга. Индивидуальная и групповая работа с детьми, склонными к агрессивному поведению. Работа с жертвами буллинга: психологическая поддержка, помощь в восстановлении самооценки.

Обучение конструктивному решению конфликтов: введение в учебный процесс методик обучения мирному разрешению конфликтов. Формирование навыков диалога, переговоров, компромиссов.

Взаимодействие семьи и школы: регулярная просветительская работа с родителями по вопросам профилактики буллинга. Организация совместных мероприятий, направленных на укрепление семейных связей и коммуникации.

Создание четких правил поведения: разработка и принятие кодекса поведения всеми участниками образовательного процесса. Четкие меры реагирования на случаи буллинга – предупреждение, разговор, педагогические меры воздействия.

Индивидуализированный подход к учащимся: учет особенностей личности каждого ребенка. Поддержка социально-уязвимых детей (дети с ограниченными возможностями, мигранты, дети из неблагополучных семей).

Таким образом, мы провели теоретический анализ существующих подходов к преодолению и профилактике буллинга, выделили конструктивные направления работы в данной сфере, определили вектор направленности в разработке профилактической программы положительного воздействия на подростков и их взаимоотношения в коллективе.

Выводы по первой главе

В ходе теоретической части исследования были получены представления о буллинге, подходах к его изучению. Рассмотрены наиболее частые причины его возникновения. В рамках нашего исследования мы опираемся на взгляды ученых, подчеркивающих влияние общения и личностных характеристик на риск возникновения буллинга. За рабочее понятие взяли интерпретацию И.С. Кона «буллинг – это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе» [3].

Есть сведения, говорящие о буллинге, как о напряжении группы, при котором необходима «жертва», как источник покоя и эмоциональной разрядки.

Особое внимание уделено изучению возрастных особенностей подростков, способствующих развитию буллинга. Авторы выделяют повышенную импульсивность, проявления агрессивности и снижение эмпатии, как основную причину возникновения негативных проявлений в межличностном общении подростков. В то же время сложный возраст взросления и приобретения системы ценности дает нагрузку на психику подростков. Все процессы возможны только в ситуации общения, как

ведущей деятельности в подростковом возрасте, именно она дает максимальное развитие и выводит человека на новый уровень навыков и способностей.

Авторы исследований подчеркивают роль школы в профилактике буллинга, что делает нашу работу актуальной и востребованной. Утверждается, что необходимы правила, принимаемые всеми участниками коллектива и достойный пример в лице педагогов. Они должны быть способны общаться уважительно, создавая благоприятную и доверительную атмосферу удовлетворения подробности во взаимодействии.

Таким образом, анализ литературы и научных исследований показал значимость предстоящей работы по профилактике буллинга в образовательной организации.

Глава 2 Экспериментальная работа по реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде

2.1 Организация эмпирического исследования рисков возникновения буллинга в школьной среде

Анализ подходов к пониманию буллинга, способов его профилактики и преодоления показал актуальность нашего исследования и значимость поставленных целей и задач. Для реализации эмпирических задач работы мы провели практическую часть исследования на базе ГБОУ СОШ Ягодное.

В исследовании принимали участие 50 детей 13-14 лет, ученики 6-7 классов.

Одной из задач исследования было эмпирическое изучение личностных особенностей обучающихся и их местоположения в классном коллективе для выявления рисков возникновения буллинга в школьной среде. Для решения этой задачи был подобран диагностический инструментарий:

- «Социометрия» Дж. Морено;
- анонимное анкетирование на степень удовлетворенности общением в классном коллективе и наличие угроз со стороны сверстников;
- диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко;
- диагностика уровня агрессии личности «Опросник враждебности Басса-Дарки».

В таблице 1 представлены личностные особенности обучающихся, изучаемые в рамках нашего исследования и методики, подобранные для их изучения.

Подготовка и проведение исследования уровня эмпатии, агрессивности обучающихся 6 и 7 классов, изучение социометрического статуса и степени удовлетворенности общением в классном коллективе проходили в несколько этапов.

Таблица 1 – Диагностический инструментарий исследования

Критерий	Диагностическая методика
Социометрический статус обучающегося	Методика 1. «Социометрия» Дж. Морено
Степень удовлетворенности общением в классном коллективе и наличие угроз со стороны сверстников	Методика 2. Анонимное анкетирование
Способность проявлять эмпатию	Методика 3. Диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко
Агрессивные наклонности личности	Методика 4. Диагностика уровня агрессии личности «Опросник враждебности Басса-Дарки»

Подготовительный этап – информирование руководства, классных руководителей и педагогов классов, в которых предполагалось проведение исследования. При поступлении в школу родители пишут информированное согласие на предоставление психолого-педагогического сопровождения обучающихся, поэтому дополнительных согласий не потребовалось. Кроме того, помощь в сплочении коллектива и создания благоприятной обучающей среды входит в задачи классного руководителя и педагога-психолога. Информация о проведении исследования, а также проведение цикла мероприятий по повышению психологического комфорта подростков в коллективе вызвало у родителей одобрение и желание активного сотрудничества.

Констатирующий этап эксперимента – диагностика исходного уровня эмпатии, агрессии, социометрического статуса и степени удовлетворенности общением в классных коллективах для выявления рисков возникновения буллинга в школьной среде.

Формирующий этап эксперимента – анализ полученных результатов, подготовка и проведение цикла мероприятий по развитию эмпатии, снижению уровня агрессии, сплочение коллектива в рамках реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде.

Контрольный этап эксперимента – контрольный замер уровня эмпатии, агрессии, социометрического статуса и степени удовлетворенности общением в классных коллективах. Анализ полученных результатов, ознакомление с ними педагогов и родителей, планирование дальнейшей работы по профилактике буллинга в образовательной организации.

Рассмотрим результаты констатирующего этапа эксперимента.

Диагностическая методика 1. Для определения социометрического статуса одноклассников была выбрана методика «Социометрия» Дж. Морено.

Социометрия – психологическая методика, позволяющая оценить количество взаимных выборов членами коллектива, друг другом, определить «звезд» и «изгоев» в определенной общности. Для проведения социометрической методики мы подобрали три вопроса, отражающих желание подростков взаимодействовать друг с другом в различных ситуациях. Задача состояла в том, чтобы выбрать трех человек из коллектива, с которыми захочется разделить выполнение задачи или повседневное общение, празднование чего-либо, проведение досуга. Предложенные вопросы:

- С кем из одноклассников Вы бы смело отправились в научную экспедицию, при этом чувствовали бы себя спокойно и уверенно?
- Если бы Вы выполняли важный учебный проект, сроки которого сжаты, ответственность высока, кого бы из одноклассников Вы взяли в напарники?
- Кого из одноклассников, Вы бы с радостью пригласили на день рождения?

На основании полученных данных мы выяснили особенности взаимоотношений в классах. Выбор методики обоснован одной из задач исследования: выявить социометрические статусы учеников, оценить их взаимоотношения. Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Распределение социометрических статусов обучающихся 6-го класса (констатирующий этап)

«На основе результатов, полученных в ходе диагностики по методике Дж. Морено, можно говорить о наличии большого количества учеников с сильным социометрическим статусом (звезды). Особенно это характерно для обучающихся 6-го класса. Что негативно может влиять на взаимоотношения в коллективе, поскольку присутствует много лидеров, которые обращают на себя внимание. У лидера всегда есть последователи и поддержка, а значит в случае конфликта, класс будет делиться на группировки. Тревожным симптомом и основой для нашей профилактической работы послужило наличие отвергаемых, пренебрегаемых и изолированных учеников (24% класса). Больше трети класса (36%) относятся к принятым членам коллектива.

В 7-м классе ситуация лучше, согласно наблюдениям педагогов, он более сплочен. В 7-м классе отсутствуют ученики со статусом изолированных» [12]. Наглядно результаты отображены на рисунке 2.

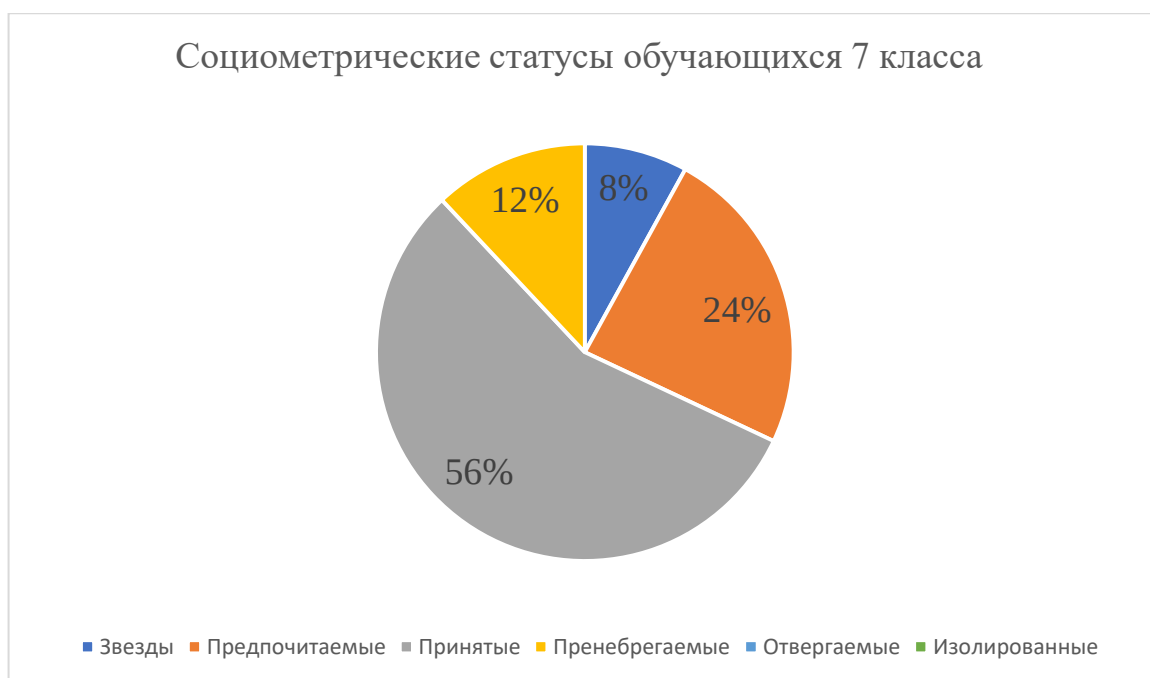


Рисунок 2 – Распределение социометрических статусов обучающихся 7-го класса (констатирующий этап)

На диаграмме наглядно видно, что количество испытуемых с малопривлекательными статусами ниже, чем в 6-м классе, однако 20% (это 4 человека) нуждаются в поддержке окружения. Количество подростков со статусом «звезд» в данном случае меньше (2 человека), согласно наблюдениям, это главные активисты класса, способные проявлять высокую степень заинтересованности в учебе, мероприятиях школы, их любят, их действия одобряют. В данном классе обучающихся со статусом «принятые» больше, чем в 6-м классе. Это говорит о достаточной степени сплоченности и наличии бесконфликтной среды.

При проведении социометрии у обучающихся 6-го и 7-го классов наблюдалось разнообразное эмоциональное состояние, зависящее от индивидуальных особенностей, социального статуса в классе и отношения к самому процессу исследования: интерес, любопытство, тревога, безразличие, волнение, неуверенность. Негативные эмоции преобладали у детей, которые в последствии получили негативные статусы, а также у детей, которые оказались вовлечены в конфликты. Жертвы более склонны к тревоге, а

агрессоры к наигранному безразличию. В процессе проведения мы оказывали поддержку и одобрение ученикам, чтобы снизить уровень эмоциональности. Представили диагностику, как некий квест, убедили в абсолютной конфиденциальности предоставляемых данных. Ребята задавали уточняющие вопросы: «Зачем это нужно?» (Марсель Ш.), «Что будет потом?» (Мила П.), «Можно ли выбрать всех одноклассников?» (Кирилл Б.), «Можно выбрать себя?» (Дарья К.), «Можно никого не выбирать?» (Тимур С.). Мы использовали приемы создания благоприятной атмосферы: включали спокойную музыку, приглушали лишний свет, дарили позитивный настрой. Результаты социометрии мы обсудили на одном из занятий, без указания статусов и конкретизации обучающихся, но рассказали о динамике протекающих процессов, разъяснили, как состояние целого коллектива влияет на каждого ученика. Таким образом, мы создали рабочую атмосферу, получили правдивые результаты и замотивировали ребят на дальнейшую работу.

Диагностическая методика 2. Анонимное анкетирование степени удовлетворенности общением в классном коллективе и наличие угроз со стороны сверстников.

На данном этапе испытуемым предлагалось ответить на общие вопросы, позволяющие получить результаты по анкете-шкале, которая подразумевала оценку по десятибалльной шкале степени удовлетворенности качеством общения между членами коллектива (Приложение А). Предлагалось оценить частоту конфликтов в классе, сделать выбор основных проблемных зон в общении, спрогнозировать вероятность хорошего исхода конфликтных ситуаций. Имело место право предложить свой выход из затруднительного положения. Результаты представлены на рисунке 3.

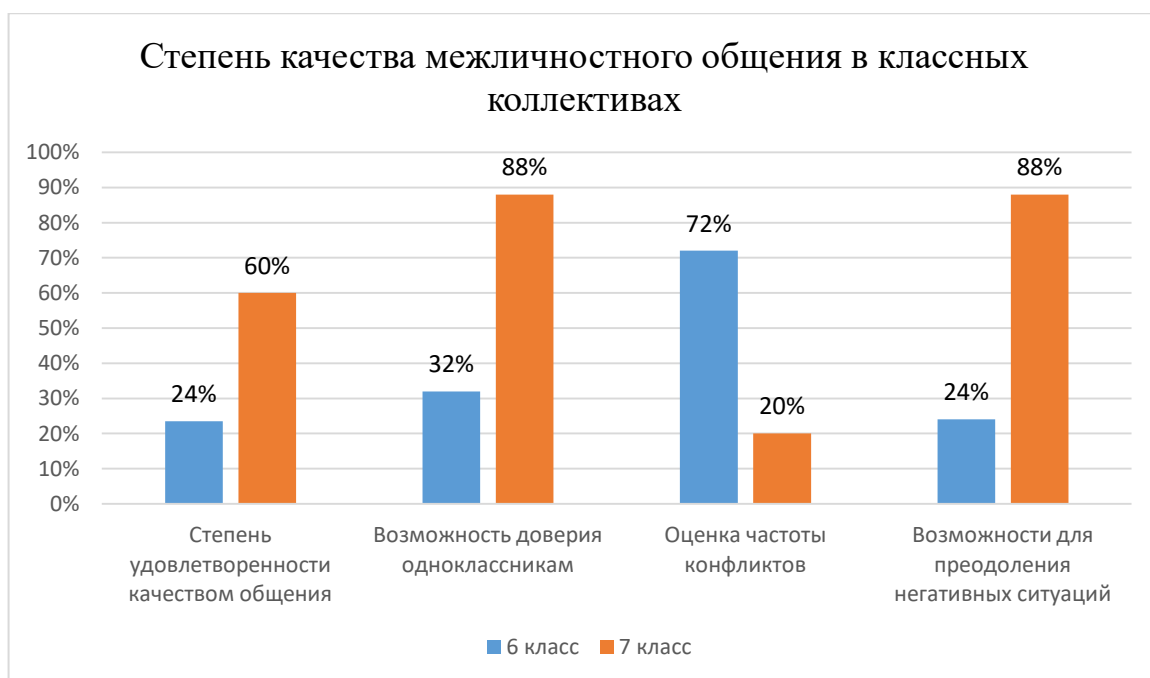


Рисунок 3 – Результаты выявления степени удовлетворенности качеством межличностного общения в классных коллективах

С «помощью анонимной анкеты, специально разработанной для задач нашего исследования, мы выяснили степень удовлетворенности межличностным общением. Выяснили, что в общем понимании степень удовлетворенности выше в 7-м классе, разница составила 36%. Ученики 7-го класса демонстрируют более высокую степень удовлетворенности качеством общения по сравнению с учениками 6-го класса. Это может указывать на более позитивную социальную атмосферу или более развитые навыки коммуникации в 7-м классе.

Возможность доверия одноклассникам в 6-м классе составила 32% против 88% в 7-м классе. Эта важная характеристика указала на наличие трудностей в общении. Признают частые конфликты 72% опрошенных среди шестиклассников, при этом они менее верят в успех разрешения ситуации в лучшую сторону» [12]. В 7-м классе значительно выше уровень доверия к одноклассникам (88%) по сравнению с 6-м классом (32%). Это может быть связано с тем, что в 6-м классе дети сталкиваются с более сложными социальными ситуациями, которые снижают их готовность доверять

сверстникам. Ученики 6-го класса значительно чаще (76%) оценивают частоту конфликтов как высокую по сравнению с учениками 7-го класса (20%). Это указывает на то, что в 6-м классе конфликты происходят чаще и воспринимаются как значимая проблема.

Позитивный настрой в вопросе возможностей для преодоления трудностей также более выражен у обучающихся 7-го класса: 88% против 24% обучающихся 6-го класса.

Эти факты говорят о том, что требуется специальная работа по укреплению социальной структуры класса и развитию навыков межличностного взаимодействия.

Анкетирование на степень удовлетворенности общением выбрано второй методикой не просто так. Нам было необходимо вывести учеников на доверие ситуации обследования. Благодаря этому, дети, неудовлетворенные общением, подвергающиеся обидам, негативным проявлениям межличностного взаимодействия, смогли использовать анкетирование, как возможность анонимно и безопасно рассказать о своих трудностях. Анкета составлена с учетом возрастных особенностей подростков, содержит понятные формулировки и позволяет выявить ключевые аспекты школьного микроклимата: уровень доверия, частоту конфликтов, эмоциональное состояние ученика в коллективе. На данном этапе ребята уточняли вопросы, в индивидуальном порядке уточняли правильность возможных ответов: «Это никто не увидит?» (Кирилл О.), «Что значит комфортно?» (Влад Г.), «Могу я написать пояснение к выбранному ответу?» (Милана Х.) Анкетирование проходило в учебном классе, но ребятам разрешалось найти себе место для заполнения анкеты: у подоконника, на диванчике, на своем рабочем месте, или переместиться поближе к учителю.

Диагностическая методика 3. Диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко.

«Еще одним аспектом нашего исследования являлось изучение уровня эмпатии обучающихся, как психологически важного качества для

поддержания миролюбивых отношений в коллективе» [12]. Методика позволяет определить степень выраженности эмпатических способностей и значимость каждого из 6 параметров в структуре эмпатии: рациональность, эмоциональность, интуиция и установки, проникающие способности и идентификация.

Наглядное распределение результатов отражено в таблицах Б.1, Б.2 (Приложение Б) и на рисунке 4.

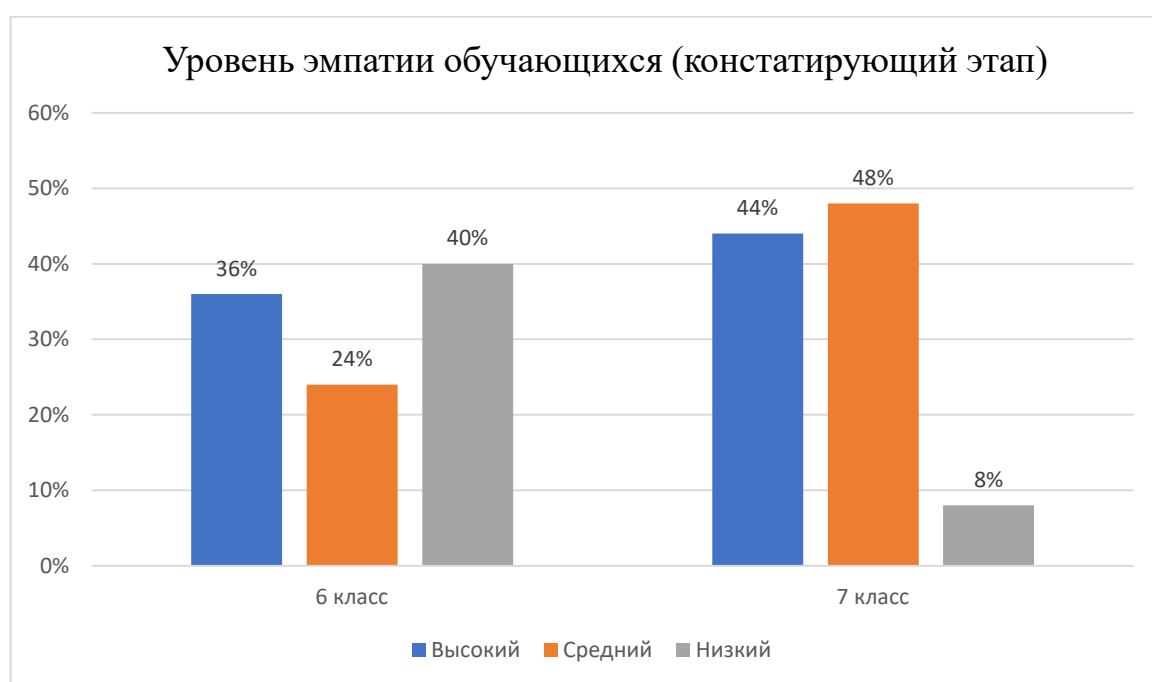


Рисунок 4 – Уровни эмпатии обучающихся по методике В. Бойко (констатирующий этап)

Распределение результатов представлено по уровням высокий, средний, низкий. Показатели учеников 7-го класса выше, чем в 6-м классе в среднем на 8%.

Эмпатия, как качество, отражающее способность человека понять чувства другого, встать на его место, оказать поддержку, характерна для 40% испытуемых, на среднем уровне выражены показатели эмпатии у 24% в 6-м классе и у 48% в 7-м классе. Разница говорит о том, что 7 класс в большей степени умеет понимать эмоции и состояния другого человека. Этот факт

позволяет предполагать, что вероятность буллинга в таком классе значительно ниже, чем в коллективе, где чувства другого человека не воспринимают.

Перед началом диагностики ребятам была проведена мини-лекция о том, что такое эмпатия. Нами было выбрано следующее утверждение: эмпатия – это умение понимать чувства других людей и сочувствовать им. Когда мы видим, что кому-то плохо, и сами начинаем переживать за этого человека – это и есть эмпатия. Далее мы предложили ребятам придумать варианты ободрения человека в трудной ситуации, таких как обида, несправедливость, потеря чего-либо, получение «плохой» оценки, порицания от учителя, волнение перед ответом на уроке. Варианты ситуации были придуманы обучающимися, что отразило сферы их актуальных переживаний. Ниже мы привели примеры их ответов: «Мне жаль, что так случилось. Ты не один, я рядом» (Диана И.), «У тебя все получится!» (Владислав В.), «Давай вместе придумаем, как это решить» (Мария Л.), «Я тебя очень внимательно слушаю, можешь мне все рассказать» (Октай М.), «Все проходит, мы вместе справимся» (Святослав Ш.). Обучающиеся задумались о значимости слов поддержки, оценили их положительное влияние на общение и состояние человека. Таким образом, были сформулированы причины, по которым нужна эмпатия:

- чтобы лучше понимать друг друга;
- чтобы поддерживать тех, кто в этом нуждается;
- чтобы в классе было доброжелательно и безопасно.

На данном этапе исследования мы отметили наличие доверия обучающихся к ситуациям тестирования, легкость включения в процесс, уменьшение количества уточняющих вопросов, снижение общей тревоги.

Диагностическая методика 4. Диагностика уровня агрессии личности «Опросник враждебности Басса-Дарки».

«Агрессивность является одной из черт личности, характерной для обучающихся средней школы, поскольку их обучение приходится на период

подросткового кризиса. Это время отстаивания своих границ, позиции в семье и школе. И мы можем отметить, что подавляющее большинство испытуемых проявляют низкие и средние показатели уровня агрессии» [12]. Наглядное распределение результатов отражено в таблицах Б.3, Б.4 (Приложение Б) и на рисунке 5.

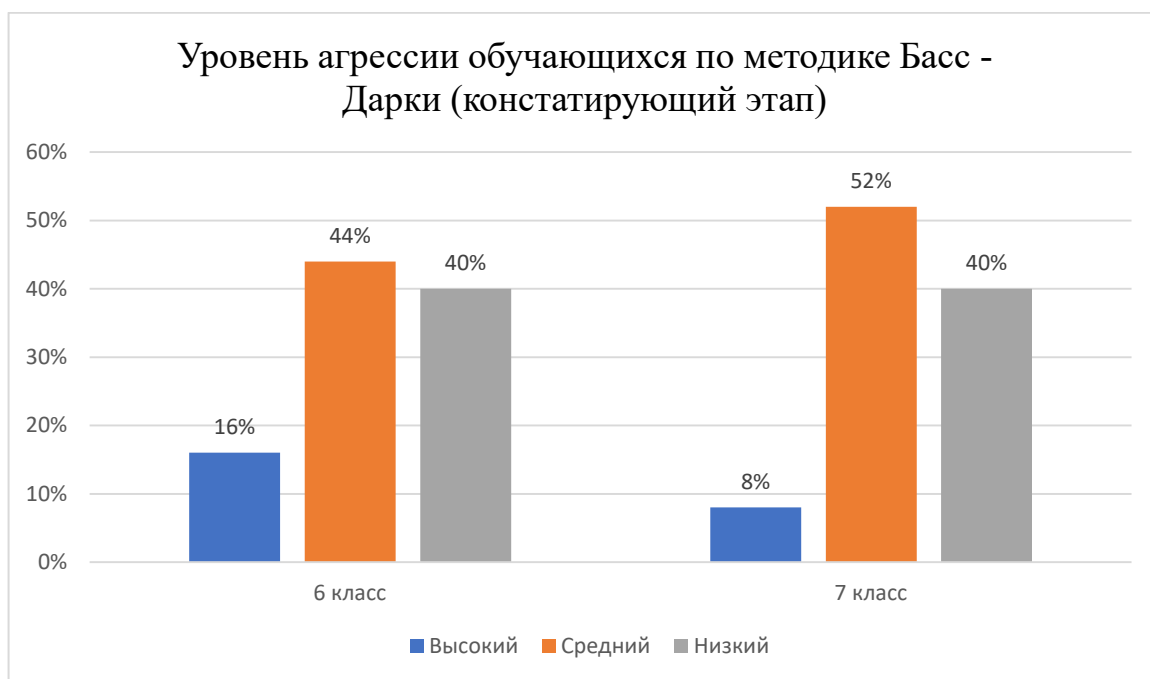


Рисунок 5 – Уровни агрессии обучающихся по методике Басса-Дарки (констатирующий этап)

Высокие результаты демонстрируют 16% учеников в 6-м классе и 8% в 7-м классе от общего числа испытуемых. Средний уровень характерен в среднем для 45% испытуемых, низкий уровень агрессии у 40% обучающихся в обоих классах.

Перед тестированием была проведена беседа о том, что такое агрессия, когда она выходит из-под контроля, кто такой агрессивный человек? Мы разъяснили, что агрессия – это грубое, жесткое или враждебное поведение, которое может причинить боль другому человеку – как физически, так и эмоционально. Это не только драки и крики. Агрессия может быть и в словах, и даже в молчании, если оно направлено на обиду. Далее мы

попросили ребят вспомнить ситуации, когда они переживали агрессивное поведение, были его источником или же жертвой. Самые популярные ответы: «Поведение, при котором люди кричат, ругаются, обзываются» (Артем М.), «Люди позволяют себе хватать за руки другого, толкать, ударить» (Кира В.). При этом ребята отметили, что агрессия часто бывает скрытой, замаскированной под шутку, обидную и злую, но если она находит поддержку в виде смеха окружающих, то невозможно доказать, что это было обидно. «Насмехаться над человеком, смеяться над его внешностью или ошибками», «Игнорировать, не разговаривать, исключать из компании намеренно» (Марк Ч.).

Ребята рассуждали над причинами агрессии, основными были выбраны следующие:

- у него плохое настроение;
- он сам когда-то был обижен;
- он хочет казаться сильным или важным;
- его сильно обижают в семье.

Самый важный вывод был сделан следующий: все эти обстоятельства не оправдывают агрессию, потому что она ранит других, портит отношения в классе, вызывает страх, тревогу, одиночество.

В рамках нашей диагностической работы мы всячески избегали слов «буллинг» и «травля», в связи с тем, что была необходимость соблюсти чистоту эксперимента. Не настраивать детей на негативное поведение, не сужать их восприятие, так как в процессе работы мы смогли актуализировать не только проявления буллинга, но и затронуть вопросы подросткового кризиса, самооценки, межличностного общения, взаимоотношений с родителями и учителями.

С помощью коротких бесед, перед началом тестирования, мы снижали уровень тревожности, вызывали доверие, давали возможность выразить словами чувства детей, начали работу по формированию доверительных и безопасных отношений в классе.

На основании полученных сведений можно сделать вывод о том, что работа по профилактике буллинга будет актуальной в данных классах. Коллективы с большей выраженностью эмпатии и сниженной агрессией имеют больше положительных социометрических статусов. Степень удовлетворенности общением выше при наличии тесных дружественных связей и взаимных выборов.

2.2 Разработка и реализация программы психологической профилактики буллинга в школьной среде

Результаты констатирующего этапа эксперимента дали основание для разработки и реализации психопрофилактической программы, направленной на преодоление и предупреждение буллинга в образовательной организации.

Мы опирались на научные постулаты о том, что у детей бывают предрасположенности и качества личности, способствующие возникновению травли.

Цель программы – создание безопасной и поддерживающей школьной среды через профилактику агрессивного поведения и формирование навыков эмпатии, толерантности и конструктивного общения среди подростков.

Задачи программы:

- развить у учащихся навыки эмпатии, саморегуляции и социального взаимодействия;
- обеспечить педагогов знаниями и инструментами для распознавания и предотвращения случаев буллинга;
- создать условия для формирования положительного микроклимата в классе и школе в целом.

Пояснительная записка к программе: программа представлена в виде организации работы по трем направлениям: занятия, работа с педагогами и организация учебного пространства.

«Тренинговая работа: цикл из 8 занятий (таблица 2), длительностью полтора часа, с периодичностью раз в неделю. К участию приглашены обучающиеся 6-го и 7-го классов. Работа проводилась сразу со всем коллективом, 25 человек на группу. Несмотря на большую численность, работа возможна, поскольку подразумевает деление на подгруппы и пары для выполнения упражнений» [12].

Таблица 2 – Тематическое планирование программы

Тема занятия	Цель
Что такое буллинг? Виды насилия в школе	Формировать понимание феномена буллинга, его видов и последствий
Чувства других: развитие эмпатии	Развивать способность понимать чувства и переживания сверстников
Как сказать «нет» агрессии?	Научить детей защищать себя и других от преследования
Конфликты: как их решать мирно?	Обучить конструктивному разрешению конфликтов
Сила слова: кибербуллинг и его последствия	Осознать ответственность за свое поведение в интернете
Кто я в группе? Социальные роли	Помочь детям осознать свою роль в коллективе
Дружба и доверие в классе	Укрепить доверительные отношения между учениками
Мы вместе: создаем безопасное пространство	Подвести итоги, закрепить навыки, составить правила класса

Ученики 6-го класса стали экспериментальной группой. Ученики 7-го класса – контрольной. Работа проводилась в обоих классах для соблюдения чистоты эксперимента. Поскольку за период работы с экспериментальной группой, могли произойти изменения в контрольной.

План занятия: занятия строились по единому сценарию, что способствовало возникновению психологического комфорта и снижению чувство тревоги от ситуации тренинговой работы.

Этапы занятия:

– приветствие, напоминание правил работы группы;

- разминочное упражнение, направленное на создание благоприятной рабочей атмосферы;
- выполнение упражнений и заданий, направленных на повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, получать удовольствие от межличностного общения;
- рефлексия и получение обратной связи от участников;
- завершение встречи с помощью обмена впечатлениями и пожеланий.

Занятия стали своеобразным ритуалом завершения учебной недели, так возникла связь между одноклассниками, так как занятия проводились только в одном классе из параллели, дети почувствовали свою избранность и особенность.

Работа с педагогами: для повышения эффективности работы были привлечены педагоги. Проведен педагогический совет. На тему: «Роль школы в формировании доверительных отношений в классном коллективе», круглый стол: «Маркеры буллинга». Семинар на тему «Роли в буллинге. Травматичность каждого участника». Мы просили проявить внимание к ученикам, сообщить нам об открытом или закрытом конфликте, поощрять стремление детей быть вместе. Для этих целей мы предоставляли бланк наблюдения за классом, где легко с помощью знаков можно отследить динамику общения.

Организация пространства учебной среды: создание пространства в каждом классе для релаксации и отдыха. Дети загружены большим количеством уроков и домашнего задания. Для снятия мышечного и эмоционального напряжения им необходима смена деятельности, работа с различными природными и творческими материалами. Игра – вид деятельности, который способствует взаимодействию подростков, удовлетворяет их потребность в общении. Книжки, отражающие ценности дружбы, иллюстрации эмоций радости, счастья – ненавязчиво направляют детей к дружелюбности.

Приветственные упражнения стали началом эффективной работы. В начале проведения занятий у ребят было много вопросов и «блоков», снижающих их работоспособность. Приветственные и разминочные упражнения снизили тревогу, настроили на позитивный лад и вовлекли обучающихся в процесс.

«Снежный ком» формируется из имен и прилагательных. Каждый участник называет себя и добавляет прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и имя (например: Артем – азартный). Задача следующего участника повторить всех предыдущих игроков.

«Комплимент в кругу» Участники стоят в кругу. Один говорит короткий комплимент соседу (например: «Мне нравится твоя улыбка»), затем следующий делает то же самое.

«Пожелание дня» Участники передают мяч или какой-то предмет по кругу. Тот, кто получает его, говорит однокласснику теплое пожелание (например: «Желаю тебе удачи сегодня»).

«Эмоции без слов» Участники по очереди показывают эмоцию (радость, злость, грусть и так далее) мимикой и жестами, не говоря ни слова. Остальные угадывают. В помощь обучающимся предлагались карточки с эмоциями.

«Что я чувствую?» На карточках записаны ситуации (например: «Тебя исключили из компании», «Ты получил пятерку», «Тебя обозвали»). Ученики читают ситуацию и говорят, как бы они себя чувствовали.

«Две правды – одна ложь» Каждый участник рассказывает о себе три факта, два из которых правда, а один – выдумка. Остальные должны угадать, какой факт ложный.

«Ледокол: да/нет». Психолог задает вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Например:

- У тебя есть домашнее животное?
- Любишь играть в настольные игры?
- Считаешь себя общительным человеком?

После каждого вопроса дети могут объяснить свой ответ.

«Знакомство через движение» Дети двигаются по комнате, слушая музыку. Когда музыка останавливается, они находят пару и за минуту рассказывают друг другу что-то интересное о себе.

Данные упражнения выполняли не только функцию расслабления, настроя на рабочий лад, создание благоприятной атмосферы, но и носили психотерапевтический характер. В этих играх было наглядно заметно, кого выбирают чаще в пару, кого игнорируют, происходило сплочение коллектива.

Для развития эмпатии и понижения агрессии использовались специальные упражнения. Все упражнения направлены на развитие понимания чувств других, эмоциональной грамотности, толерантности и сочувствия.

«Что я чувствую?».

Цель: научить подростков распознавать и выражать свои эмоции.

Ход:

- участникам раздаются карточки с эмоциями (радость, злость, обида, страх, зависть, стыд, удивление и другие);
- каждый должен рассказать о ситуации из своей жизни, в которой он испытывал эту эмоцию;
- другие участники могут дополнить, что они почувствовали бы в такой же ситуации.

«Посмотри глазами другого».

Цель: развить способность видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Ход: предложите участникам прочитать короткую жизненную ситуацию (например, школьный конфликт). Попросите написать, как себя чувствует каждый участник ситуации.

После этого – обсудить в группе: «Как ты думаешь, что он/она почувствовал? Почему?».

«Я-сообщение».

Цель: научиться выражать чувства без обвинений.

Формула: «Когда ты..., я чувствую..., потому что..., мне хотелось бы...».

«Письмо от сердца».

Цель: научиться выражать поддержку и сопереживание.

Ход: подростки пишут анонимное письмо кому-то из одноклассников, которому они хотели бы сказать добрые слова. Например: «Мне нравится, что ты всегда помогаешь», «Ты делаешь наш класс лучше». Письма собираются и случайным образом распределяются между участниками.

«Эмоции в рисунке».

Цель: научиться выражать и понимать эмоции через образы.

Ход:

- каждому участнику предлагается нарисовать любое лицо, которое передает определенное чувство;
- остальные должны угадать, какое чувство изображено, и объяснить, почему так решили.

В рамках занятий с элементами тренинга мы выполняли много заданий, связанных с творчеством: лепка, рисование, коллаж, газета, выражение эмоций и чувств красками. Работа с приятными на ощупь материалами, использование цвета, являются терапевтическими для подростков.

Второе направление работы на формирующем этапе эксперимента – осуществление психологического просвещения педагогов и снабжение их практическими рекомендациями, планом действий при обнаружении буллинга.

Проведены педагогический совет на тему «Роль школы в формировании доверительных отношений в классном коллективе», круглый стол «Маркеры буллинга», семинар на тему «Роли в буллинге. Травматичность каждого участника».

Опишем данные формы работы с педагогами.

Тема «Роль школы в формировании доверительных отношений в классном коллективе».

Форма проведения: проблемно-практический педсовет с элементами тренинга и дискуссии.

Продолжительность: 1,5-2 часа.

Участники:

- директор школы,
- заместитель директора по воспитательной работе,
- классные руководители 5-9 классов,
- педагог-психолог,
- советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими и общественными объединениями.

Цель педсовета: обсудить значение доверительных отношений в классном коллективе и определить практические пути их формирования через воспитательную и образовательную деятельность школы.

Задачи:

- актуализировать проблему недостатка доверия и роста конфликтности среди подростков;
- обсудить роль учителя, школьного коллектива и родителей в создании безопасной эмоциональной среды;
- познакомить с методами и приемами формирования доверительных отношений в классе;
- разработать рекомендации для педагогов по профилактике социального напряжения и буллинга.

Структура педсовета.

Вступительное слово директора (10 минут):

- актуальность темы в условиях современной школы;
- статистика конфликтов, случаев буллинга и низкой вовлеченности учеников;
- цель и задачи педсовета.

Выступление педагога-психолога (15-20 минут) на тему «Психологические аспекты формирования доверия в подростковом возрасте».

Основные вопросы:

- возрастные особенности подростков: кризис идентичности, потребность в принадлежности;
- причины недоверия в классе: страх быть осмеянным, отсутствие эмпатии, влияние цифровой среды;
- последствия: замкнутость, конфликты, буллинг, снижение учебной мотивации.

Использование слайдов с диаграммами (результаты социометрии и анкетирования учащихся).

Мастер-класс / тренинг от педагога-психолога (20-25 минут) на тему «Методы создания доверительного климата в классе».

Формат: интерактивная часть с участием педагогов.

Задания:

- «Круг знакомства» – упражнение, которое можно адаптировать для детей;
- «Эмпатийный диалог» – практика активного слушания и выражения чувств;
- «Я ценю в тебе...» – упражнение на развитие позитивного взаимодействия.

После каждого упражнения – обсуждение: как и где его можно применить в классе?

Выступления классных руководителей (20 минут).

Формат: короткие выступления (по 3-5 минут), примеры из практики.

Темы для обсуждения:

- Какие формы работы помогают сплотить класс?
- Как реагировать на первые признаки конфликта или буллинга?
- Как привлечь родителей к формированию доверия?

Примеры: проведение совместных мероприятий, работа с лидерами, использование медиаторов среди учащихся.

Обсуждение и выработка рекомендаций (20 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Как сделать классное пространство безопасным для самовыражения?
- Как включить в работу с детьми развитие эмпатии и толерантности?
- Как организовать обратную связь между учениками и педагогами?

Результат: создание мини-буклета или чек-листа «Как создать доверительный климат в классе: 10 практических советов для учителей».

Заключение (10 минут):

- подведение итогов;
- объявление плана действий по внедрению предложенных мер;
- благодарность участникам.

Методы работы, используемые в программе:

- тренинговые методы;
- ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- рефлексивные упражнения;
- работа с видео-кейсами;
- проективные рисунки и анкетирование.

Оценка эффективности программы:

- диагностика уровня агрессии и эмпатии до и после программы (например, методики Басса-Дарки, Бойко);
- анкетирование учащихся по вопросам безопасности и удовлетворенности общением;
- отзывы педагогов и родителей;
- наблюдение за частотой конфликтов и случаев буллинга в классе.

С педагогами, классными руководителями проведен круглый стол в формате обсуждений практических задач и уже имеющихся сложных ситуаций во взаимоотношениях классных коллективов.

Тема круглого стола: «Маркеры буллинга: как распознать опасность?»

Участники:

- директор школы;
- заместитель по воспитательной работе;
- классные руководители;
- педагог-психолог;
- социальный педагог.

Цель круглого стола: обсудить признаки и маркеры буллинга, повысить осведомленность педагогов и родителей о проблеме, выработать единые действия по ее профилактике.

Задачи:

- обеспечить понимание феномена буллинга и его последствий;
- познакомить участников с основными маркерами буллинга у жертв и агрессоров;
- обсудить роль взрослых в раннем выявлении и реагировании на случаи травли;
- разработать рекомендации для педагогов и родителей по предотвращению буллинга.

Выступление педагога-психолога:

- Что такое буллинг? Отличие от случайного конфликта;
- Признаки жертвы буллинга: изменения в поведении, эмоциональное состояние, избегание школы;
- Признаки агрессора: повышенная тревожность, потребность в доминировании, отсутствие эмпатии;
- Как отличить шутку от насмешки?
- Последствия буллинга для психического здоровья подростка.

В выступлении психолога использовались примеры из школьной практики, преподнесенные как кейсы, которые обсуждались с коллективом. Например: мальчик Н., 12 лет, ученик 6 класса, столкнулся с неприязнью одноклассников. Ученик прибыл в школу относительно недавно и обучается

с ребятами первый год. Имеет статус «новичка». Согласно данным социометрического исследования по методике Дж. Морено, имеет социометрический статус отвергаемого члена коллектива. Нет устойчивых взаимных выборов, дружеских связей, ребенок морально изолирован от класса.

Педагогам предлагалось найти решение помощи методом мозгового штурма. Важно отметить, что решение вопроса часто возможно благодаря подбору идей без длительного анализа. То есть каждый формулирует высказывание, без оценки, возможно с доведением до абсурда. Именно так, в скором времени, прозвучит по-настоящему работающая идея, способная решить проблему.

В рамках круглого стола педагогам отводилась не пассивная роль слушателей, а активная участников. Выступления педагогов длились по 3-4 минуты:

- Какие ситуации вы замечали в своих классах?
- Как вы реагируете на первые признаки буллинга?
- Как работаете с родителями?

Задача этого упражнения состоит в том, чтобы сфокусировать внимание педагогов на своем классе, вспомнить даже мало значимые происшествия и посмотреть на них под другим углом.

Также для педагогов был проведен семинар «Роли в буллинге. Травматичность каждого участника».

Цель: повысить осведомленность педагогов о психологических ролях в ситуации буллинга, а также о последствиях такого поведения для всех участников.

Задачи:

- познакомить с основными ролями в буллинге: жертва, агрессор, свидетель, провокатор;
- рассмотреть эмоциональные и социальные последствия буллинга для каждой роли;

- научить педагогов распознавать признаки травмы у детей;
- сформировать понимание необходимости индивидуального подхода к каждому участнику ситуации.

Этапы работы: лекционный блок, интерактивная деятельность – практика, обсуждение и рефлексия.

Роли в буллинге приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Роли в буллинге и их характеристики

Роль	Характеристика
Жертва	Часто застенчива, тревожна, не уверена в себе. Может быть физически слабее или социально изолирована.
Агрессор	Испытывает потребность в доминировании, может быть лидером в группе. Часто имеет проблемы в семье или низкий уровень эмпатии.
Свидетели/наблюдатели	Большинство детей. Могут испытывать стресс, но не вмешиваются. Иногда поддерживают агрессора смехом или молчанием.
Свидетели нападения	Активно участвуют в насмешках или унижении.
Свидетели защиты	Редкая роль. Проявляет эмпатию, пытается защитить жертву.
Провокатор	Может спровоцировать конфликт, выступая как «запал», после чего ситуация перерастает в буллинг.

Практика: участники разбиваются на группы по 4-5 человек. Каждой группе предлагается разыграть ситуацию буллинга, где будут присутствовать все ключевые роли.

После игры проводится обсуждение:

- Каково было быть жертвой?
- Что чувствовал защитник?
- Почему остаются равнодушными свидетели?

Лекционная часть «Травматичность для всех участников».

Последствия для жертвы:

- повышенная тревожность,
- депрессия, чувство стыда,

- социальная изоляция,
- потеря интереса к учебе,
- самоповреждающее поведение.

Последствия для агрессора:

- повышенный риск правонарушений в будущем,
- проблемы с контролем импульсов,
- снижение уровня эмпатии,
- конфликты во взрослой жизни.

Последствия для свидетелей:

- чувство вины за бездействие,
- повышение тревожности,
- нормализация насилия,
- риск стать участником буллинга в будущем.

Групповая работа «Как реагировать?».

Группы получают карточки с ситуациями из школьной жизни. Задача – определить, какие роли есть в ситуации, и составить план действий педагога.

Примеры ситуаций:

- ученик стал замкнутым, часто просит остаться дома;
- в чате класса появились насмешки над одним учеником;
- во время перемены ты видишь, как несколько детей обзывают одноклассника.

После работы проводится обсуждение и делаются выводы.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения:

- Какие роли в буллинге чаще всего остаются вне внимания?
- Как можно помочь детям переходить из ролей агрессора или наблюдателя в защитника?
- Какие действия школы могут снизить уровень травмы у всех участников?

Заключение:

- подведение итогов;

- раздача материалов: памятки, рекомендации, ссылки на полезные ресурсы;
- благодарность за участие.

Практические рекомендации для учителей:

- регулярно проводите игры на знакомство и сплочение;
- используйте круги общения для обсуждения проблем класса;
- поощряйте открытую и доброжелательную коммуникацию;
- обучайте детей конструктивному разрешению конфликтов;
- не игнорируйте малейшие признаки буллинга – реагируйте сразу;
- создайте уголок доверия в классе;
- проводите совместные проекты, направленные на командную работу;
- развивайте эмпатию через литературу, искусство, ролевые игры;
- поддерживайте диалог с родителями по вопросам поведения и отношения в классе;
- будьте личным примером уважительного общения!

Третье направление работы программы – организация пространственной среды, способствующей снижению уровня агрессии, развитию эмпатии и установке дружеских связей.

Создание благоприятного окружающего пространства в школьном классе – один из важнейших факторов, способствующих снижению агрессии и повышению уровня эмпатии среди учащихся. Такое пространство должно быть психологически безопасным, вдохновляющим и стимулирующим позитивное взаимодействие.

Озеленение класса. Наличие комнатных растений помогает снизить уровень стресса и повысить общее настроение. Это повод для совместной деятельности, так как обучающиеся во время дежурств могут ухаживать за растениями вместе.

Информационные стенды: «Мои эмоции» – позволяет ребенку отразить свое состояние, понять чувства другого; «Мы вместе» – забавные фото детей, отражающие жизнь класса; «Конверт доверия» –

позволяет оставить анонимную записку для учителя, в которой можно безопасно попросить помощи, встречи, или просто высказаться; «Важное за неделю» – пробковый стенд и яркие булавки, на которые крепятся мелочи, предметы, показывающие значимые события класса за неделю. Это может быть листок с дерева, записка, фото, зарисовка и так далее.

Уголки позитива. Эффективно использовать эту технику по всей школе. Яркие изображения на дверях классных кабинетов, жизнеутверждающие аффирмации, картинки с животными и растениями, «объявления», где вместо номера телефона указаны качества, полезные навыки, способствующие повышению настроения, общего духа.

Оформление книжных уголков по теме дружбы, радости, общения. Яркие иллюстрации.

Игровая зона (настольные игры, сортеры, тактильные таблички, кресла-мешки, сухой душ).

Зона сенсорного расслабления (легкий пластилин, сюжетно-дидактическое панно, создание коллективных поделок «ферма», «город»).

Зона творчества (восковый пластилин, восковые карандаши, фломастеры, маркеры)

Технические потребности программы:

- просторный светлый класс;
- проектор и доска;
- канцелярские товары для творчества: фломастеры, ватманы, вырезки из журналов, легкий пластилин, карандаши;
- специальная литература, способствующая профилактике буллинга;
- оформительные материалы: плакаты, стенгазеты.

На формирующем этапе нашего экспериментального исследования мы получили положительные результаты. На основании наблюдений педагогов (бланк наблюдения представлен в Приложении В, таблица В.1), отзывов родителей снизилось количество конфликтов в классах, возросло доверие и укрепилась дружеские связи, возрос интерес к совместной деятельности.

Реализованная программа направлена не только на профилактику буллинга, но и на формирование социально-эмоциональных навыков, которые помогут подросткам уверенно чувствовать себя в коллективе, уважать границы других и противостоять давлению.

2.3 Определение эффективности реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде

Цель контрольного этапа эксперимента – определение эффективности реализации программы психологической профилактики буллинга в школьной среде. Для этого мы повторно провели диагностические методики:

- «Социометрия» Дж. Морено;
- анонимное анкетирование степени удовлетворенности общением в классном коллективе и наличия угроз со стороны сверстников;
- диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко;
- диагностика уровня агрессии личности «Опросник враждебности Басса-Дарки».

Методики проводились после реализации профилактической программы в той же последовательности, что и на констатирующем этапе. В исследовании принимали участие оба класса. Поскольку обучающиеся 7-го класса также проходили профилактическую программу, за время реализации которой могли произойти изменения.

Результаты социометрического исследования представлены на рисунке 6, где мы можем отметить положительную динамику социометрических статусов обучающихся, уменьшение доли подростков в положении изолированных и отвергаемых группой.

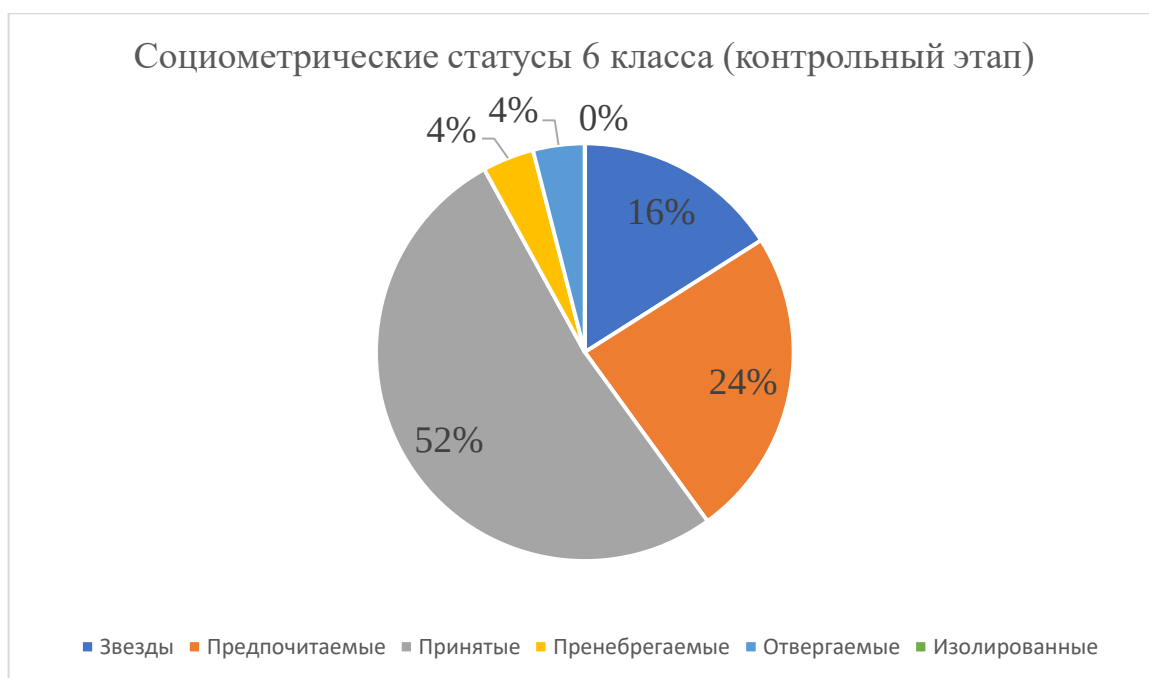


Рисунок 6 – Социометрические статусы обучающихся 6-го класса
(контрольный этап эксперимента)

На основании полученных результатов на диаграмме, которая отражает распределение социометрических статусов обучающихся 6-го класса, можно говорить о том, что:

- принятые (52%): самая большая группа в классе, составляющая почти треть учеников. Это те дети, которые имеют средний уровень популярности и находятся в центре социальной группы. Они не являются лидерами или изгоями, но достаточно хорошо интегрированы в коллектив;
- предпочитаемые (24%): вторая по величине группа, занимающая четверть класса. Эти ученики считаются более популярными среди сверстников и могут быть лидерами в группе. Их поведение и стиль общения положительно воспринимаются большинством одноклассников;
- звезды (16%): третья группа, составляющая 16% класса. Это наиболее популярные и влиятельные ученики, которые играют ключевую роль в

социальной структуре класса. Они часто становятся центром внимания и влияют на общее настроение группы;

- пренебрегаемые (4%): группа, составляющая всего 4% класса. Эти ученики вызывают нейтральное отношение у сверстников. Они не являются объектами явной агрессии, но также не пользуются особым вниманием или популярностью;

- отвергаемые (4%): эта группа учеников (2 человека) нуждаются в помощи и поддержке;

- изолированные (0%): данная группа отсутствует. Это указывает на то, что все ученики включены в социальные взаимодействия класса, хотя их степень включения может различаться.

После проведенной профилактической программы (обучающиеся 6-го класса демонстрировали более низкие социометрические статусы, чем обучающиеся 7-го класса, поэтому для них программа носила коррекционный характер) класс демонстрирует здоровый баланс между популярными и менее популярными, распределение составляет по 40% в каждой категории. Оставшиеся 20% – это ученики с нейтральным статусом. Увеличение детей с благополучным социометрическим статусом (показатели возросли на 24%), уменьшение детей с отрицательным социометрическим статусом (их количество уменьшилось в 2 раза), исключение категории «изолированные» говорит об эффективности программы. Класс характеризуется высокой социальной интеграцией. Все ученики включены в социальные взаимодействия, что снижает риск возникновения буллинга или социальной изоляции. Несмотря на благоприятную социальную атмосферу, важно продолжать работу над развитием эмпатии, толерантности и конструктивного решения конфликтов. Это поможет предотвратить возможные проблемы в будущем.

Обучающиеся 7-го класса также повторно участвовали в социометрии. Результаты представлены на рисунке 7.

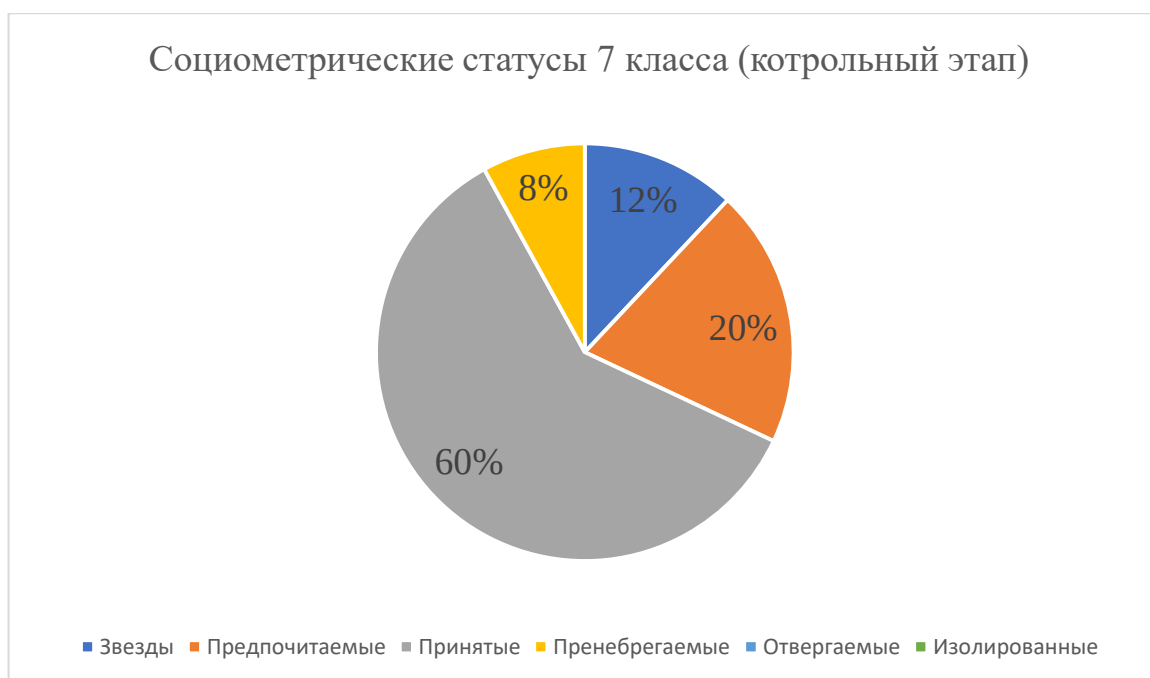


Рисунок 7 – Социометрические статусы обучающихся 7-го класса
(контрольный этап эксперимента)

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы:

- принятые (60%): самая большая группа в классе, составляющая шесть десятых части учеников. Это те дети, которые имеют средний уровень популярности и находятся в центре социальной группы. Они не являются лидерами или изгоями, но достаточно хорошо интегрированы в коллектив;
- предпочитаемые (20%): вторая по величине группа, занимающая одну пятую часть класса. Эти ученики считаются более популярными среди сверстников и могут быть лидерами в группе. Их поведение и стиль общения положительно воспринимаются большинством одноклассников;
- звезды (12%): третья группа, составляющая 12% класса. Это наиболее популярные и влиятельные ученики, которые играют ключевую роль в социальной структуре класса. Они часто становятся центром внимания и влияют на общее настроение группы;

- пренебрегаемые (8%): группа, составляющая 8% класса. Эти ученики вызывают нейтральное отношение у сверстников. Они не являются объектами явной агрессии, но также не пользуются особым вниманием или популярностью;
- отвергаемые (0%): эта категория полностью отсутствует в классе. Это означает, что в данном классе нет учеников, которые систематически подвергаются отрицательному отношению со стороны сверстников;
- изолированные (0%): аналогично категории «отвергаемых», эта группа также отсутствует. Это указывает на то, что все ученики включены в социальные взаимодействия класса, хотя их степень включения может различаться.

Отсутствие категорий «отвергаемые» и «изолированные» указывает на то, что в классе нет явных проблем с социальной изоляцией или систематическим травлением. Это позитивный показатель, так как такие ситуации могут способствовать возникновению буллинга. Однако, стоит обратить внимание на большое количество детей со статусом «принятые». В данном факте есть препятствие формированию более четкой социальной иерархии. А «звезды» имеют всеобщую любовь признание, что пагубно может сказываться на их самооценке. В целом класс демонстрирует стабильность и социальное благополучие, обучение комфортное с бережным отношением друг к другу.

При проведении повторной диагностики у обучающихся не возникло уточняющих вопросов, преобладали положительные эмоции от ситуации тестирования, чувствовалась уверенность в действиях. Повторная социометрия воспринималась, как возможность показать себя, свои улучшения, изменившиеся мнения.

Обучающиеся вместо уточняющих вопросов использовали реплики и пояснения: «В классе стало хорошо» (Кристина Н.), «Я могу легко указать с кем хочу выполнять важные дела» (Елизавета Г.).

Следующим этапом нашего исследования было повторное проведение анкеты на степень удовлетворенности общением и наличие скрытых рисков в виде угроз со стороны сверстников. На рисунке 8 наглядно видно, что выросли показатели степени удовлетворенности общением внутри классных коллективов.

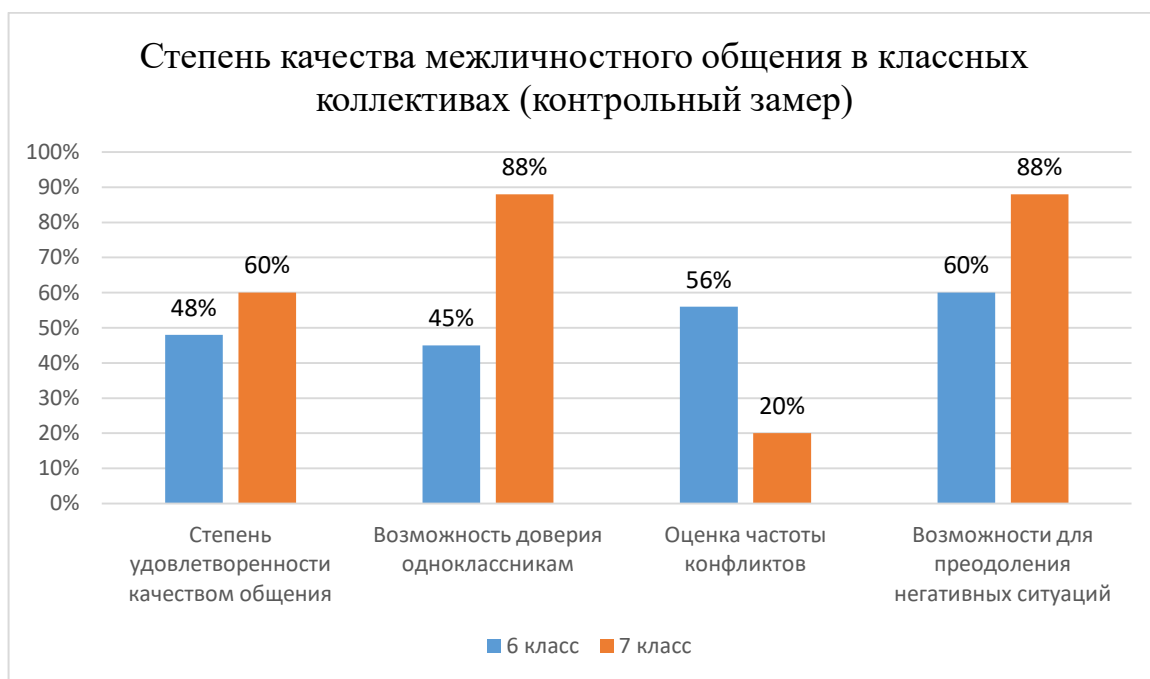


Рисунок 8 – Результаты выявления степени удовлетворенности качеством межличностного общения в классных коллективах (контрольный этап)

В данном случае 7 класс выступает в роли контрольной группы, их показатели остались на прежнем уровне, а результаты учеников 6-го класса значительно улучшились. В два раза (с 24% до 48%) увеличилась степень удовлетворенности качеством общения в классном коллективе. Обучающиеся 6-го класса чаще видят возможность доверия одноклассникам (этот показатель вырос на 13% в сравнении до и после прохождения программы). Частота конфликтов снизилась на 16%, по мнению обучающихся 6-го класса, что свидетельствует о повышении психологического комфорта в коллективе. Увеличение уверенности в

способности преодолевать негативные ситуации в 6-м классе (на 36%) может быть связано с более зрелым подходом к решению проблем.

В подростковом возрасте конфликты в классе – частое явление. Они возникают из-за различий во взглядах, неумения слушать друг друга, борьбы за лидерство или даже из-за мелких обид. Однако, важно научить детей конструктивно решать конфликты, а не прибегать к агрессии или буллингу.

Обучающиеся отмечали легкость восприятия вопросов, отсутствие страха быть узнанным, некоторые варианты преодоления конфликтных и кризисных ситуаций озвучивались вслух:

- отказаться от сплетен и использовать прямой диалог с обидчиком, поговорить и договориться о дальнейших отношениях (Кира Ш.);
- искать компромиссы (Федор П.);
- обращаться за помощью к учителю, как к третейскому судье (Артем А.);
- оказывать поддержку конфликтующим сторонам, мирить их (Милослава А.);
- проводить круги доверия, как традицию класса. Данная форма работы очень понравилась обучающимся, они отмечали повышение настроения, снижение страха, усиление доверия одноклассникам (Дарина У.).

Далее мы провели повторную диагностику уровня эмпатии испытуемых с помощью методики В. Бойко (Приложение Б, таблицы Б.1, Б.2). Рисунок 9 отражает результаты выявления уровней эмпатии у учеников 6-го и 7-го классов на контрольном этапе.

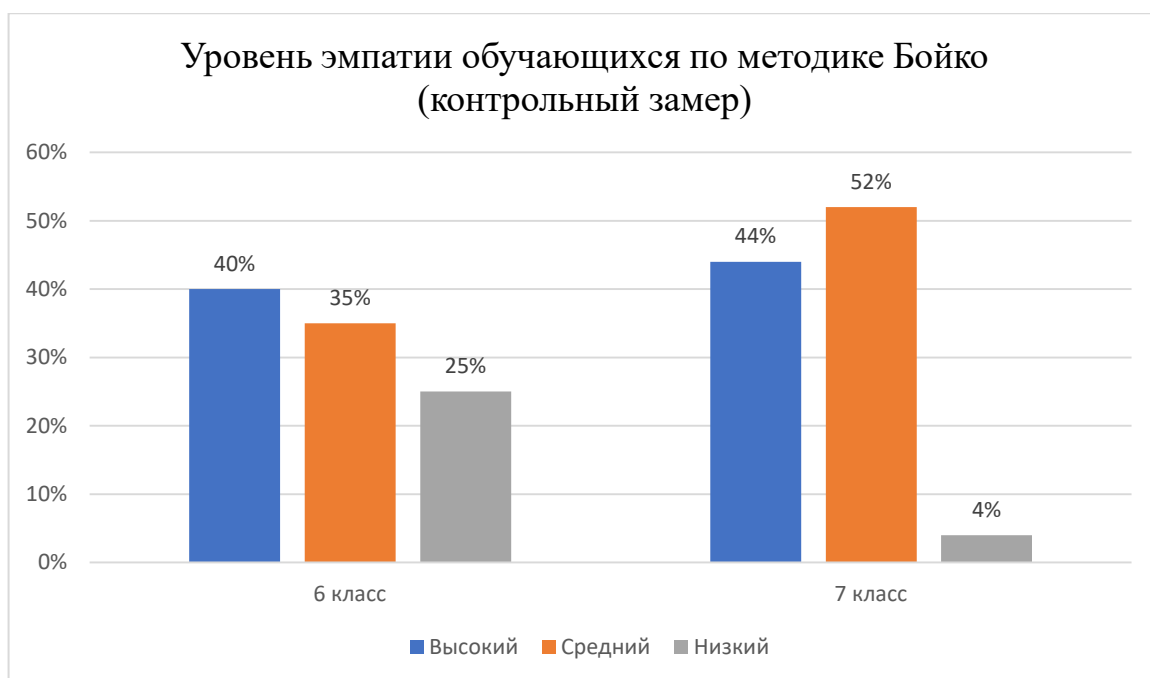


Рисунок 9 – Уровни эмпатии обучающихся по методике В. Бойко (контрольный этап)

На графике мы видим, что 40% учеников 6-го класса демонстрируют высокий уровень эмпатии. Это положительный показатель, так как такие подростки способны лучше понимать и воспринимать чувства других, что способствует более гармоничному взаимодействию в коллективе. Низкие показатели эмпатии (25% от числа испытуемых) соответствуют низкому уровню эмпатии. Хотя этот показатель ниже, чем на констатирующем этапе эксперимента, он все еще указывает на наличие группы детей, которые могут испытывать трудности в установлении социальных связей или в проявлении сочувствия к другим. Это требует внимания и корректирующих мер. Средние показатели эмпатии показали 35% обучающихся 6-го класса. Это говорит о том, что большая часть класса имеет потенциал для развития своих эмпатических навыков. Эти ученики могут быть ключевой группой для работы педагогов и психологов.

В целом распределение уровней эмпатии в 6-м классе выглядит относительно равномерным: высокий уровень составляет 40%, средний –

35%, а низкий – 25%. Это указывает на разнообразие социальных навыков среди учеников.

Высокий процент учеников с высоким уровнем эмпатии (40%) свидетельствует о наличии значительной группы детей, которые способны эффективно взаимодействовать с окружающими и демонстрировать сочувствие.

Средняя группа (35%) предоставляет возможность для дальнейшего развития эмпатических навыков через специально организованные занятия или тренинги.

Необходимо оказывать поддержку и развитие эмпатии у детей с низким уровнем, укреплять уже существующие эмпатические навыки у детей с высоким уровнем, сделать фокус на развитие среднего уровня эмпатии у 35% учеников, чтобы повысить общую эмоциональную зрелость класса.

Мы отметили положительные изменения класса:

- дети начинают лучше понимать свои эмоции и эмоции других;
- учатся замечать, когда кому-то плохо, и стараются это учитывать;
- учащиеся чаще говорят добрые слова, поддерживают друг друга;
- появляется больше случаев, когда дети заступаются за тех, кого обижают;
- уменьшается количество конфликтов и насмешек;
- исключены обидные прозвища.

По результатам работы над эмпатийностью обучающихся, мы сформулировали рекомендацию родителям и классным руководителям, которая заключалась в необходимости «цифрового детокса» для подростков. В рамках занятий ребята отмечали, что не знали о хобби одноклассников, их привычках, дополнительном образовании, поскольку современные подростки много времени проводят в виртуальном пространстве. Обучающиеся проявили высокую степень заинтересованности в совместных играх, выполнении коллективных заданий, это стало мощным ресурсом для преодоления трудностей в общении. Наша рекомендация заключалась в

организации совместных путешествий, игр на свежем воздухе, выездов на пикники.

При работе с эмпатией невозможно не затронуть тему ценностей, которые формируются под влиянием коллектива. «Формирование ценностных ориентаций, осознанное и бессознательное, протекает всегда внутри определенной социальной общности или во взаимодействии с образцами духовной культуры общества (книги, фильмы и так далее). Подросток значительную часть жизни проводит в одном из важнейших социальных институтов – школе. Там он включен в специфические условия классного коллектива, внутри которого выстраивает взаимоотношения и учится коммуницировать» [18]. Именно восприятие общения, как ценности, позволяет снизить риск возникновения буллинга. «Формирование системы ценностных ориентаций у подростка в коллективе напрямую связано от степени включенности в него. Поэтому педагогу важно достичь высокой степени сплоченности коллектива класса» [18]. Совместное времяпрепровождение, отличное от урочной деятельности, является решением этой задачи.

В рамках нашего исследования мы оценивали еще одну составляющую личностных характеристик, а именно уровень агрессивности. По сложившимся правилам диагностика начиналась с краткой беседы, поскольку методика была уже знакома обучающимся, она не потребовала разъяснений понятий, но позволила оценить отношение учеников к агрессии, вспомнили определение, причины возникновения и сформулировали способы преодоления агрессии:

- остановись и подумай, прежде чем говорить или действовать;
- попробуй понять чувства другого человека;
- говори спокойно, даже если ты злишься;
- обращай за помощью к учителю или психологу, если не можешь справиться с эмоциями;
- считай до 10 и медленно дыши прежде, чем дать ответ или отпор.

Мы увидели повышение личностной зрелости обучающихся, их смелость в высказываниях, массовость участия в обсуждениях. Ребята смелее выражали свои мысли.

Результаты диагностики уровней агрессии обучающихся по методике Басса-Дарки на контрольном этапе эксперимента наглядно отражены в таблицах Б.3, Б.4 (Приложение Б) и на рисунке 10.

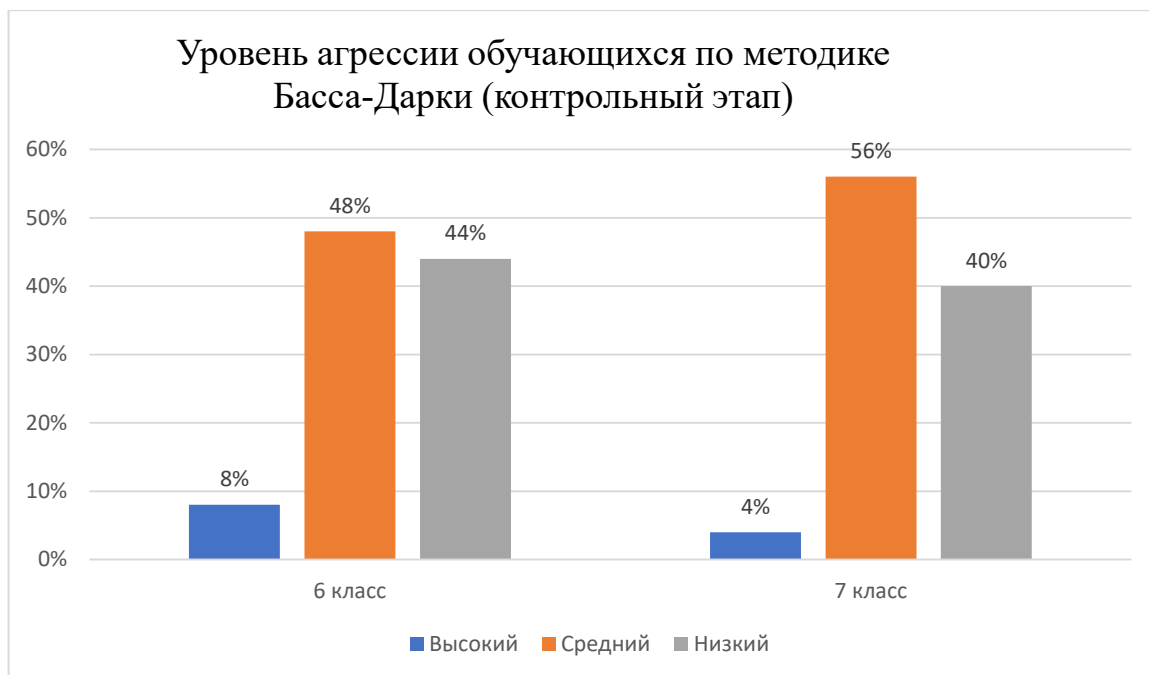


Рисунок 10 – Уровни агрессии обучающихся по методике Басса-Дарки (контрольный этап)

На констатирующем этапе 16% учеников демонстрировали высокий уровень агрессии. На контрольном этапе этот показатель снизился до 8%, что говорит о положительной динамике, связанной с проведением корректирующих мероприятий, направленных на снижение уровня агрессии среди учеников.

На констатирующем этапе 44% учеников находились на среднем уровне агрессии. На контрольном этапе этот показатель увеличился до 48%. Это небольшое увеличение указывает на то, что часть учеников, ранее

имевших высокий уровень агрессии, перешли в группу со средним уровнем, но при этом пока не достигли низкого уровня.

На констатирующем этапе 40% учеников демонстрировали низкий уровень агрессии. На контрольном этапе этот показатель вырос до 44%. Это также позитивная тенденция, так как увеличение числа учеников с низким уровнем агрессии свидетельствует о благоприятной динамике в развитии социальных навыков и эмоциональной регуляции.

За период между констатирующим и контрольным этапами наблюдалось снижение уровня агрессии у учеников 6-го класса. Особенно заметно уменьшилось количество учеников с высоким уровнем агрессии, что указывает на эффективность принятых профилактических мер. Однако, для достижения более стабильного результата необходимо продолжать работу с группой со средним уровнем агрессии, чтобы помочь ей достичь более низкого уровня.

Для оценки значимости изменений мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий позволяет оценить разницу и ее значимость на одной и той же выборке в значении «до» и «после». Для расчетов мы взяли результаты методик В. Бойко и Басса-Дарки и оценили основные показатели личностных характеристик, значимых для нашего исследования: агрессия и эмпатия.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ ($T_{\text{эмп}} = 96$) находится в зоне значимости для характеристики «эмпатия» (Приложение Г, таблица Г.1). Для показателя «агрессия» полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}} = 16$ также находится в зоне значимости (Приложение Г, таблица Г.2).

Таким образом, программа подтвердила свою эффективность и заложила основу для положительных изменений в общении внутри классных коллективов.

Выводы по второй главе

В эмпирической части нашего исследования мы провели эксперимент, который проходил в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Были подобраны методики психодиагностического исследования для констатации имеющейся ситуации в классных коллективах в аспекте выявления рисков возникновения буллинга, а также для проведения контрольного среза после реализации профилактической программы преодоления буллинга в школьной среде.

Реализация эмпирических задач исследования осуществлялась на базе ГБОУ СОШ с. Ягодное. В исследовании принимали участие 50 детей 13-14 лет, ученики 6-7 классов.

В ходе констатирующего этапа эксперимента были выявлены сильные и слабые стороны классов и личностных характеристик каждого испытуемого в отдельности. Получены данные о степени удовлетворенности общением в классе и наличии скрытых угроз со стороны сверстников. Далее была разработана и реализована программа, направленная на психологическую профилактику буллинга, снижение уровня агрессии, повышение эмпатии в общении подростков, создание благоприятной окружающей среды, где каждый человек может чувствовать себя безопасно. К работе были привлечены учителя и классные руководители. Повышена их осведомленность в вопросах распознавания буллинга, его отличий от обычного конфликта и способах реагирования на возникающие трудности в общении подростков.

На контрольном этапе эксперимента проведена повторная диагностика уровня эмпатии, агрессии, степени удовлетворенности общением в классе, а также выявление социометрических статусов. По наблюдениям педагогов и полученным данным психодиагностики мы можем говорить о значительной степени снижения агрессии, повышении эмпатии, улучшении межличностного взаимодействия в классах.

Для оценки значимости изменений мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий позволяет оценить разницу и ее значимость на одной и той же выборке в значении «до» и «после». Для расчетов мы взяли результаты методик В. Бойко и Басса-Дарки и оценили основные показатели личностных характеристик, значимых для нашего исследования: агрессия и эмпатия. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ как для показателя «эмпатия», так и для показателя «агрессия», находится в зоне значимости. Таким образом, программа подтвердила свою эффективность и заложила основу для положительных изменений в общении внутри классных коллективов.

Дальнейшим направлением работы будет увеличение часов профилактической программы, дополнение ее коррекционными мероприятиями, привлечение родителей к работе над преодолением буллинга. Важно создание окружающей среды, направленной на поддержание здоровых и безопасных отношений в классе. На заключительном этапе нашего исследования мы разработали практические рекомендации для учителей, позволяющие работать над профилактикой буллинга. Они касаются наличия интересной внешкольной деятельности обучающихся, повышенного внимания к детям, которые попадают в группу риска (кандидаты в жертвы), формирования личного примера эффективного общения.

Заключение

В ходе теоретической части исследования были получены представления о буллинге, подходах к его изучению. Анализ определения буллинга, подходов к объяснению его природы разнятся. В качестве рабочего в нашем исследовании было взято «определение И.С. Кона, который определяет буллинг, как запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе» [3]. Ученые сходятся во мнении, что буллинг является разрушительным процессом, в котором страдают все участники: от жертвы, через свидетелей защиты и нападения, до агрессора. Буллинг не способен остановиться самостоятельно, боится огласки и нуждается в специальных направленных действиях по преодолению негативного влияния обучающихся друг на друга. Наиболее частыми причинами возникновения буллинга становятся нестабильная самооценка детей, трудности обучения, личностные особенности, желание привлечь к себе внимание.

Во втором параграфе теоретической главы мы рассматривали особенности подросткового возраста, личностные характеристики, способствующие возникновению буллинга в образовательной среде. Основной особенностью жизни подростка выделяется общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно формирование собственной точки зрения путем сопоставления своих взглядов с мнениями сверстников. Важным для подростка является участие в процессе общения. Именно через него подросток раскрывает свою личность, выстраивает представления о себе и окружающем мире. Следовательно, не следует ограничивать ребенка в общении со сверстниками. Ведь именно в процессе общения возникает чувство эмоционального комфорта и устойчивости. Именно в сфере общения происходит основное развитие подростка и проявляются все противоречия. Возникновение буллинга подкрепляется

незрелостью эмоциональной сферы, желанием получить быстрый результат в вопросе самооценки и идентичности.

Мы провели теоретический анализ существующих подходов к преодолению и профилактике буллинга, выделили конструктивные направления работы в данной сфере, определили вектор направленности в разработке профилактической программы положительного воздействия на подростков и их взаимоотношений в коллективе.

Анализ подходов к пониманию буллинга, способов его профилактики и преодоления показал актуальность нашего исследования и значимость поставленных цели и задач. Реализация эмпирических задач осуществлялась на базе ГБОУ СОШ с. Ягодное. В исследовании принимали участие 50 детей 13-14 лет, ученики 6-7 классов.

Был подобран диагностический инструментарий для оценки интересующих нас показателей. Полученные данные на констатирующем этапе подтвердили необходимость проведения профилактической работы, по преодолению и предупреждению буллинга. Основным направлением работы мы выбрали три составляющих: специально организованные занятия, просветительская работа с педагогами, помощь в построении маршрута взаимодействия с детьми, создание окружающей среды, способствующей развитию эмпатии, снижению тревожности и агрессивности.

На этапе контрольного эксперимента были получены сведения, подтверждающие эффективность разработанной программы, в частности снижение агрессивности, повышение эмпатии и удовлетворенности общением, а также увеличение количества положительных социометрических статусов в классных коллективах.

Дальнейшим планом нашей работы является расширение программы до 34 часов, привлечение родителей, увеличение числа мероприятий для классных руководителей и педагогов. Полученные теоретические и практические данные подтвердили правильность выдвинутой гипотезы и правомерность выдвинутых на защиту положений.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Психология подростка : учебное пособие. М. : Академия, 2021.
2. Ачитаева И. Б. Деструктивные взаимоотношения в учебных группах образовательных учреждений МВД России : автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
3. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании : Монография. СПб. : Изд-во «Союз», 2002.
4. Белевич А. А, Кривцова С. В., Шапкина А. Н. Буллинг в школах мира : Австрия, Германия, Россия // Образовательная политика. 2016. № 3(73). С. 97-119.
5. Белеева И. Д., Панкратова Л. Э., Титова Н. Б. Буллинг как социальная проблема в образовательном учреждении // Педагогическое образование в России. 2019. № 8.
6. Беленко А. К., Казарян А. Н. Проблема школьного буллинга в отечественной и зарубежной психологии // Психология и психотехника. 2021. № 3.
7. Божович Л. И., Иванова Л. М., Матюшкин А. М. Психология развития подростка. М. : Академия, 2021.
8. Бочавер А. А., Хломов К. Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-obekt-issledovaniy-i-kulturnyy-fenomen> (дата обращения: 12.12.2024).
9. Буторин Г. Г. Школьная дезадаптация и «педагогическая запущенность»: взгляд с полипрофессиональных позиций // Психолого-педагогические проблемы этической психологии : материалы Межрегиональной научно-практической конференции (Шадринск, 8-10 апреля 2003 г.). 2003. С. 111-119.

10. Горшкова О. Д. Профилактика буллинга в образовательной среде : методическое пособие. М. : Московский центр качества образования, 2020.
11. Ермакова Т. С. Школьный буллинг: причины, последствия, профилактика. СПб. : Питер, 2019.
12. Ковалева А. С. Психологическая профилактика буллинга в школьной среде // Научные исследования 2025: сборник статей XVII Международной научно-практической конференции. Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». 2025. С. 255-258.
13. Козлов В. А., Копытин А. И. Агрессия и насилие в школе: причины, диагностика, профилактика. М. : Академия, 2020.
14. Коломинский Я. Л., Пантеева Е. А. Подростковый возраст : учебное пособие. М. : Академия, 2020.
15. Львова Н. С. Психология подросткового возраста : учебное пособие. М. : Юрайт, 2023.
16. Макарова О. А. Методические рекомендации по профилактике травли (буллинга) и социализации детей : учебное электронное издание / О. А. Макарова, И. М. Панькина, Т. С. Волчецкая, Е. В. Осипова. Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. 71 с.
17. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) / авт.-сост. О. А. Драганова, Я. В. Пономарева, Т. Н. Давыдова. Липецк : Г(О)БУ Центр «Семья», 2022.
18. Миронова Л. А., Белоусова Н. Ю. Профилактика буллинга в образовательном учреждении : программа и методические рекомендации. М. : Центр педагогического мастерства, 2021.
19. Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 23.06.2016 г. № 182-ФЗ (последняя редакция). URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_199976/ (дата обращения: 12.12.2024).

20. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. Школьный буллинг: системность и противодействие // Современная зарубежная психология 2022. Том 11. № 4. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n4/Prikhodko_Suvorova (дата обращения: 12.12.2024).

21. Семенова Н. В, Цубина Т. В. Дошкольная и школьная медиация: дань моде или способ формирования безопасной школьной среды // Национальная ассоциация ученых. 2015. № 6-1 (11). С. 71-74.

22. Тельминова А. В. Школьный буллинг в аспекте готовности будущих учителей к его профилактике // Гуманитарно-педагогические исследования. 2022. Т. 6. № 2. С. 6-12.

23. Уильямс М. «Команды под прикрытием»: переопределение репутаций и трансформация отношений травли в школьном сообществе / пер. И. Филимоновой; под ред. Д. Кутузовой. URL: <https://narrlibrus.wordpress.com/2010/07/27/mwilliams1/> (дата обращения 12.12.2024).

24. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.02.2025).

25. Филиппова Г. Г. Травля в школе: что делать? М. : Просвещение, 2019.

26. Espelage D. L., Swearer S. M. The Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective. Routledge, 2021.

27. Gladden R. M., Vivolo-Kantor A. M., Hamburger M. E., Lumpkin C. D. Bullying Surveillance Among Youths: Uniform Definitions for Public Health and Recommended Data Elements. CDC, 2020.

28. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Corwin Press, 2022.
29. Rigby K. Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School. Wiley-Blackwell, 2019.
30. Santrock J. W. Adolescence. McGraw-Hill Education, 2022.
31. Smith P. K. Understanding School Bullying: The Path to Eradication. Routledge, 2020.

Приложение А

Анкета «Степень удовлетворенности общением в классных коллективах»

Прочитай каждое утверждение и выбери один вариант ответа, который лучше всего соответствует твоему мнению. Используй варианты ответов: иногда, нет.

- Я чувствую себя комфортно среди своих одноклассников.
- Мне интересно общаться с ребятами из моего класса.
- Я могу рассказать своим одноклассникам о своих переживаниях.
- Мои одноклассники меня слушают и понимают.
- Я доверяю большинству ребят в классе.
- В нашем классе часто случаются споры и ссоры.
- Меня когда-нибудь обижали или игнорировали в классе.
- Я чувствую себя частью нашего классного коллектива.
- У меня есть настоящие друзья в классе.
- Я люблю участвовать в совместных делах с одноклассниками (уроки, игры, проекты).
- Если мне плохо, кто-то из класса обязательно поддержит.
- Мы умеем решать конфликты мирно и без криков.
- Я боюсь признаться в том, что мне непонятно или неинтересно.
- Я хотел бы больше общаться с одноклассниками, но не знаю, как это сделать.
- Мне нравится быть в этом классе.

Приложение Б

Сводные таблицы результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента

Диагностика уровня развития эмпатических способностей В. Бойко. Методика Бойко оценивает общий уровень эмпатии через шкалу, состоящую из нескольких субшкал (эмоциональная восприимчивость, личностное реагирование, понимание чувств других и другие). Итоговый уровень эмпатии определяется по сумме баллов.

Уровень эмпатии присвоен в соответствии с диапазоном:

- высокий – от 61 до 90,
- средний – от 31 до 60,
- низкий – от 0 до 30.

Таблица Б.1 – Результаты обучающихся 6-го класса

И.Ф. обучающегося	Сырой балл, конст. этап	Уровень	Сырой балл, контрольный этап	Уровень
Нигина А.	72	Высокий	72	Высокий
Кира В.	68	Высокий	68	Высокий
Влад Г.	65	Высокий	70	Высокий
Артем М.	63	Высокий	65	Высокий
Ева М.	70	Высокий	69	Высокий
Ева С.	61	Высокий	63	Высокий
Кирилл Б.	67	Высокий	71	Высокий
Мила П.	64	Высокий	67	Высокий
Милана Х.	69	Высокий	64	Высокий
Артем С.	58	Средний	66	Высокий
Дарья К.	52	Средний	65	Высокий
Мария К.	55	Средний	55	Средний
Вадим Д.	48	Средний	52	Средний
Петр Л.	50	Средний	50	Средний
Кирилл О.	57	Средний	57	Средний
Никита Л.	25	Низкий	48	Средний
Диана М.	20	Низкий	45	Средний
Марк Ч.	28	Низкий	42	Средний
Софья С.	22	Низкий	43	Средний
Динар З.	30	Низкий	47	Средний

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

И.Ф. обучающегося	Сырой балл, конст. этап	Уровень	Сырой балл, контрольный этап	Уровень
Лолита С.	27	Низкий	22	Низкий
Тимур С.	24	Низкий	27	Низкий
Марсель Ш.	29	Низкий	29	Низкий
Марк С.	21	Низкий	24	Низкий
Эвелина Х.	26	Низкий	26	Низкий

Таблица Б. 2 – Результаты обучающихся 7-го класса

И.Ф. обучающегося	Сырой балл, конст.этап	Уровень	Сырой балл, контрольный этап	Уровень
Милослава А.	74	Высокий	74	Высокий
Елизавета Г.	68	Высокий	68	Высокий
Мария Л.	71	Высокий	71	Высокий
Алина С.	65	Высокий	65	Высокий
Юлия С.	72	Высокий	72	Высокий
Дарина У.	63	Высокий	63	Высокий
Владислав А.	69	Высокий	69	Высокий
Артем А.	67	Высокий	67	Высокий
Анастасия А.	70	Высокий	64	Высокий
Кира Ш.	61	Средний	66	Высокий
Иван Г.	66	Средний	58	Средний
Кирилл Б.	58	Средний	55	Средний
Диана И.	54	Средний	52	Средний
Георгий М.	50	Средний	50	Средний
Октай М.	56	Средний	57	Средний
Полина П.	48	Низкий	48	Средний
Федор П.	52	Низкий	45	Средний
Святослав Ш.	45	Низкий	42	Средний
Николай Ф.	55	Низкий	54	Средний
Арсений С.	51	Низкий	51	Средний
Роман П.	49	Низкий	56	Средний
Михаил Н.	28	Низкий	53	Средний
Артем С.	25	Низкий	25	Низкий
Алексей К.	53	Низкий	59	Средний
Кристина Н.	57	Низкий	57	Средний

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты диагностики уровней агрессивности по методике Басса-Дарки, обучающиеся 6-го класса

И.Ф. обучающегося	Сырой балл, конст.этап	Уровень	Сырой балл, контрольный этап	Уровень
Нигина А.	85	Высокий	85	Высокий
Кира В.	82	Высокий	82	Высокий
Влад Г.	80	Высокий	68	Средний
Артем М.	83	Высокий	65	Средний
Ева М.	68	Средний	69	Средний
Ева С.	65	Средний	67	Средний
Кирилл Б.	69	Средний	64	Средний
Мила П.	67	Средний	66	Средний
Милана Х.	64	Средний	63	Средний
Артем С.	66	Средний	62	Средний
Дарья К.	63	Средний	61	Средний
Мария К.	62	Средний	58	Средний
Вадим Д.	61	Средний	55	Средний
Петр Л.	58	Средний	52	Средний
Кирилл О.	55	Средний	42	Низкий
Никита Л.	52	Средний	48	Низкий
Диана М.	50	Средний	45	Низкий
Марк Ч.	48	Средний	42	Низкий
Софья С.	45	Низкий	43	Низкий
Динар З.	42	Низкий	39	Низкий
Лолита С.	47	Низкий	46	Низкий
Тимур С.	49	Низкий	44	Низкий
Марсель Ш.	46	Низкий	43	Низкий
Марк С.	44	Низкий	41	Низкий
Эвелина Х.	43	Низкий	40	Низкий

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Результаты диагностики уровней агрессивности по методике Басса-Дарки, обучающиеся 7-го класса

И.Ф. обучающегося	Сырой балл, конст. этап	Уровень	Сырой балл, контрольный этап	Уровень
Милослава А.	85	Высокий	85	Высокий
Елизавета Г.	82	Высокий	68	Средний
Мария Л.	68	Средний	65	Средний
Алина С.	65	Средний	69	Средний
Юлия С.	69	Средний	67	Средний
Дарина У.	67	Средний	64	Средний
Владислав А.	64	Средний	66	Средний
Артем А.	66	Средний	63	Средний
Анастасия А.	63	Средний	62	Средний
Кира Ш.	62	Средний	61	Средний
Иван Г.	61	Средний	58	Средний
Кирилл Б.	58	Средний	55	Средний
Диана И.	55	Средний	52	Средний
Георгий М.	52	Средний	50	Средний
Октай М.	50	Средний	48	Средний
Полина П.	48	Средний	45	Средний
Федор П.	45	Средний	42	Средний
Святослав Ш.	42	Средний	47	Низкий
Николай Ф.	47	Низкий	49	Низкий
Арсений С.	49	Низкий	46	Низкий
Роман П.	46	Низкий	44	Низкий
Михаил Н.	44	Низкий	43	Низкий
Артем С.	43	Низкий	41	Низкий
Алексей К.	41	Низкий	40	Низкий
Кристина Н.	40	Низкий	39	Низкий

Приложение В

Бланк наблюдения за отношениями в классе

Бланк наблюдения за отношениями в классе (заполняется педагогом)

Дата наблюдения: _____

ФИО педагога / психолога: _____

Класс: _____

Время занятия / урока: _____

Тип занятия / ситуация (урок, перемена, внеурочная деятельность):

Таблица В.1 – Бланк наблюдения за отношениями в классе

Общая атмосфера в классе	
Признак	Оценка
Дети доброжелательны друг к другу	
Соблюдают правила общения	
Слушают друг друга	
Есть признаки напряженности или страха	
Заметны выражения тревожности у детей	
Социальное взаимодействие	
Наблюдение	Ответ
Есть дети, которые избегают общения	
Кто-то систематически игнорируется	
Некоторые дети доминируют в общении	
Ученики поддерживают друг друга	
Происходят насмешки, сарказм	
Есть признаки исключения или травли	

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Коммуникация			
Фактор		Описание	
Часто возникающие конфликты:			
Самые активные участники общения:			
Дети, которые чаще всего остаются в одиночестве:			
Проявление эмпатии:			
Эмоциональное состояние учеников			
Ученик	Настроение на начало урока	Изменения в течение урока	Комментарии
Примечание: указать, если замечены резкие перепады настроения, закрытое поведение, агрессия, страх.			
Возможные причины конфликтов / напряженности: (указать предположительные источники)			
— _____			
— _____			
Отметить подозрительные ситуации (буллинг, кибербуллинг)			
Ученик	Признаки	Действия педагога	

Пример: «На перемене слышал, как группа учеников смеялась над внешностью одноклассницы».

Приложение Г

Расчет Т-критерия Вилкоксона. Показатели «агрессия», «эмпатия»

Таблица Г.1 – Расчет Т-критерия Вилкоксона. Показатели «эмпатия»

«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1.9	2.5	0.6	0.6	22
2.9	3.0	0.1	0.1	2.5
2.7	2.9	0.2	0.2	8
2.9	2.5	-0.4	0.4	16
1.7	2.5	0.8	0.8	26.5
2.9	3.0	0.1	0.1	2.5
2.7	2.9	0.2	0.2	8
2.3	2.9	0.6	0.6	22
1.6	2.5	0.9	0.9	30.5
2.7	2.9	0.2	0.2	8
2.0	2.8	0.8	0.8	26.5
2.1	2.7	0.6	0.6	22
2.0	2.2	0.2	0.2	8
2.7	2.7	0	0	0
1.9	2.8	0.9	0.9	30.5
2.6	2.8	0.2	0.2	8
2.6	2.8	0.2	0.2	8
2.6	2.9	0.3	0.3	13
2.7	2.7	0	0	0
2.0	2.5	0.5	0.5	18.5
2.4	2.4	0	0	0
2.1	2.3	0.2	0.2	8
2.1	2.7	0.6	0.6	22
2.0	2.8	0.8	0.8	26.5
2.6	2.3	-0.3	0.3	13
Сумма рангов нетипичных сдвигов:				96

Продолжение Приложения Г

Таблица Г.2 – Расчет Т-критерия Вилкоксона. Показатель «агрессия»

«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
2	2	0	0	0
3	3	0	0	0
2	3	1	1	8
3	4	1	1	8
1	2	1	1	8
3	3	0	0	0
3	3	0	0	0
2	4	2	2	19
2	4	2	2	19
2	2	0	0	0
2	2	0	0	0
1	2	1	1	8
2	2	0	0	0
1	3	2	2	19
1	3	2	2	19
2	4	2	2	19
3	4	1	1	8
3	3	0	0	0
2	3	1	1	8
2	2	0	0	0
2	2	0	0	0
2	3	1	1	8
1	3	2	2	19
2	2	0	0	0
3	2	-1	1	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:				16