

Предприятие
МАОУ "Средняя школа №45"
Юридический адрес: 660012,
Красноярский край, г.
Красноярск, ул.
Судостроительная, д. 105
Тел.факс +7 (391) 222-07-11
e-mail: sch45@mailkrsk.ru

Ректору АНО ВО СИБУП

В.Ф. Забуге

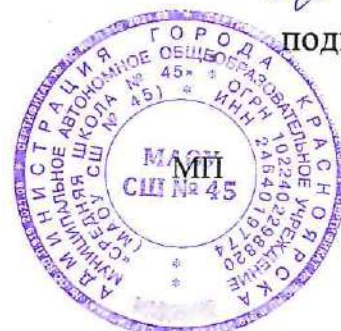
ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Абакарову Анастасию Маратовну группы 152-ПК для проведения исследования на тему «РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»)).»

«15» __Июня__ 2026г.

Директор, Каменская Ю.С.


подпись



Предприятие
МАОУ "Средняя школа №45"
Юридический адрес: 660012,
Красноярский край, г. Красноярск,
ул. Судостроительная, д. 105
Тел.факс +7 (391) 222-07-11
e-mail: sch45@mailkrsk.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Абакаровой Анастасии Маратовны, студента группы 152-ПК по теме «РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»» внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы психологом в рамках тренинговых\профилактических программ для подростков.

«15» __Июня__ 2026г.

Директор, Каменская Ю.С.

подпись



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Абакарова Анастасия Маратовна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 152-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Разработка программы просоциальной буллинга для подростков (на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №45»)

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«13» 06 2026 г.


(подпись)

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ"

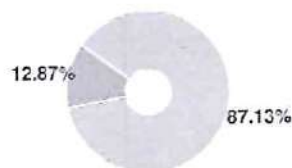
ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Абакарова Анастасия Маратовна
Самоцитирование
рассчитано для: Абакарова Анастасия Маратовна
Название работы: ДИПЛОМ С ПРИЛОЖЕНИЕМ
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ВНИМАНИЕ, ДОКУМЕНТ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ: ОБНАРУЖЕНЫ ПОПЫТКИ МАСКИРОВКИ ЗАИМСТВОВАНИЙ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕРИТЬ ПОЛНЫЙ ОТЧЕТ

СОВПАДЕНИЯ	12.87%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	87.13%
ЦИТИРОВАНИЯ	0%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	7.78%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 16.06.2026

Структура
документа:

Проверенные разделы: основная часть с.2, 15-42, 45-52, приложение с.57-94, введение с.3-14, выводы с.42-45

Модули поиска:

Переводные заимствования; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Профессиональная лексика. Медицина; Профессиональная лексика. АПК и биотех; Переводные заимствования IEEE; Цитирование; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Публикации РГБ; Шаблонные фразы; Рувики; Сводная коллекция научных работ Беларуси; PubMed; СПС ГАРАНТ: аналитика; Коллекция НБУ; ИПС Адилет; IEEE; Патенты СССР, РФ, СНГ; Коллекция открытых публикаций международных издательств; СМИ России и СНГ; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Кольцо вузов; Медицина; Сводная коллекция ЭБС; Перефразирования по коллекции IEEE; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издатель...

Работу проверил: Самарина Анастасия Сергеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

16.06.2026

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Абакарова А.М.



23.06.2026.

И.о. зав.кафедрой психологии

Г.Г. Дулинец

Студента (ки) Психологии

(указать наименование факультета)

направление подготовки Психическое и
когнитивное

направленность (профиль) образовательной
программы очная

(указать форму обучения: очная, заочная, очно-заочная)

курс 4 группа 152-ПК

Абикарова Анастасия Маратовна

(Ф.И.О. полностью)

объяснительная

Я, Абикарова Анастасия Маратовна, в своей работе

(ФИО полностью)

Разработка программы профессионального обучения для
подростков (на базе муниципального автономного образовательного
учреждения "Средняя школа №45")

(указать полное наименование темы)

использовал искусственный интеллект для проверки грамматики и
улучшения формулировки. Работа выполнена самостоятельно.

(указать причину использования)

«16» июня 2026 г.



(личная подпись студента)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Абакаровой Анастасии Маратовне группы 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Разработка программы профилактики буллинга для подростков (на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 45»)» утверждена приказом по институту от «06» 02 2026 г. № 17/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «02» 02 20 26 г., № 7

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «23» июня 2026г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические основы профилактики буллинга и создания безопасной среды в образовательных учреждениях; 1.1 понятие, сущность и виды буллинга в школьной среде; 1.2 психологические причины и факторы, способствующие возникновению буллинга; 1.3 последствия буллинга для психического здоровья и социального развития подростков; II эмпирическое исследование и проектирование профилактической деятельности в школьной среде; 2.1 организация и методика эмпирического исследования буллинга в школьной среде; 2.2 анализ результатов исследования: выявление актуальных проблем и потребностей; 2.3 разработка программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

05.02.26-13.02.26 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.26-22.02.26 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.26-07.05.26 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.26-14.05.26 - анализ результатов исследования.

15.05.26-29.05.26 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «02 февраля» 2026 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы



С.С.Мешкова
(полный) (инициалы, фамилия)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Абакаровой Анастасии Маратовны группы 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка программы профилактики буллинга для подростков (на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 45»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 58 страницах, таблиц 6, рисунков 2, источников 43, приложений на 39 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: Высокая распространенность явления, серьезность последствий буллинга для психического и физического здоровья, а также социального благополучия всех его участников. Для жертв травли характерны развитие тревожных и депрессивных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), снижение самооценки, суицидальные мысли и попытки, психосоматические заболевания, ухудшение академической успеваемости и социальной адаптации. Последствия могут носить отложенный характер, проявляясь во взрослой жизни в виде трудностей с построением близких отношений, профессиональной самореализацией и хронических проблем с психическим здоровьем. Трансформация форм буллинга в цифровую эпоху. Недостаточная эффективность традиционных подходов к профилактике буллинга. Долгое время преобладал реактивный подход, ориентированный на работу с уже свершившимися фактами травли и наказание агрессоров. Именно решению данной проблемы и посвящена выпускная квалификационная работа Анастасии Маратовны.

2. Логическая последовательность: в работе имеется четкая структура, внутреннее и композиционная целостность, логическая последовательность изложения материала.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: представлены аргументированные выводы по результатам исследования. В работе содержатся самостоятельно сформулированные практические

рекомендации по внедрению и оценке комплексной программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе приводится достаточно полный обзор литературных источников по теме выпускной квалификационной работы, в том числе зарубежных.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена в соответствии с требованиями к ВКР.

6. Положительные стороны работы: Сформулированы методические рекомендации по внедрению и оценке эффективности разработанной программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями. В ходе проведения эмпирического исследования были выявлены и систематизированы основные психологические причины и факторы способствующие возникновению и поддержанию буллинга в школьном коллективе. Проанализированы последствия буллинга для психического здоровья и социального развития всех участников образовательного процесса. Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

7. Недостатки работы: в работе выявлены незначительные орфографические и стилистические ошибки, однако, они не снижают ее ценности и практической значимости.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: автором показан высокий уровень сформированности компетенций.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: Методические рекомендации по внедрению и оценке эффективности разработанной программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам

и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Колегов Иван Петрович,
руководитель университетской психологической службой КГПУ им. В.П.
Астафьева

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 19 » июня 2026.




(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлена

Фединарова А.М. 

23.06.26г.

Подпись Колегов И.П. заверяю

Начальник общего отдела  Г.И. Мосякина

КГПУ им. В.П. Астафьева

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) группы Абакаровой Анастасии Маратовны 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка программы профилактики буллинга для подростков (на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 45»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 58 страницах, таблиц 6, рисунков 2, источников 43, приложений на 39 с.

1. Актуальность и значимость темы: Актуальность данного исследования обусловлена целым комплексом факторов. Высокая распространенность явления, серьезность последствий буллинга для психического и физического здоровья, а также социального благополучия всех его участников. Для жертв травли характерны развитие тревожных и депрессивных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), снижение самооценки, суицидальные мысли и попытки, психосоматические заболевания, ухудшение академической успеваемости и социальной адаптации. Последствия могут носить отложенный характер, проявляясь во взрослой жизни в виде трудностей с построением близких отношений, профессиональной самореализацией и хронических проблем с психическим здоровьем. Трансформация форм буллинга в цифровую эпоху. Недостаточная эффективность традиционных подходов к профилактике буллинга. Долгое время преобладал реактивный подход, ориентированный на работу с уже свершившимися фактами травли и наказание агрессоров. Именно решению данной проблемы и посвящена выпускная квалификационная работа Анастасии Маратовны.

2. Логическая последовательность: в работе имеется четкая структура, внутреннее и композиционная целостность, логическая последовательность изложения материала.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: в работе представлены аргументированные выводы по результатам исследования. Разработаны рекомендации по внедрению и оценке комплексной программы

профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе приводится достаточно полный обзор литературных источников по теме выпускной квалификационной работы, в том числе зарубежных.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена в соответствии с требованиями к ВКР.

6. Положительные стороны работы: Анастасия Маратовна для своей исследовательской работы выбрала актуальную тему для современной психологической науки. В ходе проведения эмпирического исследования были выявлены и систематизированы основные психологические причины и факторы способствующие возникновению и поддержанию буллинга в школьном коллективе. Проанализированы последствия буллинга для психического здоровья и социального развития всех участников образовательного процесса. Сформулированы методические рекомендации по внедрению и оценке эффективности разработанной программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями. Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: в процессе работы Абакарова А.М. зарекомендовала себя как ответственный исполнитель, способный самостоятельно организовывать и проводить научные исследования, грамотно подбирать методический инструментарий, определять цели и задачи работы, использовать методы математико-статистической обработки результатов, проводить анализ, обобщать данные и их качественно интерпретировать. Отличается высокой исполнительностью.

8. Недостатки работы: в работе выявлены незначительные орфографические и стилистические ошибки, однако, они не снижают ее ценности и практической значимости.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: автором показан высокий

уровень сформированности компетенций.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».

Руководитель выпускной квалификационной работы: Мешкова Светлана Сергеевна, профессор кафедры психологии, доктор биологических наук, доцент.

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«18» июня 2026г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена
Абакарова А.М. 
23.06.26г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

АБАКАРОВА АНАСТАСИЯ МАРАТОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ (НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся


(подпись) А.М. Абакарова
(инициалы, фамилия)

Руководитель

профессор каф. психологии, доктор биол. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)

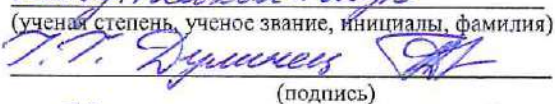

(подпись) С.С. Мешкова
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер


(подпись) А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 23 » июня 20 26 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

АБАКАРОВА АНАСТАСИЯ МАРАТОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА ДЛЯ
ПОДРОСТКОВ (НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»)

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся	_____	<u>А.М. Абакарова</u>
	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Руководитель	_____	<u>С.С. Мешкова</u>
<u>профессор каф. психологии, доктор биол. наук, доцент</u>	(подпись)	(инициалы, фамилия)
(должность, ученая степень, ученое звание)		

Нормоконтролер	_____	<u>А.С. Самарина</u>
	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Допускается к защите
Зав. кафедрой психологии

(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Красноярск 2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 58 с., таблиц 6, рисунков 2, источников 44, приложений 4.

БУЛЛИНГ, ПОДРОСТКИ, ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА, ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.

Цель исследования: изучить особенности влияния буллинга на психическое здоровье и социальное развитие подростков, а также разработать программу профилактики буллинга в образовательной среде.

Объект исследования: буллинг в подростковой среде.

Предмет исследования: влияние буллинга на психическое здоровье и социальное развитие подростков.

В результате исследования были выявлены особенности проявления буллинга среди обучающихся подросткового возраста, определены его основные последствия для эмоциональной сферы, самооценки, межличностных отношений и социальной адаптации подростков. На основе полученных данных была разработана программа профилактики буллинга, направленная на формирование безопасной образовательной среды, развитие навыков конструктивного взаимодействия и снижение уровня агрессивного поведения среди обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА И СОЗДАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	15
1.1 Понятие, сущность и виды буллинга в школьной среде	15
1.2 Психологические причины и факторы, способствующие возникновению буллинга	20
1.3 Последствия буллинга для психического здоровья и социального развития подростков	26
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ	32
2.1 Организация и методика эмпирического исследования буллинга в школьной среде	32
2.2 Анализ результатов исследования: выявление актуальных проблем и потребностей	39
2.3 Разработка программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Проблема буллинга, или травли, в школьной среде является одной из наиболее острых и болезненных социальных и психолого-педагогических проблем современного общества. Несмотря на то, что агрессивное поведение и конфликты между детьми существовали всегда, в последние десятилетия феномен буллинга приобрел системный характер и стал объектом пристального внимания исследователей, педагогов, психологов и широкой общественности во всем мире. Его распространенность, латентность и тяжелые последствия для всех участников образовательного процесса делают поиск эффективных путей его профилактики задачей первостепенной важности. Актуальность данного исследования обусловлена целым комплексом факторов. Во-первых, это высокая распространенность явления. Согласно данным многочисленных исследований, как международных, так и отечественных, значительная часть школьников регулярно сталкивается с травлей в той или иной форме. Например, по данным ЮНЕСКО, почти каждый третий ребенок в мире (32%) в течение последнего месяца подвергался издевательствам со стороны сверстников в школе [1]. В России, по разным оценкам, от 25% до 40% учащихся имеют опыт жертвы, агрессора или свидетеля буллинга [21]. Эти цифры свидетельствуют о том, что буллинг является не единичным инцидентом, а системной проблемой, затрагивающей значительную часть детской популяции и требующей системного же решения.

Во-вторых, серьезность последствий буллинга для психического и физического здоровья, а также социального благополучия всех его участников. Для жертв травли характерны развитие тревожных и депрессивных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), снижение самооценки, суицидальные мысли и попытки, психосоматические заболевания, ухудшение академической успеваемости и социальной адаптации. Последствия могут носить отложенный характер, проявляясь во взрослой жизни в виде

трудностей с построением близких отношений, профессиональной самореализацией и хронических проблем с психическим здоровьем [13]. Агрессоры, в свою очередь, также находятся в группе риска: у них повышена вероятность развития антисоциального и делинквентного поведения, алкогольной и наркотической зависимости в подростковом и взрослом возрасте. Даже свидетели травли, так называемое «болото», испытывают негативное воздействие: чувство вины, страха, беспомощности, а также происходит десенсибилизация к насилию, усвоение деструктивных моделей поведения. Таким образом, буллинг наносит ущерб не только непосредственным участникам, но и всему школьному сообществу, отравляя психологический климат и препятствуя нормальному процессу развития и обучения.

В-третьих, трансформация форм буллинга в цифровую эпоху. С широким распространением интернета и социальных сетей возникла и получила массовое распространение новая форма травли – кибербуллинг. Он обладает рядом специфических черт, делающих его особенно опасным: анонимность агрессора, круглосуточный характер воздействия, огромный охват аудитории, трудность в удалении компрометирующего контента. Кибербуллинг стирает границы между школой и домом, лишая ребенка возможности почувствовать себя в безопасности где бы то ни было. Это ставит перед системой образования новые вызовы, требующие разработки специфических методов профилактики, направленных на формирование цифровой грамотности и культуры безопасного поведения в сети.

В-четвертых, недостаточная эффективность традиционных подходов к профилактике буллинга. Долгое время преобладал реактивный подход, ориентированный на работу с уже свершившимися фактами травли и наказание агрессоров. Также были распространены подходы, сфокусированные исключительно на индивидуальной работе с жертвой (повышение ее уверенности в себе) или с агрессором (коррекция поведения). Однако практика и исследования показывают, что такие меры носят ограниченный и временный

характер. Буллинг – это феномен групповой динамики, и его корни лежат не столько в индивидуальных особенностях отдельных учеников, сколько в особенностях той социальной среды, в которой они находятся [16]. Именно поэтому сегодня в мировой практике происходит смещение акцента с индивидуально-ориентированных на системные, общешкольные подходы (whole-school approach), направленные на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, в которой травля становится неприемлемой и невозможной. Такой подход предполагает комплексную работу со всеми участниками образовательных отношений: администрацией, педагогами, учениками и родителями.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется, с одной стороны, высокой социальной значимостью и остротой проблемы буллинга в российских школах, а с другой – необходимостью разработки и научного обоснования комплексных программ профилактики, основанных на современном системном подходе к созданию безопасной и поддерживающей среды, который доказал свою эффективность в международной практике, но все еще недостаточно адаптирован и внедрен в отечественную систему образования.

Степень научной разработанности темы. Проблема буллинга активно изучается в зарубежной и отечественной науке с 70-х годов XX века. Основоположником систематических исследований в этой области по праву считается норвежский психолог Д. Олвеус, который дал классическое определение буллинга, выделил его ключевые признаки, роли участников и разработал одну из первых и наиболее известных в мире программ профилактики (Olweus Bullying Prevention Program, OBPP) [37]. Его работы заложили фундамент для дальнейших исследований.

Среди зарубежных ученых, внесших значительный вклад в понимание феномена травли, следует отметить П. Смита, К. Салмивалли, Ф. Ригби, Д. Пеплера, В. Крэйга и многих других. Так, К. Салмивалли разработала концепцию ролевой структуры буллинга, выделив не только роли агрессора и

жертвы, но и различные роли свидетелей (помощники агрессора, защитники жертвы, пассивные наблюдатели), что позволило по-новому взглянуть на групповые механизмы поддержания травли [42]. П. Смит и его коллеги провели множество кросс-культурных исследований, изучая распространенность и специфику буллинга в разных странах. Ф. Ригби уделял большое внимание анализу эффективности различных превентивных программ.

В отечественной психологии и педагогике проблема школьной травли также находит свое отражение. Одним из первых эту тему в более широком контексте психологии подростковых жестокостей затронул И. С. Кон [11]. Он проанализировал социальные и психологические корни этого явления, подчеркивая его групповой характер. Существенный вклад в изучение проблемы внесли работы С. В. Кривцовой, которая адаптировала и популяризировала в России идеи системного подхода к профилактике буллинга, разработав практические рекомендации для школ [12]. Исследования А. А. Реана, В. С. Собкина, Е. А. Гужовой, О. В. Рубцовой, И. А. Басовой и других ученых посвящены анализу личностных особенностей участников буллинга, социально-психологических факторов его возникновения, а также оценке безопасности образовательной среды. Е. А. Гужова детально рассматривает ролевую структуру буллинга и предлагает технологии работы с каждой из ролей [7]. И. А. Басова разрабатывает концепцию психологической безопасности образовательной среды как ключевого условия профилактики насилия [1].

Несмотря на значительное количество работ, посвященных различным аспектам проблемы буллинга, можно выделить ряд недостаточно разработанных областей.

Во-первых, ощущается дефицит комплексных лонгитюдных исследований, отслеживающих эффективность внедряемых профилактических программ в российских школах в долгосрочной перспективе.

Во-вторых, большинство существующих программ либо являются прямой адаптацией зарубежных аналогов без учета российской

социокультурной специфики, либо носят фрагментарный характер, концентрируясь на отдельных компонентах (например, только на тренингах для детей или только на просвещении педагогов).

В-третьих, недостаточно изучена специфика буллинга в различных типах образовательных учреждений (гимназии, лицеи, общеобразовательные школы, сельские школы). Наконец, существует явное противоречие между признанием на теоретическом уровне важности системного подхода, ориентированного на создание безопасной среды, и преобладанием на практике реактивных и индивидуально-ориентированных мер. Это противоречие и определяет основную проблему данного исследования: необходимость научного обоснования и разработки целостной, системной программы профилактики буллинга, адаптированной к условиям современной российской школы и основанной на идее целенаправленного формирования безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Объект исследования: феномен буллинга в образовательной среде среди подростков.

Предмет исследования: процесс проектирования и содержание программы профилактики буллинга среди подростков, основанной на создании безопасной и поддерживающей среды.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать программу профилактики буллинга для подростков, направленную на создание безопасной и поддерживающей среды в образовательном учреждении.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования для уточнения понятий «буллинг», «безопасная и поддерживающая среда», их сущности, структуры и видов.

2. Выявить и систематизировать психологические причины и факторы, способствующие возникновению и поддержанию буллинга в школьном коллективе.

3. Проанализировать последствия буллинга для психического здоровья и

социального развития всех участников образовательного процесса.

4. Рассмотреть и обобщить существующие отечественные и зарубежные подходы, и модели профилактики школьной травли.

5. Организовать и провести эмпирическое исследование с целью диагностики распространенности, форм и специфики проявления буллинга в конкретном образовательном учреждении, а также для оценки особенностей психологического климата и образовательной среды.

6. На основе анализа результатов эмпирического исследования выявить актуальные проблемы и потребности школьного сообщества в области профилактики буллинга.

7. Разработать структуру и содержание комплексной программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды и включающей в себя работу с учащимися, педагогическим коллективом и родителями.

8. Сформулировать методические рекомендации по внедрению и оценке эффективности разработанной программы.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная на основе системного подхода комплексная программа профилактики буллинга, направленная на целенаправленное формирование безопасной и поддерживающей среды (через повышение компетентности педагогов, развитие социально-эмоциональных навыков учащихся, активное вовлечение родителей и внедрение общешкольной антибуллинговой политики), будет способствовать снижению уровня агрессии и виктимизации в школьном коллективе, улучшению психологического климата и повышению уровня психологической безопасности для всех участников образовательного процесса.

Методология и методы исследования. Методологическую основу исследования составили:

– Системный подход (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов), позволяющий рассматривать буллинг как сложное, многофакторное явление, возникающее в результате взаимодействия элементов различных уровней системы (индивид,

семья, класс, школа, общество), а профилактику – как целенаправленное воздействие на всю систему образовательной среды.

– Средовой подход в образовании (Ю. С. Мануйлов, В. А. Ясвин), согласно которому образовательная среда является важным фактором развития личности, а ее целенаправленное проектирование может служить инструментом для решения воспитательных и профилактических задач [29].

– Личностно-ориентированный подход (Е. В. Бондаревская, В. В. Сериков), предполагающий признание ученика субъектом образовательного процесса, учет его индивидуальных особенностей, потребностей и создание условий для его личностного роста и саморазвития.

– Гуманистический подход (К. Роджерс, А. Маслоу), акцентирующий внимание на ценности каждой личности, важности эмпатии, принятия и создания атмосферы психологической безопасности.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс методов исследования:

– Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, систематизация и сравнение данных, представленных в психологической, педагогической и социологической литературе по теме исследования.

– Эмпирические методы:

1. Опросник риска буллинга (ОРБ) А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки, П. В. Дмитриевский, М. А. Завалишина, Н. А. Капорская, К. Д. Хломов. Опросник риска буллинга (ОРБ) разработан на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток» и состоит из 14 вопросов, к которым предлагается от одного до восьми ответов с возможностью множественного выбора. Часть предлагаемых ответов характеризует риск буллинга, часть, напротив, свидетельствует о психологической безопасности. Предполагается, что наиболее часто выбираемые в классе паттерны ответов соответствуют существующей в классе атмосфере и могут интерпретироваться с точки зрения указания на субъективно переживаемую безопасность или небезопасность и соответствующий риск буллинга (Полный текст опросника

см. в Приложении 1).

2. Упрощённый опросник по выявлению буллинга Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики деструктивных проявлений

Методика разработана Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики деструктивных проявлений (НИЦМП) в образовательной среде и предназначена для первичной диагностики распространённости буллинга в школьном коллективе.

Цель методики: выявление фактов вовлечённости обучающихся в ситуации буллинга, определение частоты проявления различных форм травли и оценка психологической безопасности образовательной среды.

– Методы математической статистики. Для обработки полученных эмпирических данных использовались методы описательной статистики, включающие расчет частот, процентных соотношений и средних значений. Для оценки статистической значимости различий между показателями, полученными на разных этапах исследования, применялся Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Выбор данного критерия обусловлен тем, что он позволяет анализировать изменения показателей у одних и тех же испытуемых при отсутствии требования к нормальности распределения данных. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$, $p \leq 0,01$.

Научная новизна работы заключается в следующем:

1. Систематизированы и обобщены теоретические представления о буллинге как о системном явлении, обусловленном не только индивидуальными особенностями участников, но и характеристиками образовательной среды.

2. На основе эмпирического исследования, проведенного в конкретном образовательном учреждении, выявлена специфика проявлений буллинга, установлены взаимосвязи между вовлеченностью в травлю и такими факторами, как социометрический статус и восприятие безопасности школьной

среды.

3. Разработана комплексная, многоуровневая программа профилактики буллинга «Школа – территория безопасности», отличительной особенностью которой является интеграция трех направлений работы (с педагогами, учащимися и родителями) в единую систему, нацеленную на преобразование всей школьной культуры и создание поддерживающей среды. В отличие от фрагментарных подходов, программа представляет собой целостную модель превентивной деятельности.

4. Предложен конкретный инструментарий для реализации программы, включающий разработки тренинговых занятий для педагогов, циклы классных часов для учащихся, материалы для просветительской работы с родителями и проект школьной антибуллинговой политики, что придает работе высокую практическую ориентацию.

Теоретическая значимость исследования состоит в углублении и конкретизации научных представлений о факторах и механизмах школьной травли. Работа вносит вклад в развитие теории психологии безопасности образовательной среды, показывая, как через целенаправленное проектирование этой среды можно влиять на социально-психологические явления, подобные буллингу. Результаты исследования могут быть использованы в дальнейших научных разработках по проблемам профилактики асоциального поведения в подростковой среде, а также в учебных курсах по возрастной и педагогической психологии, социальной психологии образования.

Практическая значимость работы определяется тем, что разработанная программа профилактики буллинга «Школа – территория безопасности» является готовым методическим продуктом, который может быть внедрен в практику работы общеобразовательных школ. Представленные в работе диагностический инструментарий, методические материалы (планы тренингов, классных часов, рекомендации для родителей) могут быть использованы школьными психологами, социальными педагогами, классными руководителями и администрацией образовательных учреждений для

организации системной работы по предупреждению и преодолению травли. Внедрение программы может способствовать реальному снижению уровня насилия в школах, улучшению психологического климата, повышению качества образовательного процесса и сохранению психологического здоровья учащихся и педагогов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обосновывается актуальность темы, определяется степень ее научной разработанности, формулируются объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, описываются методология и методы, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе, «Теоретическое основание проблемы буллинга в современной психологической науке», на основе анализа научной литературы раскрываются понятие, сущность, структура и виды буллинга, анализируются психологические причины и факторы, способствующие его возникновению, а также рассматриваются его негативные последствия для всех участников образовательного процесса.

Во второй главе, «Эмпирическое исследование и проектирование профилактической деятельности в школьной среде», описывается организация и методика проведения эмпирического исследования, представляется детальный анализ полученных результатов, на основе которого выявляются актуальные проблемы и потребности школьного сообщества. Центральное место в главе занимает описание разработанной авторской программы профилактики буллинга, ее целей, задач, принципов, структуры, содержания и этапов реализации.

В заключении подводятся общие итоги исследования, формулируются основные выводы, подтверждающие гипотезу, намечаются перспективы дальнейшей работы в данном направлении.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА И СОЗДАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1.1 Понятие, сущность и виды буллинга в школьной среде

Проблема агрессивного преследования в детских и подростковых коллективах, известная сегодня под термином «буллинг», имеет глубокие исторические и социальные корни. Однако как объект целенаправленного научного изучения она оформилась лишь во второй половине XX века. Сам термин «буллинг» происходит от английского слова «bully», которое имеет несколько значений: задира, хулиган, грубиян, а также глагол «to bully» – запугивать, издеваться, терроризировать, травить. В научный оборот это понятие было введено в 70-х годах прошлого столетия норвежским психологом Даном Олвеусом, который стал пионером в систематическом исследовании этого феномена и разработке программ его профилактики [16]. Именно его работы заложили основу для современного понимания сущности и структуры школьной травли.

В современной психологической науке существует множество определений буллинга, однако большинство исследователей сходятся на выделении трех ключевых, конституирующих признаков, которые позволяют отграничить его от других форм агрессивного поведения и обычных конфликтов между сверстниками. Этими признаками являются: целенаправленность (преднамеренность) действий, их систематичность (повторяемость) и неравенство сил (дисбаланс власти) между агрессором и жертвой [42]. Рассмотрим каждый из этих признаков подробнее.

1. Целенаправленность (преднамеренность). Буллинг – это не случайная вспышка гнева или непреднамеренное причинение вреда. Агрессор (булли) действует осознанно, с намерением причинить физический или

психологический дискомфорт, боль, унижить или запугать свою жертву. Это отличает буллинг от случайной ссоры или грубой игры, где причинение вреда может быть неумышленным.

2. Систематичность (повторяемость). Буллинг – это не единичный инцидент, а повторяющийся паттерн поведения. Травля происходит регулярно в течение определенного периода времени. Именно повторяемость насильственных действий создает у жертвы постоянное чувство страха, тревоги и незащищенности. Единичный акт агрессии, даже очень жестокий, не является буллингом в строгом смысле слова, хотя также требует незамедлительной реакции со стороны взрослых.

3. Неравенство сил (дисбаланс власти). Этот признак является, пожалуй, самым важным для понимания сути буллинга. Жертва по каким-либо причинам не может себя эффективно защитить. Дисбаланс сил может быть физическим (агрессор сильнее, старше или их несколько), психологическим (жертва более тревожна, неуверенна в себе, имеет низкую самооценку), социальным (агрессор имеет более высокий статус в группе, пользуется популярностью, а жертва является изгоем или новичком). Из-за этого неравенства жертва оказывается в заведомо проигрышном, беспомощном положении, что и позволяет агрессору безнаказанно продолжать свои действия. В обычном конфликте силы сторон примерно равны, и каждая из них имеет возможность отстоять свою позицию. В ситуации буллинга такая возможность у жертвы отсутствует.

Таким образом, опираясь на вышеизложенные признаки, можно дать следующее обобщенное определение: буллинг (травля) – это преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное поведение, осуществляемое группой или отдельным индивидом в отношении жертвы, которая не способна себя защитить в данной ситуации, и направленное на ее запугивание, унижение и подчинение.

Классификация видов буллинга является важным аспектом его изучения, поскольку разные формы травли требуют разных подходов к их выявлению и профилактике. Традиционно выделяют несколько основных видов школьного

буллинга.

1. Физический буллинг. Это наиболее очевидная и легко распознаваемая форма травли. Она включает в себя любые формы прямого физического насилия или воздействия: толчки, пинки, удары, пощечины, укусы, а также порчу или отбирание личных вещей (одежды, учебников, денег), запираение в помещении. Физический буллинг чаще встречается среди мальчиков и в младших классах, хотя может проявляться в любом возрасте [14].

2. Вербальный буллинг. Это наиболее распространенная форма травли, которая может быть как прямой, так и косвенной. Прямой вербальный буллинг включает в себя оскорбления, обзывания, присвоение обидных кличек, насмешки, уничижительные комментарии по поводу внешности, национальности, социального статуса, умственных способностей. Косвенный вербальный буллинг может проявляться в виде распространения сплетен, злобных слухов, клеветы. Хотя вербальный буллинг не оставляет физических следов, его психологические последствия могут быть не менее, а порой и более разрушительными, чем у физического насилия, так как он напрямую атакует самооценку и чувство собственного достоинства личности.

3. Социальный (реляционный) буллинг. Эта форма травли направлена на разрушение социальных связей жертвы и ее изоляцию от группы. Она часто носит скрытый, непрямой характер, что затрудняет ее выявление. К проявлениям социального буллинга относятся: преднамеренное игнорирование, бойкот, исключение из общих игр, мероприятий, разговоров; манипулирование дружбой («если будешь с ней дружить, я не буду дружить с тобой»); распространение слухов с целью испортить репутацию. Социальный буллинг более характерен для девочек и часто используется для утверждения своего статуса в группе и борьбы за популярность [13].

4. Кибербуллинг (электронный буллинг, интернет-травля). Это относительно новая, но стремительно распространяющаяся форма буллинга, осуществляемая с помощью электронных устройств и цифровых технологий (мобильные телефоны, компьютеры, планшеты) через социальные сети,

мессенджеры, форумы, электронную почту. Виды кибербуллинга многообразны: отправка оскорбительных сообщений и комментариев; публикация унижительных фотографий, видео или личной информации без согласия жертвы; создание фейковых аккаунтов от имени жертвы; исключение из онлайн-групп и чатов; троллинг (провокационные сообщения с целью вызвать гневную реакцию). Кибербуллинг имеет ряд опасных особенностей:

- Анонимность: агрессор может действовать анонимно или под чужим именем, что создает у него чувство безнаказанности.

- Круглосуточный характер: травля может происходить 24/7, вторгаясь в личное пространство ребенка даже дома.

Широкий охват аудитории: унижительный контент может мгновенно распространиться среди огромного числа пользователей и его практически невозможно полностью удалить.

- Отсутствие невербальных сигналов: агрессор не видит реакции жертвы (слез, боли), что снижает барьеры эмпатии и может приводить к большей жестокости.

- Затрудненный контроль со стороны взрослых: родители и учителя часто не знают о происходящем в виртуальном пространстве [3].

Важно понимать, что на практике эти виды буллинга редко существуют в чистом виде и часто сочетаются друг с другом. Например, вербальные оскорбления в школе могут продолжаться в виде кибербуллинга в социальных сетях, а социальная изоляция может подкрепляться физическими толчками.

Помимо классификации по формам проявления, буллинг также можно анализировать с точки зрения его ролевой структуры. Классическая модель, предложенная Д. Олвеусом, включала три роли: «агрессор» (булли), «жертва» и «наблюдатель». Однако дальнейшие исследования, в частности работы финского психолога Кристины Салмивалли, показали, что ролевая структура гораздо сложнее, и особенно важна неоднородность группы наблюдателей, или «свидетелей» [41]. Современная модель ролевой структуры буллинга включает следующих участников:

– Агрессор (булли, обидчик): инициатор травли. Это может быть как один человек, так и группа. Часто это физически сильные, импульсивные, доминантные личности с низкой эмпатией и потребностью во власти.

– Жертва: объект травли. Часто это дети, которые чем-то отличаются от большинства (внешностью, поведением, национальностью), физически слабее, тревожные, с низкой самооценкой, имеющие мало друзей.

– Свидетели (bystanders): самая многочисленная группа, которая составляет до 85% участников ситуации. Их поведение является ключевым фактором, который либо поддерживает, либо прекращает травлю. Свидетели делятся на несколько подгрупп:

– Помощники агрессора (ассистенты): активно присоединяются к травле, хотя и не являются ее инициаторами;

– Подкрепляющие (усилители): не участвуют в травле напрямую, но поддерживают ее смехом, одобрительными комментариями, привлекая внимание к происходящему. Их поведение служит для агрессора социальным подкреплением;

– Защитники: активно вмешиваются, пытаются помочь жертве, утешить ее или сообщить взрослым. Это наиболее конструктивная, но и самая малочисленная группа свидетелей;

– Пассивные наблюдатели (сторонние, аутсайдеры): делают вид, что ничего не замечают, и стараются не вмешиваться. Их пассивность часто вызвана страхом самим стать жертвой, неуверенностью в своих силах или убеждением, что «это не мое дело». Однако их молчаливое невмешательство большинством участников, и особенно жертвой, воспринимается как молчаливое согласие с происходящим, что усугубляет ситуацию.

Понимание этой сложной ролевой структуры имеет огромное практическое значение. Оно показывает, что буллинг – это не просто диада «агрессор-жертва», а сложный групповой процесс. Следовательно, эффективная профилактика должна быть направлена не только на агрессоров и жертв, но и, в первую очередь, на «молчаливое большинство» – свидетелей. Изменение их

позиции с пассивного наблюдения на активное неприятие травли и защиту жертвы является самым мощным рычагом для прекращения буллинга и изменения социального климата в классе и школе в целом.

В заключение данного параграфа необходимо подчеркнуть, что буллинг является специфическим социально-психологическим феноменом, отличным от простой ссоры или конфликта. Его сущность заключается в систематическом злоупотреблении властью и силой, что приводит к виктимизации одного из участников взаимодействия. Многообразие форм буллинга, включая его современную цифровую ипостась – кибербуллинг, и сложная ролевая структура требуют комплексного и дифференцированного подхода к его диагностике и профилактике. Понимание этих теоретических основ является первым и необходимым шагом на пути к разработке эффективных стратегий противодействия школьной травле.

1.2 Психологические причины и факторы, способствующие возникновению буллинга

Для разработки эффективной программы профилактики буллинга недостаточно лишь определить его сущность и виды. Ключевым является понимание его глубинных причин и факторов, способствующих его возникновению и укоренению в школьной среде. Буллинг является многофакторным феноменом, и его истоки следует искать не в какой-то одной причине, а в сложном переплетении индивидуально-психологических, семейных, социально-педагогических и общекультурных факторов. Для удобства анализа их можно сгруппировать по нескольким уровням, следуя экосистемной модели У. Бронфенбреннера, которая рассматривает развитие ребенка в контексте нескольких вложенных друг в друга систем: микросистема (индивид, семья, класс), мезосистема (взаимосвязи между элементами

микросистемы), экзосистема (широкое социальное окружение) и макросистема (культурные ценности) [4].

1. Индивидуально-психологические факторы.

На этом уровне анализируются личностные особенности и характеристики, которые могут сделать ребенка более склонным к роли агрессора или жертвы.

Характеристики агрессора (булли). Вопреки распространенному стереотипу о том, что агрессоры – это неуверенные в себе дети, которые самоутверждаются за счет других, многочисленные исследования, в том числе классические работы Д. Олвеуса, показывают, что для типичных булли, наоборот, характерна средняя или даже завышенная самооценка [38]. Ключевыми психологическими чертами агрессоров являются:

- Потребность в доминировании и власти. Булли получают удовольствие от контроля над другими, от демонстрации своей силы и власти.

- Низкий уровень эмпатии. Агрессоры не способны или не желают сопереживать своей жертве, понимать ее чувства и боль. Они могут рационализировать свое поведение, обвиняя жертву («он сам напросился»).

- Импульсивность и низкий самоконтроль. Они склонны к быстрым, необдуманным реакциям, им трудно сдерживать свои агрессивные порывы.

- Позитивное отношение к насилию. Они усвоили, что агрессия – это эффективный способ достижения своих целей (получения желаемых вещей, статуса, внимания).

- Склонность к экстернализации, то есть перекладыванию вины на других и на внешние обстоятельства.

Характеристики жертвы. Не существует единого «портрета» жертвы, однако можно выделить ряд черт, повышающих риск виктимизации:

- Отличия от большинства. Любая особенность, выделяющая ребенка из толпы – физическая (очки, лишний вес, рыжие волосы, физические недостатки), поведенческая (замкнутость, «странные» увлечения), этническая, религиозная, социальная (бедная или, наоборот, слишком богатая семья) – может стать

поводом для травли.

- Физическая слабость. Особенно актуально для мальчиков в младшем и среднем школьном возрасте.

- Психологические особенности. К группе риска относятся дети тревожные, сензитивные, неуверенные в себе, с низкой самооценкой. Они склонны к пассивным и избегающим стратегиям поведения, бурно и «интересно» для агрессора реагируют на нападки (плачут, обижаются), что подкрепляет поведение буллы. Таких жертв называют «пассивными» или «тревожными» жертвами [19].

- Недостаток социальных навыков. Дети, не умеющие выстраивать дружеские отношения, не имеющие друзей, оказываются в социальной изоляции и становятся легкой мишенью, поскольку их некому защитить.

- Существует и другой тип жертв – «провоцирующие жертвы». Это дети с гиперактивным, раздражающим, импульсивным поведением. Они могут сами задирать других, но из-за своей неловкости или физической слабости в итоге проигрывают и оказываются в роли жертвы. Такое поведение вызывает неприязнь у всего класса, и их травля часто не вызывает сочувствия у окружающих.

Важно подчеркнуть, что наличие этих черт не делает ребенка «виноватым» в том, что он стал жертвой. Ответственность за буллинг всегда лежит на агрессоре и на той среде, которая допускает травлю.

2. Семейные факторы.

Семья является первым и важнейшим институтом социализации, и стиль воспитания, а также атмосфера в семье играют огромную роль в формировании склонности к агрессивному или виктимному поведению.

Факторы, связанные с формированием агрессивного поведения:

- Отсутствие тепла и эмоциональной вовлеченности со стороны родителей. Эмоциональная холодность, дефицит внимания и любви могут приводить к тому, что ребенок ищет внимания и признания любыми способами, в том числе через агрессию;

– Применение физических наказаний и жестокое обращение в семье. Ребенок, которого бьют дома, усваивает модель поведения «кто сильнее, тот и прав» и переносит ее в школу. Он также вымещает накопленную агрессию и фрустрацию на более слабых;

– Сверхавторитарный, диктаторский стиль воспитания. Жесткий контроль и подавление личности ребенка дома могут приводить к «взрыву» агрессии за ее пределами;

– Попустительский, вседозволяющий стиль воспитания (гипоопека). Отсутствие четких границ, правил и запретов, безнаказанность за агрессивные проступки формируют у ребенка убеждение, что ему все можно;

– Непоследовательность в воспитании. Когда за одно и то же действие ребенка то наказывают, то хвалят, у него не формируется четких моральных ориентиров.

– Поощрение агрессивности родителями. Иногда родители (чаще отцы) прямо или косвенно одобряют агрессивное поведение ребенка (особенно мальчика), считая его проявлением «силы» и «умения за себя постоять» [5].

Факторы, связанные с формированием виктимного поведения:

– Гиперопека. Чрезмерная забота, стремление оградить ребенка от всех трудностей мешают формированию у него самостоятельности, уверенности в себе и навыков решения проблем. Такой ребенок оказывается не подготовленным к столкновению с реальным миром;

– Тревожность родителей. Тревожные родители транслируют ребенку представление о мире как о полном опасностей месте, что способствует формированию у него собственной тревожности и неуверенности;

– Позиция «жертвы» у самих родителей, их собственная социальная неуспешность или изоляция.

3. Социально-педагогические и школьные факторы.

Школьная среда является непосредственной ареной, на которой разворачиваются ситуации буллинга. Характеристики этой среды могут либо провоцировать и поддерживать травлю, либо препятствовать ей.

– Позиция и поведение педагогов. Это один из ключевых факторов. Если учителя игнорируют случаи травли, считают их «нормальными детскими разборками», «естественным отбором», не вмешиваются или даже невольно поощряют ее (например, публично высмеивая или критикуя неуспешного ученика, сравнивая детей друг с другом), это является сигналом для класса, что такое поведение дозволено. Отсутствие у педагогов знаний о природе буллинга и навыков эффективного реагирования на него создает условия для его процветания [7].

– Отсутствие общешкольной политики в отношении буллинга. Когда в школе нет четких и ясных правил, запрещающих травлю, и понятных для всех последствий за их нарушение, агрессоры чувствуют свою безнаказанность. Реакция на буллинг носит ситуативный, а не системный характер.

– Организация школьной жизни. Недостаточный надзор за детьми во время перемен и внеурочной деятельности, особенно в «слепых зонах» (туалеты, раздевалки, дальние уголки школьного двора), создает благоприятные условия для агрессивных проявлений. Также фактором риска является высокая наполняемость классов, затрудняющая индивидуальный подход к ученикам.

– Психологический климат в классе и школе. В коллективах, где доминирует дух конкуренции, соперничества, нетерпимости к инаковости, а ценности сотрудничества, взаимопомощи и уважения не культивируются, вероятность возникновения буллинга значительно выше. Сплоченный, дружный класс с позитивным психологическим климатом является лучшим «иммунитетом» против травли [11].

– Динамика группы сверстников. Как уже отмечалось, буллинг – это групповой процесс. Желание подростков занять высокое положение в иерархии группы, страх быть отвергнутым, конформизм – все это мощные механизмы, заставляющие детей присоединяться к травле или молча наблюдать за ней.

4. Социокультурные факторы.

Наконец, на возникновение буллинга влияют и более широкие социальные и культурные процессы.

– Влияние СМИ и Интернета. Демонстрация и героизация насилия в фильмах, компьютерных играх, музыкальных клипах могут способствовать формированию у детей и подростков представления о том, что агрессия – это нормальный и даже привлекательный способ решения проблем. Интернет-пространство с его анонимностью и безнаказанностью также становится полигоном для отработки агрессивных моделей поведения.

– Социальное неравенство и напряженность в обществе. Экономическая нестабильность, социальная поляризация, ксенофобия и нетерпимость, существующие в обществе, так или иначе, проецируются и на школьную среду. Дети усваивают стереотипы и предрассудки, существующие в мире взрослых, и направляют их на своих сверстников, принадлежащих к другим социальным или этническим группам.

– Кризис института семьи и традиционных ценностей. Ослабление воспитательной функции семьи, занятость родителей, дефицит позитивного общения ведут к тому, что дети оказываются предоставленными сами себе и влиянию улицы или неконструктивных медиа.

Таким образом, анализ причин и факторов буллинга показывает, что это сложное, системное явление, которое нельзя свести к «плохому» поведению одного ребенка или проблемам в одной семье. Буллинг – это симптом «болезни» всей социальной системы, в которую включен ребенок. Этот вывод имеет принципиальное значение для проектирования профилактической деятельности. Он означает, что эффективная программа не может быть направлена на какой-то один фактор. Она должна быть комплексной и многоуровневой, затрагивая индивидуальный уровень (работа с личностными особенностями и социальными навыками детей), семейный уровень (просвещение и консультирование родителей), и, что самое главное, уровень школьной среды (повышение компетентности педагогов, создание четких правил, улучшение психологического климата и формирование культуры нетерпимости к любому насилию).

1.3 Последствия буллинга для психического здоровья и социального развития подростков

Буллинг является одной из форм психологического насилия, которая оставляет глубокие и долговременные шрамы на личности ребенка, его психическом здоровье и социальном развитии. Ошибочно полагать, что школьная травля – это лишь неприятный, но преходящий эпизод детства. Многочисленные исследования в области психологии развития, клинической психологии и психиатрии убедительно доказывают, что опыт участия в буллинге, независимо от исполняемой роли, имеет серьезные и зачастую разрушительные последствия [47]. Последствия травли многообразны и затрагивают все сферы жизни ребенка: эмоциональную, когнитивную, поведенческую и социальную. Важно анализировать их дифференцированно для каждой из ролей в ситуации буллинга: жертвы, агрессора и свидетеля.

При регулярной и длительной агрессии в отношении жертвы возникают такие проблемы, как деформация личности: снижается самооценка, появляется самоповреждающее поведение, формируются зависимости от алкоголя, никотина, наркотиков. Для таких детей в дальнейшем характерны агрессия, участие в преступлениях насильственного характера, депрессия. Для преодоления таких последствий необходимо создавать особые условия для ребенка, в которых он будет ощущать свою значимость в классе/коллективе, сможет проявить моральную стойкость, что будет способствовать гармоничному развитию личности и стремлению к саморазвитию. Помимо этого, буллинг негативно влияет на обучаемость и успеваемость в школе. Те ребята, которые подвергаются буллингу, часто говорят о том, что их «ничто не побуждает к учебе», что они не хотят ходить в школу. Это естественно, ведь кто захочет идти туда, где ему плохо, где его унижают, где он подвергается оскорблениям. А от этого страдает и качество образования, ведь как можно думать о теме урока, когда ты пытаешься совладать со своим страхом перед

обидчиком?

В исследовании «Bullying in Adolescents» (Yanwar, Soetikno, 2020) говорится о том, что определённые некогнитивные навыки могут не только влиять на вероятность стать жертвой, но и смягчают последствия издевательств в последующие годы. Это могут быть, например, социальные и поведенческие/черты характера, а точнее: добросовестность (к подростку-отличнику проявляется агрессия), неконфликтность (ребенок легко прощает людей и боится лишних ссор, следовательно агрессор замечает это и таким образом начинает травлю), экстравертность (эта черта может выработаться со временем и смягчить последствия издевательств).

Если говорить об агрессоре, то он получает опыт безнаказанности, иллюзию собственной силы и абсолютной правоты. Со временем, когда агрессор перестает буллить и осознает свою ошибку – у него вырабатывается чувство вины. Оно опасно тем, что сильно снижает качество жизни. Вина отнимает много энергии, опустошает. Она приносит постоянное ощущение тяжести, разочарования и уныния. Многие перестают радоваться жизни и не позволяют себе никаких удовольствий, позже сожалея о своей прошлой агрессии в сторону одноклассников.

Свидетели травли – большая часть детского коллектива. Они не пытаются остановить насилие, хотя внутри могут понимать, что ситуация неправильная. Многие психологи приходят к выводу, что «они получают опыт бессилия перед властью толпы и стыда за своё слабодушие, поскольку не решились вступить и поддерживали травлю из страха самим оказаться жертвой».

Постепенно такие дети ожесточаются. Постоянно наблюдая буллинг, они перестают жалеть жертву. Насилие становится нормой, отношения в коллективе ухудшаются, атмосфера становится жестокой и отчужденной. Со временем у наблюдателя также вырабатываются снятие ответственности, снижение эмоциональной чувствительности, страх и чувство вины.

Последствия для жертвы буллинга. Жертва травли испытывает наиболее тяжелые и многообразные негативные последствия. Их можно разделить на

краткосрочные (проявляющиеся непосредственно в период травли) и долгосрочные (проявляющиеся спустя месяцы и даже годы).

Краткосрочные последствия:

– Психэмоциональные нарушения. Ребенок, подвергающийся травле, живет в состоянии хронического стресса, страха и тревоги. У него развиваются депрессивные состояния, характеризующиеся подавленным настроением, потерей интереса к ранее приятным занятиям (ангедония), апатией, плаксивостью. Резко снижается самооценка, формируется комплекс неполноценности, чувство вины и стыда («я сам виноват», «со мной что-то не так»). Жертвы испытывают чувство одиночества, беспомощности и безнадежности. В наиболее тяжелых случаях развиваются суицидальные мысли и намерения, которые, к сожалению, иногда приводят к попыткам суицида [27].

– Психосоматические расстройства. Постоянный стресс находит выход через тело. У жертв буллинга часто наблюдаются головные боли, боли в животе, тошнота, нарушения сна (бессонница или ночные кошмары), энурез, нарушения аппетита (отказ от еды или, наоборот, переедание). Эти симптомы часто обостряются по утрам в будние дни, так как связаны со страхом идти в школу.

– Поведенческие изменения. Поведение ребенка может резко измениться. Он становится замкнутым, молчаливым, избегает общения со сверстниками, ищет предлоги, чтобы не ходить в школу (симулирует болезнь). Возможны и другие реакции: вспышки агрессии по отношению к более слабым (например, к младшим братьям и сестрам) или аутоагрессия (самоповреждающее поведение).

– Ухудшение когнитивных функций и академической успеваемости. Хронический стресс и тревога истощают ресурсы нервной системы, что приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, трудностям в усвоении учебного материала. Как следствие – падает успеваемость. Отсутствие в школе из-за страха также способствует нарастанию академической задолженности.

Долгосрочные последствия:

– Хронические психические расстройства. Опыт виктимизации в детстве является серьезным фактором риска для развития во взрослом возрасте хронических депрессивных расстройств, генерализованного тревожного расстройства, панических атак, социальных фобий и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Симптомы ПТСР могут включать навязчивые воспоминания о травле (флешбэки), избегание всего, что напоминает о школе, повышенную тревожность и раздражительность [23].

– Проблемы в социальной адаптации. У бывших жертв буллинга часто формируется базовое недоверие к людям, трудности в установлении и поддержании близких, доверительных отношений. Они могут испытывать проблемы в построении карьеры, избегать коллективной работы, бояться публичных выступлений. Низкая самооценка, сформированная в детстве, продолжает влиять на все сферы взрослой жизни;

– Повышенный риск виктимизации в будущем. Человек, усвоивший в детстве роль жертвы, может бессознательно воспроизводить эту модель поведения и во взрослой жизни, становясь объектом моббинга (травли) на работе или абьюза в партнерских отношениях.

Последствия для агрессора (булли). Ошибочно считать, что агрессор не испытывает никаких негативных последствий своего поведения. Хотя в краткосрочной перспективе он может получать выгоды (повышение статуса, материальные блага, чувство власти), в долгосрочной перспективе деструктивная модель поведения оборачивается против него самого.

– Закрепление агрессивной модели поведения. Булли усваивает, что насилие и манипуляции – эффективный способ достижения целей. Эта модель поведения переносится из школы в другие социальные контексты.

– Риск развития антисоциального и делинквентного поведения. Исследования показывают высокую корреляцию между участием в буллинге в школьные годы и совершением правонарушений в подростковом и взрослом возрасте. Д. Олвеус установил, что к 24 годам около 60% бывших школьных задира имели как минимум одну судимость [16]. У них повышен риск

вовлечения в криминальные структуры, алкоголизма и наркомании.

– Проблемы в межличностных отношениях. Неумение строить отношения на основе эмпатии, уважения и сотрудничества приводит к трудностям в создании семьи, поддержании дружеских связей. Их отношения часто носят манипулятивный и конфликтный характер.

– Профессиональные трудности. В современном мире, где все большую ценность приобретают «гибкие навыки» (soft skills), такие как умение работать в команде, эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки, бывшие булли часто оказываются неуспешными. Их прямолинейная агрессивность и неспособность к сотрудничеству мешают карьерному росту.

– Эмоциональные проблемы. Хотя внешне агрессоры могут выглядеть уверенными, у них также могут развиваться депрессивные расстройства и тревожность, особенно если их агрессия является защитной реакцией на собственные внутренние проблемы или неблагоприятную семейную ситуацию [2].

Последствия для свидетелей буллинга. Наиболее многочисленная группа участников ситуации травли – свидетели – также не остается в стороне от ее негативного влияния. Хотя их травматизация менее очевидна, она имеет серьезные морально-нравственные и психологические аспекты.

– Десенсибилизация к насилию. Регулярно наблюдая за сценами травли и не видя негативных последствий для агрессора, свидетели постепенно привыкают к насилию, оно начинает казаться им чем-то нормальным и обыденным. Снижается порог чувствительности к чужой боли и страданиям.

– Формирование конформистских установок и пассивной жизненной позиции. Невмешательство, мотивированное страхом или безразличием, закрепляет модель поведения «моя хата с краю». У детей формируется убеждение, что противостоять злу опасно и бесполезно, лучше промолчать и не высываться. Эта позиция может закрепиться и перейти во взрослую жизнь.

– Переживание внутриличностного конфликта. Многие свидетели, особенно те, кто в душе сочувствует жертве, испытывают серьезный

внутренний конфликт между желанием помочь и страхом. Это порождает чувства вины, стыда за собственное бездействие, беспомощности и тревоги. Они боятся, что в следующий раз жертвой могут стать они сами.

– Искажение морально-нравственных ориентиров. Буллинг, происходящий на глазах у всех и остающийся безнаказанным, подрывает веру детей в справедливость, в ценность добра и сострадания. Происходит инверсия ценностей: сила и жестокость начинают ассоциироваться с успехом и популярностью, а доброта и чувствительность – со слабостью.

– Разрушение психологического климата в классе. Атмосфера в коллективе, где происходит травля, становится токсичной. В ней царят страх, подозрительность, недоверие. Это препятствует формированию сплоченности, дружбы и сотрудничества, необходимых для успешной учебной деятельности и нормального социального развития всех учеников без исключения [1].

Таким образом, анализ последствий буллинга убедительно показывает, что в ситуации травли нет победителей. Это деструктивный процесс, наносящий вред всем его участникам. Жертва получает глубокую психологическую травму, агрессор закрепляет асоциальные модели поведения, а свидетели переживают моральный кризис и усваивают пассивные или циничные жизненные установки. Все это разрушает образовательное пространство, подменяя цели развития, обучения и воспитания задачами выживания и борьбы за статус. Осознание всей глубины и многообразия этих последствий является важнейшим мотивом для перехода от ситуативного реагирования на отдельные инциденты к systematically, общешкольной профилактической работе, направленной на искоренение самой возможности возникновения буллинга путем создания безопасной, гуманной и поддерживающей среды. Выводы, сделанные в данной главе, служат теоретическим фундаментом для разработки такой программы, которая будет представлена в следующей, практической части нашей работы.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

2.1 Организация и методика эмпирического исследования буллинга в школьной среде

Эмпирическое исследование является ключевым этапом выпускной квалификационной работы, поскольку оно позволяет перейти от теоретических положений к анализу реальной ситуации и служит основанием для разработки практико-ориентированного продукта – программы профилактики буллинга. Цель, задачи и методология данного исследования были определены, исходя из общего замысла работы: изучить специфику проявлений буллинга в конкретном образовательном учреждении для проектирования адресной и эффективной профилактической программы.

Цель эмпирического исследования: выявить распространенность, формы, ролевую структуру и факторы, связанные с феноменом буллинга в среде подростков, а также оценить восприятие безопасности образовательной среды всеми участниками образовательного процесса (учащимися и педагогами) для научного обоснования содержания программы профилактики.

Задачи эмпирического исследования:

1. Выявить уровень риска возникновения буллинга в исследуемом ученическом коллективе.
2. Определить распространённость случаев буллинга среди обучающихся и степень их вовлечённости в ситуации школьной травли.
3. Изучить особенности психологической безопасности образовательной среды и социально-психологического климата в классном коллективе.
4. Оценить субъективное восприятие обучающимися межличностных отношений и условий школьной среды как факторов риска или защиты от

буллинга.

5. На основе результатов исследования определить основные направления разработки программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 45» города Красноярск. Выбор данного учреждения был обусловлен наличием запроса со стороны администрации на изучение психологического климата в среднем звене и готовностью к сотрудничеству. Исследование проводилось в три этапа в течение февраля-мая 2026 года.

Первый этап – подготовительный. На данном этапе были определены цель, задачи и гипотезы исследования, подобран и разработан диагностический инструментарий, составлен план проведения исследования. Было получено официальное разрешение от администрации школы на проведение исследования. Также были проведены родительские собрания в 8-х классах, на которых родителям (законным представителям) была разъяснена цель исследования, гарантирована анонимность и конфиденциальность участия, и было получено их информированное добровольное согласие на участие детей в исследовании. С учащимися и педагогами также была проведена предварительная беседа о целях и процедуре исследования.

Второй этап – основной (диагностический). На этом этапе был осуществлен сбор эмпирических данных посредством проведения анкетирования и тестирования учащихся. Диагностические процедуры проводились в учебное время, выделенное администрацией школы, в спокойной и доброжелательной обстановке, исключаящей давление на респондентов.

Третий этап – заключительный (аналитический). Данный этап включал в себя количественную и качественную обработку полученных данных, их статистический анализ, интерпретацию, сопоставление результатов,

полученных с помощью разных методик, формулирование выводов и подготовку отчета.

Характеристика выборки исследования.

Общую выборку исследования составили 50 человек.

Учащиеся 8-х классов в количестве 50 человек, из них. Гендерный состав: 20 мальчика (40%) и 30 девочек (60%). Выбор данной возрастной группы обусловлен тем, что подростковый возраст, по данным многочисленных исследований, является пиковым для проявлений буллинга, что связано с особенностями ведущей деятельности (интимно-личностное общение) и возрастными задачами (поиск своего места в группе сверстников, борьба за статус и авторитет).

Методики исследования.

Для решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих методик:

1. Опросник риска буллинга (ОРБ) А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки, П. В. Дмитриевский, М. А. Завалишина, Н. А. Капорская, К. Д. Хломов. Опросник риска буллинга (ОРБ) разработан на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток» и состоит из 14 вопросов, к которым предлагается от одного до восьми ответов с возможностью множественного выбора. Часть предлагаемых ответов характеризует риск буллинга, часть, напротив, свидетельствует о психологической безопасности. Предполагается, что наиболее часто выбираемые в классе паттерны ответов соответствуют существующей в классе атмосфере и могут интерпретироваться с точки зрения указания на субъективно переживаемую безопасность или небезопасность и соответствующий риск буллинга (Полный текст опросника см. в Приложении 1).

2. Упрощённый опросник по выявлению буллинга Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики (НИЦМП).

Методика разработана Научно-исследовательским центром мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде и

предназначена для первичной диагностики распространённости буллинга в школьном коллективе.

Цель методики: выявление фактов вовлечённости обучающихся в ситуации буллинга, определение частоты проявления различных форм травли и оценка психологической безопасности образовательной среды.

Методика позволяет определить:

- наличие случаев буллинга в классе;
- степень вовлечённости обучающихся в ситуации травли;
- субъективное восприятие учащимися безопасности школьной среды.

Методы анализа данных.

Для оценки эффективности разработанной профилактической программы был проведён сравнительный анализ результатов диагностики, полученных до и после её реализации. В исследовании приняли участие 50 обучающихся. Диагностика осуществлялась с помощью Опросника риска буллинга (ОРБ) А. А. Бочавер и В. Б. Кузнецовой.

На первом этапе был проведён анализ средних значений по шкалам методики до и после реализации программы. Полученные результаты представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Средние значения показателей по шкалам ОРБ до и после реализации программы

Шкала	До программы ср.балл (М)	После программы ср.балл (М)
Небезопасность	9,04	7,14
Благополучие	5,08	7,44
Разобщённость	4,88	2,88
Равноправие	4,56	6,92

Примечание: М – среднее значение

Анализ средних значений показал положительную динамику по всем исследуемым показателям. После проведения профилактической программы наблюдается снижение показателей по шкалам «Небезопасность» и «Разобщённость», что свидетельствует о снижении уровня психологического дискомфорта и межличностной дистанции среди обучающихся. Одновременно отмечается повышение показателей по шкалам «Благополучие» и «Равноправие», что указывает на улучшение эмоционального самочувствия учащихся и повышение уровня справедливости и уважения во взаимоотношениях в коллективе.

Для проверки статистической значимости выявленных различий был использован Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Выбор данного критерия обусловлен тем, что сравнивались результаты одних и тех же испытуемых, полученные до и после реализации программы.

Результаты статистического анализа представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2 – Результаты сравнительного анализа показателей по шкалам ОРБ до и после тренинга (Т-критерий Вилкоксона)

Шкала	Z	p
Небезопасность	-4,82	<0,001
Благополучие	-5,11	<0,001
Разобщённость	-4,95	<0,001
Равноправие	-5,08	<0,001

Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между показателями до и после реализации программы по всем исследуемым шкалам ($p < 0,001$). Это позволяет сделать вывод об эффективности проведённой профилактической работы.

Снижение показателей небезопасности и разобщённости свидетельствует

об уменьшении факторов риска буллинга в ученическом коллективе. Одновременно рост показателей благополучия и равноправия отражает формирование более благоприятного психологического климата, повышение уровня доверия между учащимися и развитие конструктивных форм взаимодействия.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанной профилактической программы. После её реализации наблюдаются положительные изменения в восприятии школьной среды обучающимися, снижение риска возникновения буллинга и улучшение социально-психологического климата в коллективе.

Для оценки эффективности разработанной профилактической программы был проведён сравнительный анализ результатов диагностики, полученных до и после её реализации. В исследовании приняли участие 50 обучающихся 8-х классов. Диагностика осуществлялась с помощью упрощённого опросника по выявлению буллинга, направленного на изучение представлений обучающихся о распространённости буллинга и особенностях межличностных отношений в классном коллективе.

Анализ данных показал статистически значимое снижение показателей вербальной агрессии и социальной изоляции после проведения программы.

На первом этапе был проведён анализ средних значений показателя выраженности буллинга до и после реализации программы. Полученные результаты представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3 – Средние значения показателя выраженности буллинга до и после реализации программы

Показатель	До программы ср.балл (М)	После программы ср.балл (М)
Уровень выраженности буллинга	4,0	2,94

Анализ средних значений показал положительную динамику исследуемого показателя. После проведения профилактической программы наблюдается снижение среднего уровня выраженности буллинга с 4,0 до 2,94 балла. Согласно критериям интерпретации методики, средний показатель до реализации программы соответствовал среднему уровню выраженности буллинга, тогда как после завершения программы наблюдается его снижение до границы низкого уровня.

Для проверки статистической значимости выявленных различий был использован Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Выбор данного критерия обусловлен тем, что сравнивались результаты одних и тех же обучающихся, полученные до и после реализации программы. Результаты статистического анализа представлены в таблице 2.4

Таблица 2.4 – Результаты сравнительного анализа показателя выраженности буллинга до и после тренинга (Т-критерий Вилкоксона)

Показатель	Z	p
Уровень выраженности буллинга	-4,37	<0,001

Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между показателями до и после реализации программы ($p < 0,001$). Это позволяет сделать вывод об эффективности проведённой профилактической работы.

Снижение среднего показателя выраженности буллинга свидетельствует об уменьшении количества ситуаций, связанных с проявлениями агрессии, исключения отдельных обучающихся из общения и других форм неблагоприятного взаимодействия в коллективе. Одновременно результаты анкетирования показывают повышение уровня психологической безопасности и благополучия обучающихся.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанной профилактической программы. После её реализации наблюдается снижение уровня выраженности буллинга в ученическом коллективе, улучшение межличностных отношений и формирование более благоприятного социально-психологического климата в классе.

2.2 Анализ результатов исследования: выявление актуальных проблем и потребностей

После сбора эмпирического материала был проведен его всесторонний анализ, направленный на выявление актуальных проблем, связанных с буллингом в образовательной среде МАОУ «СШ № 45», и определение потребностей школьного сообщества в профилактической работе. Анализ проводился последовательно, в соответствии с задачами исследования, и включал в себя обработку данных, полученных из всех использованных источников: Опросника риска буллинга (ОРБ) А. А. Бочавер и соавторов и упрощённого опросника по выявлению буллинга.

Анализ результатов Опросника риска буллинга (ОРБ).

Первоначально были проанализированы результаты Опросника риска буллинга, позволяющего оценить психологическую безопасность образовательной среды и выявить факторы, способствующие возникновению ситуаций буллинга.

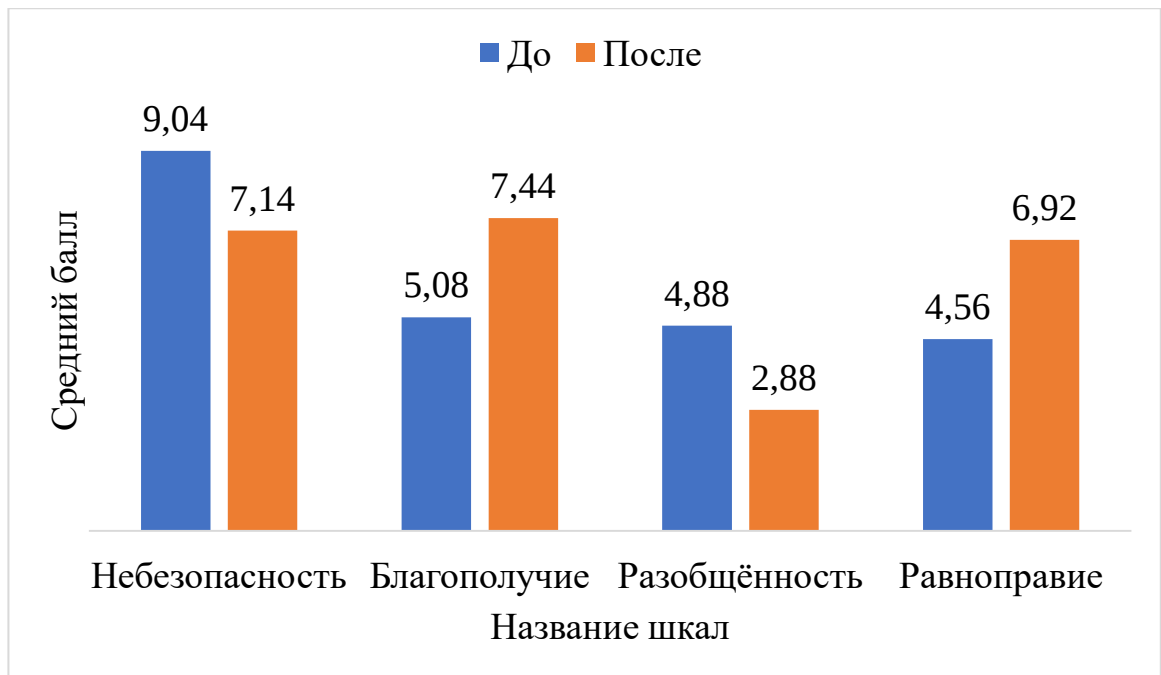


Рисунок 2.1 – Средние показатели по шкалам ОРБ. Среднее значение баллов до и после программы

Полученные результаты свидетельствуют о наличии ряда неблагоприятных тенденций в межличностных отношениях обучающихся. Наиболее выраженным показателем является шкала «Небезопасность» ($M = 9,04$), что указывает на недостаточный уровень психологической защищённости учащихся и наличие факторов риска возникновения ситуаций буллинга.

Показатель по шкале «Разобщённость» ($M = 4,88$) свидетельствует о наличии определённых трудностей в межличностном взаимодействии и недостаточной сплочённости ученического коллектива. Это может проявляться в существовании отдельных групп учащихся, недостаточном уровне взаимопомощи и эмоциональной поддержки между сверстниками.

Средние значения по шкалам «Благополучие» ($M = 5,08$) и «Равноправие» ($M = 4,56$) позволяют предположить, что не все обучающиеся ощущают себя комфортно и уверенно в школьной среде. Полученные результаты указывают на необходимость организации профилактической работы, направленной на повышение уровня психологической безопасности и улучшение социально-

психологического климата в классе.

Следующим этапом исследования стало изучение уровня выраженности буллинга в ученическом коллективе. Результаты представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5 – Количество ответов респондентов до и после тренинга

№	Вопрос	До «Да»	До «Нет»	После «Да»	После «Нет»
1	В нашем классе все дружат друг с другом?	48	52	64	36
2	Бывает ли, что кто-то в классе обзывает других плохими словами?	62	38	44	56
3	Есть ли в вашем классе ребята, с которыми никто не хочет играть?	38	62	24	76
4	Случается ли, что кто-то отбирает или портит вещи других детей?	22	78	12	88
5	Все ли ребята в твоём классе чувствуют себя в безопасности?	54	46	72	28
6	Бывает ли, что кто-то в классе толкается или дерётся?	46	54	30	70
7	Если кого-то обижают, другие ребята заступаются за него?	52	48	70	30
8	Ты знаешь, к кому в школе можно обратиться, если кого-то обижают?	68	32	88	12
9	Нравится ли тебе ходить в школу?	64	36	78	22
10	Ты бы хотел, чтобы в вашем классе все были добрее друг к другу?	74	26	58	42

Таблица 2.6 Распределение обучающихся по уровням выраженности буллинга

Уровень	Количество учащихся	Процент
Низкий (0–2 балла)	7	14%
Средний (3–5 баллов)	40	80%
Высокий (6–10 баллов)	3	6%
Всего	50	100%

Средний показатель по выборке составил 4,0 балла, что соответствует среднему уровню выраженности буллинга.

Анализ результатов показал, что большинство обучающихся (80%) оценивают ситуацию в классе как относительно благополучную, однако отмечают наличие отдельных проявлений буллинга и небезопасного поведения. Особого внимания заслуживает группа учащихся с высоким уровнем выраженности буллинга (6%), поскольку данные обучающиеся могут являться непосредственными участниками ситуаций травли либо регулярно сталкиваться с подобными проявлениями в школьной среде.

Как видно из диаграммы распределения (рисунок 2.2), основная масса респондентов (80%) сконцентрирована в зоне низкого уровня выраженности буллинга. Кривая распределения имеет правостороннюю асимметрию за счет "длинного хвоста", представляющего группу с высокими показателями (6%), что указывает на неравномерность проявления феномена в коллективе

Для наглядного представления результатов была построена диаграмма распределения учащихся по уровням выраженности буллинга (рисунок 2.2).

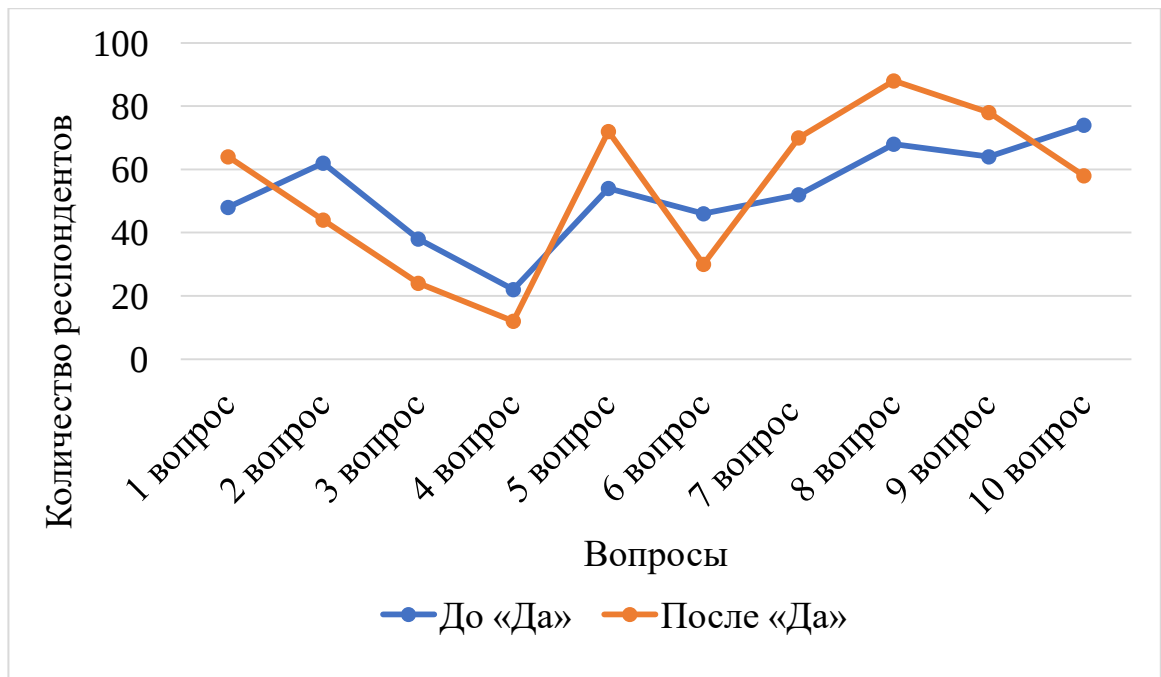


Рисунок 2.2 – Результаты ответов «Да» до и после программы

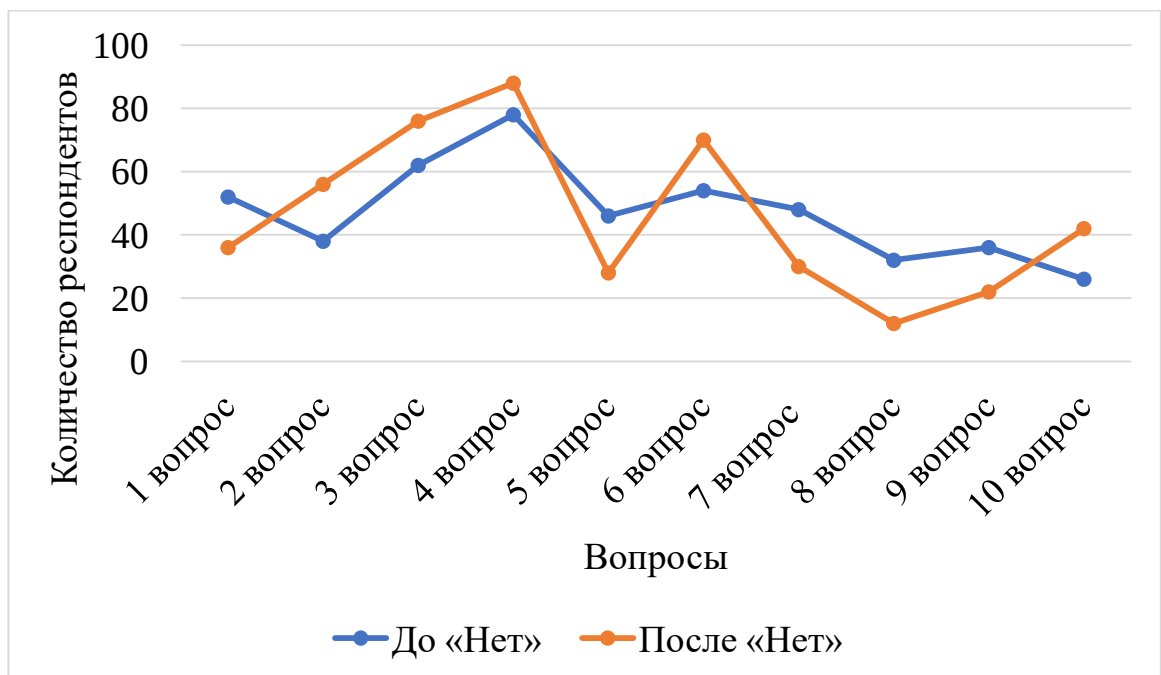


Рисунок 2.3 – Результаты ответов «Нет» до и после программы

Выводы по результатам исследования.

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы:

В исследуемом коллективе присутствуют факторы риска возникновения буллинга, связанные с недостаточным уровнем психологической безопасности и межличностной сплочённости.

Наиболее проблемными аспектами являются высокий уровень небезопасности и наличие признаков разобщённости среди обучающихся.

Большинство учащихся демонстрируют средний уровень выраженности буллинга, что свидетельствует о наличии отдельных негативных проявлений во взаимоотношениях между сверстниками.

Полученные результаты подтверждают необходимость проведения целенаправленной профилактической работы по формированию безопасной образовательной среды.

На основании результатов диагностики была разработана профилактическая программа «Школа – территория безопасности», направленная на развитие навыков конструктивного общения, повышение уровня взаимного уважения, формирование благоприятного психологического климата и профилактику буллинга среди обучающихся. Выводы по результатам исследования и определение мишеней для программы.

Проведённый анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы:

В исследуемых ученических коллективах выявлены факторы риска возникновения буллинга, связанные с недостаточным уровнем психологической безопасности образовательной среды.

Наиболее выраженными показателями по данным Опросника риска буллинга являются шкалы «Небезопасность» и «Разобщённость», что свидетельствует о наличии определённых трудностей в межличностном взаимодействии обучающихся и недостаточном уровне сплочённости коллектива.

Показатели по шкалам «Благополучие» и «Равноправие» находятся на среднем уровне, что позволяет предположить наличие потребности в развитии более доверительных, уважительных и поддерживающих отношений между

учащимися.

Результаты упрощённого опросника по выявлению буллинга показали, что большинство обучающихся демонстрируют средний уровень выраженности буллинга. Это свидетельствует о наличии отдельных проявлений агрессивного поведения, конфликтных ситуаций и признаков неблагоприятного психологического климата в коллективе.

Анализ ответов учащихся показал наличие запроса на улучшение взаимоотношений между сверстниками, повышение уровня взаимоуважения и создание более безопасной образовательной среды.

Полученные результаты подтверждают необходимость проведения целенаправленной профилактической работы, направленной на снижение факторов риска буллинга и развитие позитивных форм межличностного взаимодействия.

На основании полученных результатов были определены основные направления разработки профилактической программы:

- формирование у обучающихся навыков конструктивного общения и эффективного взаимодействия со сверстниками;
- развитие эмпатии, толерантности и уважительного отношения к окружающим;
- повышение уровня сплочённости классного коллектива;
- формирование навыков мирного разрешения конфликтов;
- создание условий для повышения психологической безопасности образовательной среды;
- профилактика проявлений агрессивного поведения и буллинга среди обучающихся.

Указанные направления легли в основу профилактической программы «Школа – территория безопасности», содержание которой представлено в следующем параграфе.

2.3 Разработка программы профилактики буллинга, направленной на создание безопасной и поддерживающей среды

На основании результатов теоретического анализа проблемы буллинга и данных эмпирического исследования была разработана профилактическая программа «Школа – территория безопасности». Необходимость её разработки обусловлена результатами диагностики, которые показали наличие факторов риска буллинга в ученическом коллективе, недостаточный уровень психологической безопасности, проявления разобщённости среди учащихся, а также средний уровень выраженности буллинга.

Программа ориентирована на создание благоприятного психологического климата в классном коллективе, развитие навыков конструктивного общения и профилактику различных форм агрессивного поведения среди подростков.

Паспорт программы.

Наименование программы: профилактическая программа «Школа – территория безопасности».

Цель программы: профилактика буллинга среди подростков посредством формирования безопасной, поддерживающей и психологически комфортной образовательной среды.

Задачи программы:

1. Способствовать снижению уровня агрессивного поведения и проявлений буллинга среди обучающихся.
2. Формировать у подростков навыки конструктивного общения и эффективного взаимодействия со сверстниками.
3. Развивать эмпатию, толерантность и уважительное отношение к окружающим.
4. Формировать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
5. Повышать уровень сплочённости классного коллектива.

6. Способствовать развитию чувства психологической безопасности и взаимной поддержки среди обучающихся.

Принципы реализации программы:

- системность;
- добровольность участия;
- активность участников;
- практическая направленность;
- учёт возрастных особенностей подростков;
- создание безопасной и доверительной атмосферы.

Целевая аудитория: подростки МАОУ «СШ № 45».

Срок реализации программы: 16 занятий (примерно 2–3 раза в неделю), в течение двух месяцев.

Форма реализации: групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга.

Структура программы.

Программа включает 16 последовательно выстроенных занятий, каждое из которых направлено на решение конкретных задач профилактики буллинга и развитие социально-психологических навыков обучающихся.

1 блок (занятия 1–4) – формирование представлений о буллинге и его проявлениях:

- понятие буллинга и его форм;
- осознание роли участников ситуации (жертва, агрессор, свидетель);
- развитие чувствительности к проявлениям насилия.

2 блок (занятия 5–8) – развитие эмпатии и принятия различий:

– формирование уважительного отношения к индивидуальным особенностям;

- развитие навыков понимания чувств другого человека;
- снижение уровня предубеждений и социальной дистанции.

3 блок (занятия 9–12) – развитие коммуникативных навыков и навыков поддержки:

- обучение эффективному общению и активному слушанию;
- формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие умений оказывать психологическую поддержку сверстникам.

4 блок (занятия 13–15) – формирование активной антибуллинговой позиции

- развитие ответственности свидетелей буллинга;
- формирование навыков безопасного вмешательства;
- закрепление алгоритмов поведения в проблемных ситуациях;
- профилактика повторного возникновения буллинга.

5 блок (занятие 16) - итоговая диагностика и рефлексия:

- повторное проведение методик исследования (ОРБ А. А. Бочавер и В.Б. Кузнецовой, упрощённый опросник по выявлению буллинга);
- оценка эффективности программы;
- анализ изменений в восприятии школьной среды обучающимися;
- подведение итогов и рефлексия участников.

Ожидаемые результаты:

- Снижение количества обращений по поводу буллинга к администрации и психологу.
- Снижение показателей вовлеченности в буллинг (доли жертв и агрессоров) по результатам итоговой диагностики.
- Увеличение доли учащихся, готовых активно противостоять буллингу (защитников).
- Повышение уровня психологической безопасности в школе по оценкам учащихся.
- Повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики буллинга (по данным итогового анкетирования педагогов).
- Увеличение числа обращений учащихся за помощью к учителям и психологу, что свидетельствует о росте доверия.
- Создание и функционирование в школе системы профилактики и

реагирования на буллинг.

Таким образом, разработанная программа «Школа – территория безопасности» является комплексным, научно обоснованным и практико-ориентированным инструментом, позволяющим перейти от разрозненных мер к выстраиванию целостной системы работы по созданию в школе атмосферы уважения, поддержки и безопасности, что является ключевым условием эффективной профилактики буллинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было посвящено одной из наиболее актуальных и социально значимых проблем современной образовательной системы – проблеме буллинга в школьной среде. Целью выпускной квалификационной работы являлась теоретическое обоснование и разработка комплексной программы профилактики буллинга для учащихся основной школы, основанной на создании безопасной и поддерживающей среды. Поставленная цель определила логику и структуру исследования, которое включало в себя теоретическую и эмпирическую части.

В ходе работы над теоретической главой был осуществлен всесторонний анализ научной литературы, что позволило решить первые задачи исследования. Было уточнено и конкретизировано понятие «буллинг» как преднамеренного, систематического агрессивного поведения, характеризующегося неравенством сил между агрессором и жертвой. Это позволило четко отграничить буллинг от обычных конфликтов и ссор. Были рассмотрены и систематизированы его основные формы: физическая, вербальная, социальная (реляционная) и кибербуллинг, обладающий особой спецификой в цифровую эпоху. Детальный анализ ролевой структуры буллинга показал, что это не диадическое взаимодействие «агрессор-жертва», а сложный групповой процесс, в котором ключевую роль играет поведение самой многочисленной группы – свидетелей. Именно их позиция зачастую определяет, будет ли травля продолжаться и усугубляться.

Анализ причин и факторов, способствующих возникновению буллинга, продемонстрировал его многофакторную природу. Было установлено, что истоки травли лежат в сложном переплетении индивидуально-психологических особенностей участников, дисфункциональных стилей семейного воспитания, социально-педагогических условий в самой школе и общих социокультурных тенденций. Особое внимание было уделено школьным факторам: позиции

педагогов, отсутствию четкой антибуллинговой политики, психологическому климату в коллективе. Этот анализ привел к ключевому теоретическому выводу: поскольку буллинг – системная проблема, то и борьба с ним должна носить системный, общешкольный характер, направленный на преобразование всей образовательной среды.

Изучение последствий буллинга для всех его участников – жертв, агрессоров и свидетелей – выявило его крайне деструктивный характер. Для жертв это чревато развитием тяжелых психоэмоциональных и психосоматических расстройств, социальной дезадаптацией, которые могут сохраняться на протяжении всей жизни. Агрессоры рискуют закрепить асоциальные модели поведения, что в будущем повышает вероятность их вовлечения в криминальную деятельность. Свидетели получают травматичный опыт, который приводит к десенсибилизации к насилию, формированию конформизма и моральным деформациям. Понимание всей глубины этих последствий окончательно утвердило необходимость перехода от реактивных мер к проактивной, комплексной профилактике. Теоретический анализ полностью подтвердил актуальность и значимость выбранной темы и послужил прочным фундаментом для практической части работы.

Вторая, эмпирическая, глава была посвящена организации и проведению исследования на базе конкретной школы, а также проектированию профилактической программы. Эмпирическое исследование, в котором приняли участие 50 учащихся 8-х классов, позволило решить диагностические задачи и получить объективное представление о ситуации с буллингом в данном образовательном учреждении. Использование комплекса взаимодополняющих методик (опросник Д. Олвеуса, авторская анкета, социометрия, интервью) обеспечило глубину и надежность полученных данных.

Результаты исследования показали, что проблема буллинга для данной школы весьма актуальна: 23% учащихся регулярно подвергаются травле, а 14,1% выступают в роли агрессоров. Было установлено преобладание

психологических форм травли – вербальной и социальной, а также значительная распространенность кибербуллинга. Корреляционный анализ подтвердил наличие сильной связи между низким социометрическим статусом ученика и риском стать жертвой, что указывает на важность работы по сплочению коллективов. Анализ установок выявил тревожные тенденции: терпимое отношение к психологическому насилию, склонность к обвинению жертвы, а главное – пассивность большинства свидетелей, мотивированная страхом. Крайне важным результатом стало выявление дефицита доверия учащихся к взрослым в школе как к ресурсу помощи, что, в свою очередь, было связано с недооценкой педагогами масштабов проблемы и отсутствием у них эффективных инструментов реагирования. Интервью с педагогами подтвердили их потребность в обучении и методической поддержке.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что эффективная профилактика буллинга требует комплексного, системного подхода, направленного на создание безопасной и поддерживающей среды, получила свое эмпирическое подтверждение. Выявленные проблемы и потребности школьного сообщества стали прямым руководством к действию и легли в основу разработки авторской профилактической программы «Школа – территория безопасности».

Разработка данной программы стала решением центральной задачи исследования. Программа представляет собой целостную, структурированную и научно обоснованную модель превентивной деятельности. Ее ключевым преимуществом и научной новизной является комплексность и многоуровневость. В отличие от фрагментарных мероприятий, программа представляет собой целостный, последовательно выстроенный цикл из 16 занятий, объединённых в пять взаимосвязанных блоков, каждый из которых решает свою профилактическую задачу.

Первый блок направлен на формирование у обучающихся представлений о буллинге, его формах и осознание ролей всех участников ситуации (жертвы, агрессора, свидетеля), а также на развитие чувствительности к проявлениям

насилия.

Второй блок ориентирован на развитие эмпатии, эмоциональной осознанности и принятия индивидуальных различий между людьми, что формирует у подростков своеобразный «психологический иммунитет» против насилия.

Третий блок посвящён развитию коммуникативных навыков: эффективному общению, активному слушанию, конструктивному разрешению конфликтов и оказанию психологической поддержки сверстникам.

Четвёртый блок направлен на формирование активной антибуллинговой позиции. Особый акцент сделан на изменении позиции свидетелей – превращении их из пассивных наблюдателей в активных защитников, что является самым мощным механизмом пресечения травли.

Пятый блок включает итоговую диагностику и рефлекссию, позволяющие оценить эффективность проведённой работы и зафиксировать изменения в восприятии школьной среды обучающимися.

Практическая значимость работы заключается в том, что программа «Школа – территория безопасности» не является абстрактной моделью, а представляет собой готовый к внедрению методический продукт. В рамках работы разработаны конкретные методические инструменты: тематический план программы, подробные конспекты всех 16 занятий с описанием упражнений, ролевых игр и приёмов работы, а также комплект диагностических методик для оценки эффективности программы (опросник риска буллинга А. А. Бочавер и В. Б. Кузнецовой и упрощённый опросник по выявлению буллинга). Все материалы представлены в приложениях к работе и могут быть непосредственно использованы в практике школьных психологов, социальных педагогов и классных руководителей.

Таким образом, можно констатировать, что все поставленные в начале исследования задачи были полностью решены, а его основная цель – достигнута. Проведен теоретический анализ проблемы, на основе которого спланировано и проведено эмпирическое исследование. Анализ результатов

этого исследования позволил выявить специфику проблемы в конкретном учреждении и на этом основании разработать адресную, комплексную программу профилактики.

Вместе с тем, проведенное исследование открывает перспективы для дальнейшей работы. Во-первых, наиболее логичным продолжением является апробация и внедрение разработанной программы в практику МАОУ «СШ № 45» с проведением лонгитюдного исследования ее эффективности (сравнение данных первичной и итоговой диагностики, отслеживание динамики в течение нескольких лет). Во-вторых, представляет интерес дальнейшая дифференциация программы с учетом специфики разных возрастных групп (младшая школа, старшие классы) и типов образовательных учреждений. В-третьих, требует более глубокого изучения и разработки отдельных программ профилактики проблема кибербуллинга, которая с каждым годом становится все более острой. Также перспективным направлением является изучение личности «защитников» – тех детей, которые, несмотря на риски, встают на защиту жертвы, с целью выявления факторов, способствующих формированию такого просоциального поведения.

В заключение можно с уверенностью сказать, что проблема школьного буллинга – это вызов, на который общество и система образования должны дать решительный и компетентный ответ. И ответ этот лежит не в поиске и наказании «виновных», а в кропотливой, ежедневной работе по выстраиванию в каждой школе атмосферы безопасности, уважения и психологического благополучия. Создание такой среды, где каждый ребенок чувствует себя принятым и защищенным, является не только лучшей профилактикой травли, но и необходимым условием для полноценного личностного и интеллектуального развития подрастающего поколения. Настоящая работа является скромным, но, как мы надеемся, практически полезным вкладом в решение этой важнейшей задачи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Союз, 2002. – 271 с.
2. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – 512 с.
3. Бочавер, А. А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 177–191.
4. Бронфенбреннер, У. Экология человеческого развития / У. Бронфенбреннер. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 368 с.
5. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 352 с.
6. Волжина, И. В. Опросник для выявления буллинга в школьной среде Д. Олвеуса: адаптация и валидизация / И. В. Волжина // Психологическая диагностика. – 2017. – № 2. – С. 34–45.
7. Гужова, Е. Г. Психологическая сущность и ролевая структура буллинга в образовательной среде / Е. Г. Гужова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2011. – № 130. – С. 63–70.
8. Ениколопов, С. Н. Профилактика агрессии у подростков с девиантным поведением / С. Н. Ениколопов, Л. В. Ерофеева, М. С. Соковнина // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 44–50.
9. За рамками цифр: конец насилию и домогательствам в школе. Глобальный доклад о положении дел. – Париж : ЮНЕСКО, 2019. – 70 с.
10. Кон, И. С. Ребёнок и общество: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Кон. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 336 с.
11. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. С. Кон //

Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18.

12. Кривцова, С. В. Жить в мире с собой и другими. Тренинг эмпатии для подростков / С. В. Кривцова, А. Н. Шапкина, А. А. Белевич. – Москва : Генезис, 2018. – 192 с.

13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – С. 240–274.

14. Мануйлов, Ю. С. Средовой подход в воспитании // Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 36–42.

15. Олвеус, Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать. – Норвегия : Blackwell Publishing, 1993. – 140 с.

16. Петросянц, В. Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость : автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. Р. Петросянц. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

17. Реан, А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. – № 5. – С. 3–18.

18. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 416 с.

19. Руланн, Э. Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга / Э. Г. Руланн. – Москва : Генезис, 2012. – 264 с. 21.

20. Собкин, В. С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) / В. С. Собкин, М. М. Смыслова // Социальная психология и общество. – 2014. – Т. 5. – № 2. – С. 71–86.

21. Солдатова, Г. У. Особенности родительского контроля использования интернета детьми и подростками / Г. У. Солдатова, С. В. Чигарькова // Вопросы психологии. – 2020. – № 1. – С. 43–57.

22. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Н. В. Тарабрина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 304 с.

23. Травли.нет. Информационный портал о проблеме буллинга – URL: <https://travli.net> (дата обращения: 01.06.2026).

24. Фомина, А. Н. Профилактика школьной травли: взгляд психолога // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 4 (8). – С. 1–10.

25. Холмогорова, А. Б. Эмоциональные расстройства и современная культура / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 2. – С. 61–90.

26. Шалагинова, К. С. Психологические особенности подростков в ситуации буллинга / К. С. Шалагинова, Т. И. Куликова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-2. – С. 248–256.

27. Элиот, А. Почему мы ненавидим: биокультурные корни предрассудков и конфликтов / А. Элиот. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. – 354 с.

28. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.31.

29. Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention / D. L. Espelage, S. M. Swearer (eds.). – Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004. – 376 p.

30. Copeland, W. E. Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence / W. E. Copeland, D. Wolke, A. Angold, E. J. Costello // JAMA Psychiatry. – 2013. – Vol. 70, № 4. – P. 419–426.

31. Craig, W. M. Observations of Bullying and Victimization in the School Yard / W. M. Craig, D. J. Pepler // Canadian Journal of School Psychology. – 1997. – Vol. 13. – № 2. – P. 41–60.

32. Farrington, D. P. Understanding and preventing bullying / D. P. Farrington // Crime and justice: A review of research. Vol. 17 / ed. by M. Tonry. – Chicago : University of Chicago Press, 1993. – P. 381–458.

33. Juvonen S. Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims J. Juvonen, S. Graham (eds.). – Guilford Press, 2014. – Vol. 65. – P. 159–

185.

34. Menesini, E. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions / E. Menesini, C. Salmivalli // *Psychology, health & medicine*. – 2017. – Vol. 22, № sup1. – P. 240–253.

35. Olweus, D. Bullying at school: Basic facts and an effective intervention program / D. Olweus // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 1994. – Vol. 35, № 7. – P. 1171–1190.

36. Olweus, D. Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program / D. Olweus, S. P. Limber // *American Journal of Orthopsychiatry*. – 2010. – Vol. 80, № 1. – P. 124–134.

37. Rigby, K. New perspectives on bullying / K. Rigby. – London : Jessica Kingsley Publishers, 2002. – 320 p.

38. Rigby, K. Bullying in schools: How to make a difference / K. Rigby. – Melbourne : ACER Press, 2012. – 176 p.

39. Salmivalli, C. Bullying and the peer group: A review / C. Salmivalli // *Aggression and Violent Behavior*. – 2010. – Vol. 15, № 2. – P. 112–120.

40. Salmivalli, C. Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group / C. Salmivalli, K. Lagerspetz, K. Björkqvist, K. Österman, A. Kaukiainen // *Aggressive Behavior*. – 1996. – Vol. 22, № 1. – P. 1–15.

41. Smith, P. K. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils / P. K. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell, N. Tippett // *Journal of child psychology and psychiatry*. – 2008. – Vol. 49, № 4. – P. 376–385.

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

43. Ttofi, M. M. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review / M. M. Ttofi, D. P. Farrington // *Journal of Experimental Criminology*. – 2011. – Vol. 7, № 1. – P. 27–56.

Опросник риска буллинга (ОРБ)

Инструкция: Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол.....Возраст.....Класс.....Дата.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

УТВЕРЖДЕНИЯ			ДА	НЕТ
1	В вашем классе принято...			
	1.1	мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2	вместе развлекаться после уроков		
	1.3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4	драться		
	1.5	ходить друг к другу в гости		
	1.6	заступаться за своих		
	1.7	обзывать		
	1.8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	В вашем классе есть кто-то...			
	2.1	кого все уважают		
	2.2	кого все боятся		
	2.3	над кем все смеются		
	2.4	кем часто недовольны учителя		
	2.5	на кого хочется быть похожим		
	2.6	с кем лучше не спорить		
	2.7	кто никогда не прогуливает		
	2.8	с кем даже учитель не может справиться		
3	Как к вам в классе обращаются обычно учителя?			
	3.1	по имени		
	3.2	по имени и отчеству		
	3.3	по фамилии		
	3.4	по прозвищам		
4	Когда в школе происходит драка, вы...			
	4.1	удивляетесь		
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	Ценные вещи ...			

Окончание приложения 1

	5.1	стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
6	Вызов к директору – это...			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
7	В вашей школе мат, ругательства...			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
8	В вашей школе...			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами, за школой		
9	В вашей школе стены, мебель...			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	В школе вам...			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	Перемену я провожу:			
	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	Ваш класс имеет репутацию			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Опросник по выявлению рисков буллинга

1	В нашем классе все дружат друг с другом?	Да	Нет
2	Бывает ли, что кто-то в классе обзывает других плохими словами?	Да	Нет
3	Есть ли в вашем классе ребята, с которыми никто не хочет играть?	Да	Нет
4	Случается ли, что кто-то отбирает или портит вещи других детей?	Да	Нет
5	Все ли ребята в твоём классе чувствуют себя в безопасности?	Да	Нет
6	Бывает ли, что кто-то в классе толкается или дерётся?	Да	Нет
7	Если кого-то обижают, другие ребята заступаются за него?	Да	Нет
8	Ты знаешь, к кому в школе можно обратиться, если кого-то обижают?	Да	Нет
9	Нравится ли тебе ходить в школу?	Да	Нет
10	Ты бы хотел, чтобы в вашем классе все были добрее друг к другу?	Да	Нет

Фрагмент программы профилактики буллинга «Школа – территория безопасности».

Разработка занятия №12 для подростков по теме: «Поддержка и взаимопомощь».

Тип занятия: групповое развивающее занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Формирование у обучающихся навыков оказания поддержки сверстникам и развитие культуры взаимопомощи в классном коллективе.

Задачи:

- формировать представления о значении поддержки в жизни человека;
- развивать способность замечать эмоциональное состояние окружающих;
- обучать способам оказания помощи сверстникам;
- способствовать развитию ответственности за психологический климат в классе;
- укреплять сплочённость ученического коллектива.

Ход занятия.

1. Приветствие и разминка «Доброе слово» (5 минут).

Участники становятся в круг.

Каждый по очереди говорит доброе пожелание группе или соседу.

Примеры:

«Желаю всем хорошего настроения».

«Пусть сегодня всё получится».

«Желаю уверенности в себе».

Психолог отмечает, что даже простые слова поддержки могут положительно влиять на настроение человека.

2. Мини-беседа «Почему людям нужна поддержка?» (7 минут).

Обсуждаются вопросы:

Когда человеку особенно нужна поддержка?

Кто обычно оказывает поддержку?

Что чувствует человек, когда ему помогают?

Психолог подводит итог:

Поддержка помогает человеку справляться с трудностями, чувствовать себя увереннее и безопаснее.

3. Упражнение «Круг помощи» (8 минут).

На доске рисуется круг с надписью «Я».

Продолжение приложения 3

Участники называют людей, к которым можно обратиться за помощью:

Родители, Друзья, Учителя, школьный психолог, родственники, тренер.

Все варианты записываются вокруг круга.

Обсуждение:

Почему важно знать, к кому можно обратиться?

Легко ли просить о помощи?

4. Упражнение «Если другу трудно» (10 минут).

Участники работают в группах.

Каждая группа получает ситуацию.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1 Одноклассника постоянно дразнят на переменах.

Ситуация 2 Новый ученик не может найти друзей.

Ситуация 3 Ученик переживает из-за плохой оценки.

Ситуация 4 Одноклассник выглядит грустным и ни с кем не общается.

Задача группы:

- определить чувства героя;
- предложить варианты поддержки;
- обсудить, чего не следует делать в данной ситуации.

После обсуждения группы представляют свои решения.

5. Упражнение «Коробка добрых дел» (10 минут).

Каждому участнику выдаётся стикер.

Инструкция: «Напишите одно доброе дело или способ поддержки, который вы готовы проявить по отношению к одноклассникам».

Примеры: помочь с домашним заданием, поддержать добрым словом, пригласить в компанию, выслушать, защитить от насмешек.

Все записи помещаются в общую коробку или прикрепляются на плакат.

Психолог подчёркивает, что именно из таких небольших поступков складывается дружелюбная атмосфера в коллективе.

6. Упражнение «Паутина поддержки» (3 минуты).

Участники становятся в круг.

Психолог держит клубок ниток и называет человека, которому хотел бы сказать слова поддержки, затем передаёт клубок.

Так постепенно образуется «паутина».

После выполнения упражнения обсуждается:

Что символизирует эта паутина?

Почему каждый человек важен для коллектива?

7. Рефлексия (2 минуты).

Участники завершают предложение:

«После сегодняшнего занятия я понял(а), что поддержка – это...».

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА
«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ БЕЗОПАСНОСТИ»
(для подростков)

Автор программы:
ФИО Абакарова А. М.
(студент/практикант)

Научный руководитель:
ФИО Мешкова С. С.
Профессор каф. психологии,
доктор биол. наук, доцент

Красноярск 2026

Продолжение приложения 4

Цель программы – снижение уровня риска буллинга и формирование безопасной и поддерживающей образовательной среды через развитие у обучающихся навыков эффективного общения, конструктивного разрешения конфликтов и ответственного поведения в группе.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся представлений о буллинге и его последствиях;
- развитие навыков эмпатии, поддержки и принятия различий между людьми;
- обучение конструктивным способам общения и разрешения конфликтов;
- формирование активной позиции свидетеля буллинга;
- укрепление сплочённости классного коллектива;
- развитие ответственности за психологический климат в группе.

Целевая аудитория: подростки 5-9 классов.

Сроки реализации: 16 занятий (примерно 2–3 раза в неделю), в течение двух месяцев.

Формат реализации: групповые занятия с элементами тренинга, дискуссий, ролевых игр и практических упражнений.

Структура программы.

Программа включает 16 последовательно выстроенных занятий, каждое из которых направлено на решение конкретных задач профилактики буллинга и развитие социально-психологических навыков обучающихся.

1 блок (занятия 1–4) – формирование представлений о буллинге и его проявлениях:

- понятие буллинга и его форм;
- осознание роли участников ситуации (жертва, агрессор, свидетель);
- развитие чувствительности к проявлениям насилия.

2 блок (занятия 5–8) – развитие эмпатии и принятия различий

- формирование уважительного отношения к индивидуальным особенностям;
- развитие навыков понимания чувств другого человека;
- снижение уровня предубеждений и социальной дистанции.

3 блок (занятия 9–12) – развитие коммуникативных навыков и навыков поддержки

- обучение эффективному общению и активному слушанию;
- формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие умений оказывать психологическую поддержку сверстникам.

4 блок (занятия 13–15) – формирование активной антибуллинговой позиции развитие ответственности свидетелей буллинга:

- формирование навыков безопасного вмешательства;
- закрепление алгоритмов поведения в проблемных ситуациях;
- профилактика повторного возникновения буллинга.

5 блок (занятие 16) – итоговая диагностика и рефлексия.

• повторное проведение методик исследования (ОРБ А. А. Бочавер и В. Б. Кузнецовой, упрощённый опросник по выявлению буллинга);

- оценка эффективности программы;
- анализ изменений в восприятии школьной среды обучающимися;
- подведение итогов и рефлексия участников.

Занятие 1. «Мы – одна команда»

Тип занятия: тренинговое.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: создание доверительной атмосферы в группе, знакомство участников, принятие правил работы.

Задачи:

- познакомить участников друг с другом;
- сформировать благоприятный психологический климат;
- определить правила взаимодействия в группе;
- повысить мотивацию к участию в программе.

Ход занятия.

1. Приветствие (5 минут).

Психолог приветствует участников и рассказывает о целях программы.

Инструкция:

«В течение нескольких недель мы будем учиться лучше понимать себя и окружающих, находить общий язык друг с другом и создавать в классе атмосферу уважения и поддержки».

2. Упражнение «Снежный ком» (10 минут).

Каждый участник называет своё имя и одно качество, начинающееся на ту же букву.

Например: «Я Марина, я мечтательная».

Следующий участник повторяет предыдущие варианты и называет свой.

3. Упражнение «Общие интересы» (10 минут).

Участникам предлагается найти как можно больше общих интересов с одноклассниками.

Обсуждение: Что общего удалось найти? Было ли что-то неожиданное?

4. Разработка правил группы (15 минут)

На ватмане фиксируются правила работы.

Например:

- уважать мнение других;
- не перебивать;
- соблюдать конфиденциальность;
- активно участвовать;
- не высмеивать других.

После обсуждения все участники соглашаются с правилами.

5. Рефлексия (5 минут)

Вопросы: Что понравилось сегодня больше всего? Что нового узнали о своих одноклассниках? С каким настроением уходите?

Ожидаемый результат

Занятие 2. «Что такое буллинг?»

Тип занятия: информационно-просветительское занятие с элементами тренинга.

Продолжительность: 45 минут.

Цель:

– формирование у обучающихся представлений о буллинге, его признаках, участниках и последствиях.

Задачи

- познакомить учащихся с понятием буллинга;
- научить отличать буллинг от обычного конфликта;
- сформировать негативное отношение к травле;
- развить способность распознавать ситуации буллинга.

Ход занятия.

1. Приветствие и настрой на работу (5 минут)

Психолог приветствует участников и напоминает правила группы.

Вопрос для обсуждения:

«Как вы думаете, почему некоторые дети становятся объектом насмешек или обид со стороны сверстников?»

Учащиеся высказывают свои мнения.

2. Упражнение «Ассоциации» (7 минут)

Продолжение приложения 4

Участникам предлагается назвать слова или выражения, которые приходят им на ум при слове «буллинг».

Все ответы записываются на доске.

После выполнения упражнения психолог обобщает ответы и подводит участников к определению понятия.

Информация для обсуждения:

Буллинг – это систематическое агрессивное поведение одного человека или группы людей по отношению к другому человеку, который не может себя защитить.

3. Мини-лекция «Буллинг и его признаки» (8 минут)

Психолог кратко рассказывает о признаках буллинга:

- намеренность;
- систематичность;
- неравенство сил;
- причинение психологического или физического вреда.

Также рассматриваются основные формы буллинга: физический, словесный, социальный, кибербуллинг.

4. Упражнение «Конфликт или буллинг?» (10 минут)

Участники делятся на небольшие группы.

Каждой группе выдаются карточки с описанием различных ситуаций.

Примеры:

Ситуация 1. Два одноклассника поспорили из-за места за партой и поссорились.

Ситуация 2. Несколько учеников ежедневно обзывают одного и того же одноклассника и смеются над ним.

Ситуация 3. Подруги поссорились и несколько дней не разговаривают.

Ситуация 4. Ученик регулярно получает оскорбительные сообщения в школьном чате.

Задача группы определить, где конфликт, а где буллинг.

После выполнения проводится обсуждение.

5. Упражнение «Последствия буллинга» (10 минут)

На доске записывается вопрос:

«Как буллинг может повлиять на человека?»

Участники называют возможные последствия.

Ответы фиксируются в двух колонках:

Для жертвы: тревожность, страх, снижение самооценки, нежелание посещать школу.

Для агрессора:

- трудности в общении;
- конфликты;
- нарушение отношений со сверстниками.

Психолог подчеркивает, что буллинг негативно влияет на всех участников ситуации.

6. Рефлексия (5 минут)

Участникам предлагается закончить фразы: «Сегодня я узнал(а)...», «Меня удивило...»

«Теперь я понимаю, что буллинг – это...».

Желающие озвучивают свои ответы.

Занятие 3. «Конфликт и буллинг: в чём разница?»

Тип занятия: практическое занятие с элементами тренинга.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование у обучающихся умения различать конфликтные ситуации и буллинг, развитие навыков конструктивного реагирования на межличностные трудности.

Задачи:

- закрепить знания о признаках буллинга;
- научить различать конфликт и буллинг;
- развивать навыки анализа межличностных ситуаций;
- формировать ответственное отношение к собственному поведению;
- способствовать развитию навыков мирного разрешения конфликтов.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Настроение» (5 минут).

Участникам предлагается по кругу назвать одно слово, которое отражает их текущее настроение.

После выполнения упражнения психолог напоминает основные выводы предыдущего занятия и задаёт вопрос:

«Всегда ли ссора между людьми является буллингом?»

Учащиеся высказывают свои предположения.

2. Мини-беседа «Конфликт и буллинг» (7 минут).

Психолог объясняет основные различия.

Конфликт:

- участники обладают примерно равными возможностями;
- возникает из-за разногласий;

- носит ситуативный характер;
- может быть разрешён путём обсуждения.

Буллинг:

- присутствует неравенство сил;
- действия повторяются регулярно;
- один человек систематически причиняет вред другому;
- жертве трудно самостоятельно защитить себя.

Информация фиксируется на доске в виде сравнительной таблицы.

3. Упражнение «Раздели ситуации» (10 минут)

Участникам предлагаются карточки с различными жизненными ситуациями.

Примеры:

1. Два ученика одновременно захотели сидеть за одной партой и начали спорить.
2. Одного ученика ежедневно высмеивают из-за внешности.
3. Подруги поссорились из-за недоразумения.
4. Группа одноклассников регулярно не принимает одного ученика в совместные игры и обсуждения.
5. Два подростка спорят из-за результатов спортивного соревнования.

Задача участников определить, где конфликт, а где буллинг.

После выполнения проводится совместное обсуждение.

4. Упражнение «Что можно сделать?» (10 минут)

Участники делятся на небольшие группы.

Каждая группа получает описание проблемной ситуации и отвечает на вопросы:

- Что чувствуют участники ситуации?
- Как можно решить проблему?
- Какие действия могут ухудшить ситуацию?

После обсуждения представители групп представляют свои решения.

Психолог акцентирует внимание на важности обращения за помощью к взрослым и использования ненасильственных способов решения конфликтов.

5. Ролевая игра «Найди выход» (8 минут)

Нескольким добровольцам предлагается разыграть конфликтную ситуацию.

Например: два одноклассника хотят выполнять роль капитана команды в школьном проекте.

Остальные участники наблюдают и предлагают способы мирного разрешения

конфликта.

После завершения проводится обсуждение: Какие способы оказались наиболее эффективными? Что помогло договориться? Какие действия мешали решить проблему?

6. Рефлексия «Светофор» (5 минут)

Участникам предлагается закончить фразы:

Зелёный цвет: «Сегодня мне было интересно...»

Жёлтый цвет: «Мне хотелось бы узнать больше о...»

Красный цвет: «Самым трудным для меня было...»

Желающие озвучивают свои ответы.

Занятие 4. «Мир моих эмоций»

Тип занятия: тренинговое занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: развитие эмоциональной осознанности обучающихся, формирование навыков распознавания и выражения собственных эмоций.

Задачи:

- расширить представления учащихся об эмоциях и чувствах;
- научить распознавать собственные эмоциональные состояния;
- развивать способность понимать эмоциональные переживания других людей;
- формировать навыки экологичного выражения эмоций;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта.

Ход занятия

1. Приветствие и упражнение «Моё настроение» (5 минут)

Каждому участнику предлагается назвать своё текущее настроение и подобрать к нему одно прилагательное.

Например:

«Спокойное», «радостное», «усталое», «тревожное», «вдохновлённое».

После выполнения упражнения психолог обращает внимание на то, что каждый человек ежедневно испытывает множество различных эмоций.

2. Упражнение «Эмоциональный словарь» (8 минут)

На доске записывается слово «Эмоции».

Участникам предлагается назвать как можно больше эмоций и чувств.

Ответы фиксируются на доске.

Примеры: радость, грусть, страх, злость, удивление, интерес, обида, стыд, гордость, тревога.

После выполнения упражнения психолог подводит итог:

Все эмоции важны и необходимы человеку. Нет «плохих» или «хороших» эмоций, важно лишь то, как мы их выражаем.

3. Мини-беседа «Для чего нужны эмоции?» (5 минут)

Психолог рассказывает о функциях эмоций:

- помогают понимать себя;
- предупреждают об опасности;
- помогают строить отношения с людьми;
- позволяют выражать свои потребности и желания.

Особое внимание уделяется тому, что подавленные эмоции могут приводить к конфликтам и агрессивному поведению.

4. Упражнение «Угадай эмоцию» (10 минут)

Каждому участнику выдаётся карточка с названием эмоции.

Задача – без слов показать эмоцию с помощью мимики и жестов.

Остальные участники пытаются её угадать.

Примеры эмоций:

радость; удивление, страх, злость, смущение, гордость, обида.

После выполнения проводится обсуждение:

- Какие эмоции было легче показать?
- Какие оказалось сложнее распознать?
- Почему важно понимать эмоции других людей?

5. Упражнение «Мои эмоции в цвете» (10 минут)

Участникам предлагается нарисовать своё настроение или одну из часто испытываемых эмоций с помощью цветов и символов.

После завершения желающие рассказывают о своих рисунках.

Вопросы для обсуждения: Почему ты выбрал именно эти цвета? Что помогает тебе справляться с неприятными эмоциями? Кто может поддержать тебя в трудной ситуации?

6. Упражнение «Полезные способы справиться с эмоциями» (5 минут)

Участникам предлагается назвать способы, которые помогают справляться со злостью, обидой или тревогой.

Ответы записываются на доске.

Примеры:

- поговорить с близким человеком;
- заняться спортом;

- сделать дыхательное упражнение;
- послушать музыку;
- отвлечься на любимое занятие;
- обратиться за помощью к взрослому.

Психолог подчёркивает важность безопасного и уважительного выражения своих чувств.

7. Рефлексия (2 минуты)

Участники заканчивают предложения:

- Сегодня я понял(а), что...
- Больше всего мне понравилось...
- Теперь я знаю, что эмоции...

Занятие 5. «Управление эмоциями»

Тип занятия: тренинговое занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного выражения чувств.

Задачи

- познакомить обучающихся со способами управления эмоциями;
- научить распознавать признаки эмоционального напряжения;
- развивать навыки самоконтроля в сложных ситуациях;
- формировать умение конструктивно выражать негативные эмоции;
- способствовать снижению уровня агрессивных реакций.

Ход занятия

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания (5 минут)

Психолог предлагает участникам поделиться наблюдениями из «дневника эмоций».

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции вы испытывали чаще всего? Какие ситуации вызывали сильные переживания? Что помогало справляться с неприятными эмоциями?

2. Упражнение «Термометр эмоций» (7 минут)

На доске изображается шкала от 0 до 10.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они испытывали сильную злость или обиду, и определить уровень своих эмоций по данной шкале.

Обсуждение: Как понять, что эмоция становится слишком сильной? Что происходит с человеком в такие моменты?

Продолжение приложения 4

Психолог подводит участников к мысли о необходимости вовремя замечать своё эмоциональное состояние.

3. Мини-беседа «Почему мы теряем контроль?» (5 минут)

Обсуждаются причины эмоциональных вспышек: Усталость, стресс, чувство несправедливости, обида, страх, непонимание со стороны окружающих.

Психолог объясняет, что испытывать сильные эмоции нормально, однако важно выбирать безопасные способы их выражения.

4. Упражнение «Стоп – подумай – действуй» (10 минут)

Участникам предлагается освоить простой алгоритм саморегуляции:

Шаг 1. Стоп. Остановиться и не действовать под влиянием эмоций.

Шаг 2. Подумай. Спросить себя:

- Что я сейчас чувствую?
- Почему я так реагирую?
- Какие последствия будут у моих действий?

Шаг 3. Действуй. Выбрать наиболее безопасный и конструктивный способ поведения.

После объяснения участники разбирают несколько жизненных ситуаций.

Например:

- Одноклассник пошутил над тобой при всех.
- Друг не выполнил обещание.
- Тебя несправедливо обвинили.

5. Упражнение «Полезные способы справляться со злостью» (8 минут)

Участники работают в малых группах.

Каждая группа составляет список способов справиться со злостью без агрессии.

Примеры ответов: глубокое дыхание, прогулка, спорт, разговор с другом, прослушивание музыки, рисование, переключение внимания.

После обсуждения составляется общий список на доске.

6. Ролевая игра «Сложная ситуация» (7 минут)

Несколько добровольцев разыгрывают ситуацию:

Во время перемены один ученик случайно толкнул другого, после чего началась словесная перепалка.

Задача участников показать конструктивный способ поведения с использованием алгоритма «Стоп – подумай – действуй».

После игры проводится обсуждение.

Вопросы: Что помогло избежать конфликта? Какие действия были наиболее

эффективными? Как можно использовать этот алгоритм в реальной жизни?

7. Рефлексия (3 минуты)

Участникам предлагается закончить фразы:

- Сегодня я узнал(а)...
- Теперь я могу...
- В следующий раз, когда я разозлюсь, я попробую...

Занятие 6. «Учимся понимать других»

Тип занятия: психологический тренинг

Продолжительность: 45 минут

Цель: развитие эмпатии и способности учитывать чувства и переживания других людей.

Задачи

- формировать умение понимать эмоциональное состояние другого человека;
- развивать навыки сопереживания и поддержки;
- учить видеть ситуацию с разных точек зрения;
- формировать уважительное отношение к чувствам окружающих;
- способствовать снижению конфликтности и агрессивных проявлений.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Комплимент по кругу» (5 минут)

Участники становятся в круг. Каждый по очереди говорит приятное слово или комплимент соседу справа.

Пример:

«Мне нравится, что ты всегда внимательно слушаешь других».

Психолог подчеркивает, что поддержка и доброжелательное отношение помогают людям чувствовать себя увереннее и безопаснее.

2. Мини-беседа «Что такое эмпатия?» (7 минут)

Психолог объясняет, что эмпатия – это способность понимать чувства другого человека, сопереживать ему и учитывать его эмоциональное состояние.

Обсуждаются вопросы: Почему людям важно чувствовать, что их понимают? Как отсутствие понимания может влиять на отношения между людьми? Может ли эмпатия помочь предотвратить конфликты и буллинг?

3. Упражнение «Поменяйся местами» (10 минут)

Участникам предлагаются различные утверждения. Если утверждение подходит человеку, он меняется местами с кем-то другим.

Примеры утверждений:

- «Я когда-нибудь чувствовал себя одиноким».
- «Меня когда-нибудь поддерживали друзья в трудной ситуации».
- «Мне важно, чтобы меня понимали».

После упражнения проводится обсуждение:

- Что общего оказалось у участников?
- Легко ли было представить чувства других людей?
- Что помогает человеку чувствовать поддержку?

Психолог делает вывод о том, что у многих людей бывают похожие переживания, и внимательное отношение к другим помогает строить более добрые отношения.

4. Упражнение «Я на твоём месте» (10 минут)

Участники делятся на небольшие группы. Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Примеры ситуаций:

- Одноклассника высмеяли из-за ошибки у доски.
- Нового ученика не приняли в компанию сверстников.
- В школьном чате появились обидные комментарии о ком-то из класса.
- Ученик чувствует себя ненужным в коллективе.

Задача группы:

1. Определить, что может чувствовать человек в этой ситуации.
2. Предложить способы поддержки.
3. Подумать, какие действия окружающих могут улучшить ситуацию.

После обсуждения группы представляют свои варианты.

5. Упражнение «Слова поддержки» (8 минут)

На доске записывается вопрос:

«Какие слова могут поддержать человека, которому трудно?»

Участники предлагают варианты, например: «Я рядом», «Ты не один», «Я тебя понимаю», «Давай попробуем решить это вместе», «Ты важен для нас».

После этого участникам предлагается написать на листке одно поддерживающее сообщение для человека, который чувствует себя плохо. Несколько добровольцев зачитывают свои варианты.

6. Рефлексия «Тёплое слово» (5 минут)

Участники по кругу говорят одно тёплое слово или пожелание группе.

Психолог подводит итог:

Продолжение приложения 4

Эмпатия и поддержка помогают создавать атмосферу безопасности и доверия, а это является важной основой профилактики буллинга.

Занятие 7. «Я и моя самооценка»

Тип занятия: развивающее занятие с элементами психологического тренинга.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование позитивной самооценки обучающихся, развитие уверенности в себе и осознание собственных сильных сторон.

Задачи

- способствовать осознанию учащимися своих положительных качеств;
- формировать адекватное отношение к себе;
- развивать уверенность в собственных возможностях;
- повысить устойчивость к негативному мнению окружающих;
- способствовать профилактике виктимного поведения.

Ход занятия

1. Приветствие и упражнение «Моё хорошее качество» (5 минут)

Участникам предлагается по кругу назвать одно своё положительное качество.

Примеры: добрый, ответственный, честный, общительный, внимательный.

Если кому-то трудно ответить, группа может помочь.

Психолог отмечает, что у каждого человека есть сильные стороны, даже если он не всегда их замечает.

2. Мини-беседа «Что такое самооценка?» (5 минут)

Психолог объясняет понятие самооценки.

Самооценка — это представление человека о самом себе, своих качествах, способностях и возможностях.

Обсуждаются вопросы: Почему важно уважать себя? Как самооценка влияет на отношения с окружающими? Может ли мнение других людей влиять на самооценку?

Подводится вывод о том, что уверенный в себе человек легче справляется с трудностями и меньше зависит от негативных оценок окружающих.

3. Упражнение «Мои сильные стороны» (10 минут)

Каждому участнику выдаётся лист бумаги.

Инструкция:

«Напишите не менее пяти своих сильных качеств или достижений, которыми вы можете гордиться».

После выполнения желающие зачитывают свои ответы.

Если возникают затруднения, одноклассники могут помочь назвать положительные качества участника.

Обсуждение:

- Легко ли было выполнять задание?
- Что оказалось самым сложным?
- Почему важно замечать свои достоинства?

4. Упражнение «Солнышко» (10 минут)

В центре листа участники рисуют круг и пишут своё имя.

От круга рисуются лучи, на которых записываются: Способности, достижения, положительные качества, любимые занятия, успехи.

После завершения участники рассматривают свои работы.

Психолог подчёркивает, что каждый человек уникален и обладает множеством достоинств.

4. Упражнение «Комплимент» (8 минут)

Каждый участник получает лист бумаги со своим именем.

Листы передаются по кругу.

Задача каждого участника – написать одно положительное качество или доброе пожелание владельцу листа.

После завершения листы возвращаются владельцам.

Участники знакомятся с полученными записями.

Обсуждение:

- Какие чувства возникли во время упражнения?
- Было ли приятно получать положительные отзывы?
- Что нового удалось узнать о себе?

6. Рефлексия «Закончи предложение» (5 минут)

Участникам предлагается завершить фразы:

- Сегодня я понял(а), что...
- Больше всего мне понравилось...
- Теперь я знаю, что могу...
- Я горжусь собой за...

Несколько человек делятся своими ответами.

Домашнее задание

В течение недели каждый вечер записывать одно событие, которым можно гордиться, даже если оно кажется незначительным.

Продолжение приложения 4

Например: помог другу, хорошо ответил на уроке, выполнил обещание, справился со сложной задачей.

Занятие 8. «Уважение к различиям»

Тип занятия: дискуссионное занятие с элементами тренинга.

Продолжительность: 45 минут.

Цель

Формирование толерантного отношения к индивидуальным особенностям людей, развитие уважения к различиям между людьми как важного условия профилактики буллинга.

Задачи

- расширить представления обучающихся о разнообразии людей;
- формировать уважительное отношение к индивидуальным особенностям окружающих;
- развивать навыки принятия и толерантности;
- способствовать снижению стереотипов и предубеждений;
- формировать понимание негативных последствий дискриминации и исключения из группы.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Чем мы похожи?» (5 минут)

Участники становятся в круг.

Психолог предлагает назвать что-то общее между собой и другими участниками.

Например: любимые предметы, хобби, музыкальные предпочтения, любимые виды спорта.

После обсуждения психолог задаёт вопрос:

«А можем ли мы оставаться друзьями, даже если чем-то отличаемся друг от друга?»

2. Мини-беседа «Все люди разные» (7 минут)

Психолог предлагает обсудить:

- Чем люди отличаются друг от друга?
- Почему некоторые различия становятся причиной насмешек?
- Как чувствует себя человек, которого не принимают в коллективе?

Подводится вывод: Каждый человек уникален. Различия делают коллектив интереснее и помогают людям учиться друг у друга.

3. Упражнение «Уникальный человек» (10 минут)

Каждому участнику предлагается написать:

- три своих особенности;
- три качества, которыми он гордится;
- одно необычное увлечение или интерес.

После выполнения желающие зачитывают ответы.

Обсуждение:

- Было ли сложно рассказывать о себе?
- Что нового удалось узнать о других?
- Почему важно принимать особенности других людей?

4. Упражнение «На месте другого» (10 минут)

Участники делятся на группы.

Каждая группа получает ситуацию.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1 В класс пришёл новый ученик, который отличается от остальных и пока ни с кем не общается.

Ситуация 2 Одноклассника постоянно дразнят из-за его внешности.

Ситуация 3 Ученица увлекается необычным хобби, из-за чего некоторые ребята над ней смеются.

Ситуация 4 Ученик плохо говорит перед классом и часто становится объектом шуток.

Группы обсуждают:

- Что может чувствовать этот человек?
- Как можно ему помочь?
- Какие действия окружающих ухудшают ситуацию?

После обсуждения каждая группа представляет свои выводы.

5. Упражнение «Разрушаем стереотипы» (8 минут)

Психолог предлагает несколько распространённых утверждений.

Например:

- «Все отличники скучные».
- «Мальчики не должны показывать эмоции».
- «Если человек отличается от большинства, значит он странный».

Участники обсуждают:

- Всегда ли это правда?
- Почему возникают такие мнения?
- Чем опасны стереотипы?

Продолжение приложения 4

Подводится вывод о том, что нельзя судить о человеке только по внешним признакам или мнению других людей.

6. Рефлексия «Цепочка добрых слов» (5 минут)

Каждый участник по кругу говорит одно слово, которое ассоциируется с уважением.

Примеры: Поддержка, принятие, дружба, помощь, понимание, доверие.

Психолог подводит итог занятия.

Занятие 9. «Искусство общения»

Тип занятия: коммуникативный тренинг.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Задачи

- формировать навыки эффективного общения;
- развивать умение устанавливать и поддерживать позитивные контакты;
- совершенствовать навыки сотрудничества;
- формировать уважительное отношение к собеседнику;
- способствовать снижению конфликтности в межличностных отношениях.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Имя и качество» (5 минут)

Участники по кругу называют своё имя и качество, которое помогает им общаться с людьми.

Например: доброжелательность, честность, терпение, чувство юмора, отзывчивость.

После упражнения психолог делает вывод о том, что успешное общение зависит не только от слов, но и от отношения к другим людям.

2. Мини-беседа «Что помогает общению?» (7 минут)

Психолог предлагает обсудить вопросы:

- Что делает общение приятным?
- Почему иногда возникают трудности во взаимопонимании?
- Какие качества помогают находить общий язык с людьми?

Ответы фиксируются на доске.

После обсуждения выделяются основные правила эффективного общения:

- уважать собеседника;
- внимательно слушать;
- не перебивать;

- учитывать чувства другого человека;
- говорить спокойно и доброжелательно.

3. Упражнение «Испорченный рисунок» (10 минут)

Участники работают в парах.

Один участник получает простой рисунок (геометрические фигуры, домик и т.п.) и должен словами объяснить партнёру, что нужно нарисовать.

Второй участник не видит оригинал и выполняет инструкцию.

После завершения рисунки сравниваются.

Обсуждение:

- Легко ли было объяснять?
- Что помогало понимать друг друга?
- Какие трудности возникали?

Психолог подчёркивает значение точности и внимательности в общении.

5. Упражнение «Я-сообщения» (10 минут)

Психолог объясняет разницу между обвинениями и конструктивным выражением чувств.

Примеры:

«Ты постоянно меня перебиваешь!»

«Мне неприятно, когда меня перебивают, потому что я не успеваю высказать свою мысль».

Участникам предлагаются ситуации:

- друг не выполнил обещание;
- одноклассник перебивает на уроке;
- кто-то взял вещь без разрешения.

Задача – сформулировать «Я-сообщение».

После выполнения проводится обсуждение.

5. Упражнение «Строим мост» (8 минут)

Класс делится на небольшие группы.

Каждая группа получает задание построить из листов бумаги или подручных материалов небольшой «мост».

Условие: все решения принимаются совместно.

После выполнения обсуждаются вопросы:

- Легко ли было договориться?
- Как распределялись роли?

- Что помогало сотрудничеству?

Психолог обращает внимание на важность взаимного уважения и умения слышать друг друга.

6. Рефлексия «Одно полезное правило» (5 минут)

Каждый участник завершает фразу:

«После сегодняшнего занятия я постараюсь чаще...»

Примеры ответов:

- внимательно слушать;
- спокойно объяснять свою позицию;
- учитывать мнение других;
- уважительно общаться.

Занятие 10. «Активное слушание»

Тип занятия: практическое занятие с элементами тренинга.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: формирование навыков активного слушания как основы эффективного общения и взаимопонимания между обучающимися.

Задачи

- познакомить учащихся с приёмами активного слушания;
- развивать умение внимательно воспринимать информацию;
- формировать навыки понимания чувств и переживаний собеседника;
- способствовать развитию уважительного отношения к мнению других людей;
- совершенствовать коммуникативные навыки.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Дослушай до конца» (5 минут)

Участники становятся в круг.

Каждый по очереди заканчивает фразу:

«Мне нравится, когда меня слушают, потому что...»

После упражнения психолог подводит участников к теме занятия.

2. Мини-беседа «Что значит слушать?» (7 минут)

Психолог задаёт вопросы:

- Всегда ли мы действительно слушаем собеседника?
- Чем отличается слышать от слушать?
- Что человек чувствует, когда его не слушают?

После обсуждения психолог знакомит участников с основными правилами активного

слушания:

- смотреть на собеседника;
- не перебивать;
- задавать уточняющие вопросы;
- показывать заинтересованность;
- учитывать чувства другого человека.

3. Упражнение «Испорченный рассказ наоборот» (8 минут)

Участники работают в парах.

Один рассказывает небольшую историю о каком-либо событии из своей жизни в течение одной минуты.

Задача второго – внимательно выслушать и затем максимально точно пересказать услышанное.

После этого участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Легко ли было слушать внимательно?
- Что помогало запоминать информацию?
- Что чувствовал рассказчик, когда его внимательно слушали?

4. Упражнение «Слушатель и рассказчик» (10 минут)

Участники снова работают в парах.

Первый рассказывает о своём любимом занятии или хобби.

Второй использует приёмы активного слушания:

- кивает;
- уточняет;
- задаёт вопросы;
- поддерживает разговор.

После выполнения задания обсуждаются впечатления.

Вопросы:

- Что помогало чувствовать внимание собеседника?
- Какие действия показывали заинтересованность?
- Почему людям важно быть услышанными?

5. Упражнение «Пойми меня» (10 минут).

Участникам предлагаются различные жизненные ситуации.

Например:

- ученик получил плохую оценку;

- поспорил с другом;
- не попал в спортивную команду;
- столкнулся с насмешками сверстников.

Задача группы:

- определить чувства человека;
- придумать фразы поддержки;
- показать, как можно выслушать человека в такой ситуации.

После обсуждения группы представляют свои варианты.

Психолог обращает внимание на связь между умением слушать и созданием безопасной атмосферы в коллективе.

6. Рефлексия «Одно открытие» (5 минут)

Участникам предлагается завершить предложение:

«Сегодня я понял(а), что хороший слушатель – это человек, который...»

Несколько добровольцев зачитывают свои ответы.

Занятие 11. «Конфликты без агрессии»

Тип занятия: тренинговое занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель

Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов и профилактика агрессивного поведения среди обучающихся.

Задачи

- расширить представления подростков о причинах возникновения конфликтов;
- познакомить с эффективными способами разрешения конфликтных ситуаций;
- развивать навыки самоконтроля и сотрудничества;
- формировать ответственное отношение к собственному поведению;
- способствовать снижению агрессивных проявлений в межличностных отношениях.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Ассоциации» (5 минут)

Психолог предлагает участникам назвать первое слово, которое приходит на ум при слове «конфликт».

Ответы записываются на доске.

После обсуждения делается вывод:

Конфликт является естественной частью общения. Важно не избегать его любой ценой, а научиться правильно его разрешать.

2. Мини-беседа «Почему возникают конфликты?» (7 минут)

Участникам предлагается обсудить возможные причины конфликтов.

Примеры ответов: недопонимание, разные интересы, борьба за лидерство, обида, нарушение правил, недостаток уважения.

Психолог объясняет, что конфликт сам по себе не является чем-то плохим, но агрессивные способы его решения могут приводить к серьёзным последствиям.

3. Упражнение «Лестница конфликта» (8 минут)

На доске изображается лестница из нескольких ступеней.

Участникам предлагается определить, как развивается конфликт:

1. Недовольство, Спор, Оскорбления, Угрозы, Агрессия.

Обсуждение:

- На каком этапе конфликт ещё можно остановить?
- Какие действия помогают предотвратить его развитие?

Психолог подводит участников к выводу о важности своевременного реагирования на проблему.

4. Упражнение «Конструктивное решение» (10 минут)

Участники делятся на группы.

Каждая группа получает карточку с конфликтной ситуацией.

Примеры ситуаций

Ситуация 1. Два ученика хотят быть капитанами одной команды.

Ситуация 2. Друг не вернул вовремя одолженную вещь.

Ситуация 3. Одноклассники не могут договориться о выполнении общего проекта.

Ситуация 4. Участники группы обвиняют друг друга в плохом результате работы.

Задача группы:

- определить причины конфликта;
- предложить несколько вариантов его решения;
- выбрать наиболее конструктивный способ.

После обсуждения каждая группа представляет свои выводы.

5. Ролевая игра «Договоримся мирно» (10 минут)

Добровольцы разыгрывают конфликтную ситуацию.

Остальные участники наблюдают и анализируют поведение героев.

После первого варианта разыгрывается альтернативное решение с использованием конструктивных способов общения:

- спокойный разговор;

- активное слушание;
- поиск компромисса;
- уважительное выражение своей позиции.

Обсуждение:

- Какое решение оказалось наиболее эффективным?
- Что помогло избежать агрессии?
- Какие навыки пригодятся в реальной жизни?

6. Упражнение «Формула мирного решения» (3 минуты)

Психолог предлагает алгоритм разрешения конфликтов:

1. Успокоиться.
2. Выслушать другую сторону.
3. Спокойно объяснить свою позицию.
4. Найти общее решение.
5. Выполнить договорённость.

Участники записывают алгоритм.

7. Рефлексия (2 минуты)

Участникам предлагается закончить предложение:

«Если у меня возникнет конфликт, я постараюсь...»

Несколько человек озвучивают свои ответы.

Занятие 12. «Поддержка и взаимопомощь»

Тип занятия: групповое развивающее занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель:

Формирование у обучающихся навыков оказания поддержки сверстникам и развитие культуры взаимопомощи в классном коллективе.

Задачи:

- формировать представления о значении поддержки в жизни человека;
- развивать способность замечать эмоциональное состояние окружающих;
- обучать способам оказания помощи сверстникам;
- способствовать развитию ответственности за психологический климат в классе;
- укреплять сплочённость ученического коллектива.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Доброе слово» (5 минут)

Участники становятся в круг.

Каждый по очереди говорит доброе пожелание группе или соседу.

Примеры:

- «Желаю всем хорошего настроения».
- «Пусть сегодня всё получится».
- «Желаю уверенности в себе».

Психолог отмечает, что даже простые слова поддержки могут положительно влиять на настроение человека.

2. Мини-беседа «Почему людям нужна поддержка?» (7 минут)

Обсуждаются вопросы:

- Когда человеку особенно нужна поддержка?
- Кто обычно оказывает поддержку?
- Что чувствует человек, когда ему помогают?

Психолог подводит итог:

Поддержка помогает человеку справляться с трудностями, чувствовать себя увереннее и безопаснее.

3. Упражнение «Круг помощи» (8 минут)

На доске рисуется круг с надписью «Я».

Участники называют людей, к которым можно обратиться за помощью: Родители, друзья, учителя, школьный психолог, родственники, тренер.

Все варианты записываются вокруг круга.

Обсуждение:

- Почему важно знать, к кому можно обратиться?
- Легко ли просить о помощи?

4. Упражнение «Если другу трудно» (10 минут)

Участники работают в группах.

Каждая группа получает ситуацию.

Примеры ситуаций

Ситуация 1 Одноклассника постоянно дразнят на переменах.

Ситуация 2 Новый ученик не может найти друзей.

Ситуация 3 Ученик переживает из-за плохой оценки.

Ситуация 4 Одноклассник выглядит грустным и ни с кем не общается.

Задача группы:

- определить чувства героя;
- предложить варианты поддержки;

- обсудить, чего не следует делать в данной ситуации.

После обсуждения группы представляют свои решения.

5. Упражнение «Коробка добрых дел» (10 минут)

Каждому участнику выдаётся стикер.

Инструкция:

«Напишите одно доброе дело или способ поддержки, который вы готовы проявить по отношению к одноклассникам».

Примеры:

- помочь с домашним заданием;
- поддержать добрым словом;
- пригласить в компанию;
- выслушать;
- защитить от насмешек.

Все записи помещаются в общую коробку или прикрепляются на плакат.

Психолог подчёркивает, что именно из таких небольших поступков складывается дружелюбная атмосфера в коллективе.

6. Упражнение «Паутина поддержки» (3 минуты)

Участники становятся в круг.

Психолог держит клубок ниток и называет человека, которому хотел бы сказать слова поддержки, затем передаёт клубок.

Так постепенно образуется «паутина».

После выполнения упражнения обсуждается:

- Что символизирует эта паутина?
- Почему каждый человек важен для коллектива?

7. Рефлексия (2 минуты)

Участники завершают предложение:

«После сегодняшнего занятия я понял(а), что поддержка – это...»

Занятие 13. «Мы против буллинга»

Тип занятия: интерактивное занятие.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Формирование у обучающихся активной антибуллинговой позиции, развитие ответственности за психологическую безопасность в коллективе и осознание роли каждого в предотвращении травли.

Задачи

- формировать негативное отношение к любым проявлениям травли;
- развивать активную позицию свидетелей буллинга;
- обучать безопасным способам помощи жертве;
- способствовать укреплению культуры уважения и взаимопомощи в классе.

Оборудование: ватман, маркеры, карточки с ситуациями, стикеры.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Продолжи фразу» (5 минут)

Участникам предлагается закончить предложения:

- «Безопасный класс – это класс, где...»
- «Настоящий друг никогда не...»
- «Когда я вижу несправедливость, я...»

После ответов психолог подводит участников к теме занятия.

2. Упражнение «Миф или правда?» (7 минут)

Психолог зачитывает утверждения, а участники определяют, являются они мифом или правдой.

Примеры утверждений:

- «Буллинг помогает человеку стать сильнее».
- «Если никто не вмешивается, буллинг продолжается».
- «Обидные шутки тоже могут причинять вред».
- «Обращаться за помощью к взрослым – это нормально».
- «Свидетели могут повлиять на ситуацию».

После каждого ответа проводится краткое обсуждение.

3. Мини-беседа «Роль свидетелей» (5 минут)

Психолог рассказывает, что большинство случаев буллинга происходит при свидетелях.

Обсуждаются вопросы:

- Почему люди иногда не вмешиваются?
- Что чувствует человек, которого обижают?
- Как можно помочь безопасно для себя?

Делается вывод:

Даже небольшая поддержка может изменить ситуацию и помочь остановить травлю.

4. Упражнение «Что делать?» (10 минут)

Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Примеры ситуаций

Ситуация 1 Одноклассника постоянно высмеивают из-за внешности.

Ситуация 2 В школьном чате распространяют обидные сообщения про ученика.

Ситуация 3 Несколько ребят намеренно не принимают одноклассника в общие игры и разговоры.

Ситуация 4 Во время перемены группа учеников дразнит более слабого сверстника.

Задача группы:

- определить проблему;
- предложить способы помощи;
- выбрать безопасные действия свидетеля. После обсуждения группы представляют

свои решения.

5. Упражнение «Класс без буллинга» (10 минут)

На ватмане участники совместно создают плакат.

В центре пишется:

«Мы против буллинга!»

Вокруг размещаются правила безопасного и уважительного общения.

Например:

- уважать друг друга;
- не распространять слухи;
- помогать тем, кому трудно;
- не смеяться над ошибками других;
- обращаться за помощью к взрослым.

Плакат может быть размещён в классе после завершения программы.

6. Упражнение «Моё обещание» (5 минут)

Каждый участник получает стикер и завершает фразу:

«Чтобы в нашем классе было безопасно, я готов(а)…»

Примеры ответов:

- поддерживать одноклассников;
- не участвовать в насмешках;
- помогать тем, кого обижают;
- уважительно относиться к другим.

Стикер прикрепляется к плакату.

7. Рефлексия (3 минуты)

Участники отвечают на вопрос:

«Что лично я могу сделать для того, чтобы буллинга стало меньше?»

Несколько добровольцев озвучивают свои ответы.

Занятие 14. «Итоговое занятие: я и мой класс»

Тип занятия: итоговый тренинг с элементами рефлексии и диагностики.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Подведение итогов профилактической программы, осознание обучающимися личных изменений и изменений в классном коллективе, закрепление навыков безопасного и уважительного взаимодействия.

Задачи

- обобщить полученные знания и навыки;
- проанализировать изменения в восприятии школьной среды;
- развивать рефлексивные способности учащихся;
- закрепить навыки конструктивного общения и поддержки;
- сформировать чувство ответственности за атмосферу в классе.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «С чем я пришёл и с чем уйду» (5 минут)

Участникам предлагается закончить две фразы:

- «В начале программы я чувствовал(а)…»
- «Сейчас я чувствую…»

Психолог фиксирует, что изменения у участников могут быть разными и это нормально.

2. Упражнение «Что изменилось?» (8 минут)

Участники обсуждают:

- Что нового я узнал о буллинге?
- Какие навыки мнегодились?
- Что изменилось в моём отношении к одноклассникам?
- Стал(а) ли я по-другому реагировать на конфликты?

Психолог подводит итог:

Изменения в поведении и мышлении – это главный результат профилактической работы.

3. Упражнение «Линия изменений» (10 минут)

На листе или доске рисуется линия от начала программы до сегодняшнего дня.

Участникам предлагается отметить:

Продолжение приложения 4

- где они находились в начале (эмоциональное состояние, отношение к классу);
- где они находятся сейчас;
- какие события или занятия повлияли на изменения.

После обсуждения делается общий вывод о динамике классного коллектива.

4. Упражнение «Мой вклад в класс» (8 минут)

Каждый участник отвечает на вопросы:

- Что я сделал(а) для улучшения атмосферы в классе?
- Какие мои действия помогали другим?
- Что я могу продолжать делать дальше?

Ответы записываются на стикерах и прикрепляются на общий плакат.

5. Упражнение «Письмо классу» (10 минут)

Участникам предлагается написать короткое письмо своему классу: Благодарность, пожелания, личные мысли о коллективе, обещания на будущее.

По желанию несколько участников зачитывают свои письма.

Психолог подчёркивает значимость каждого вклада в атмосферу класса.

6. Рефлексия «Одно главное открытие» (3 минуты)

Участники завершают фразу:

«Самое важное, что я понял(а) за время программы – это...»

Занятие 15. «Закрепление результатов и профилактика повторного буллинга»

Тип занятия: профилактическое тренинговое занятие с элементами моделирования ситуаций.

Продолжительность: 45 минут.

Цель: Закрепление сформированных навыков безопасного взаимодействия и профилактика возможного возвращения буллинга в классном коллективе.

Задачи:

- закрепить алгоритмы поведения в ситуациях риска буллинга;
- развивать навыки распознавания «опасных ситуаций» на ранних стадиях;
- формировать устойчивую антибуллинговую позицию;
- обучить способам обращения за помощью;
- укрепить чувство ответственности за атмосферу в классе.

Ход занятия

1. Приветствие и разминка «Опасная или безопасная ситуация» (5 минут)

Психолог называет ситуации, участники определяют, безопасная она или может привести к буллингу.

Примеры:

- шутки над одноклассником при всех;
- поддержка ученика после ошибки;
- игнорирование нового ученика;
- помощь другу с домашним заданием.

Обсуждение каждого ответа.

2. Мини-беседа «Как начинается буллинг?» (7 минут)

Обсуждаются вопросы: С чего может начаться травля? Какие первые признаки небезопасной ситуации? Почему важно реагировать сразу?

Вывод:

Буллинг часто начинается с «маленьких» действий: шуток, игнорирования, слухов.

3. Упражнение «Ранние сигналы» (10 минут)

Участникам предлагается определить признаки возможного буллинга:

- один ученик постоянно остаётся один;
- над кем-то регулярно смеются;
- появляются обидные прозвища;
- кого-то не зовут в общие дела.

Обсуждение: Почему важно замечать это сразу? Что может сделать свидетель?

4. Упражнение «Что я сделаю?» (10 минут)

Работа в группах.

Каждая группа получает ситуацию.

Примеры:

Ситуация 1 В классе начали появляться насмешки над одним учеником.

Ситуация 2 В чате класса распространяют обидные сообщения.

Ситуация 3 Ученика перестали приглашать в совместные игры.

Задача:

- определить проблему;
- предложить действия ученика-жертвы;
- предложить действия свидетелей;
- предложить действия взрослых.

После обсуждения группы представляют решения.

5. Упражнение «К кому я обращусь?» (8 минут)

Участники составляют список людей и служб, к которым можно обратиться при проблеме:

- классный руководитель;
- школьный психолог;
- родители;
- администрация школы;
- доверенные взрослые.

Психолог подчёркивает важность обращения за помощью.

6. Упражнение «Мой антибуллинговый план» (3 минуты)

Каждый участник дописывает: «Если я замечу буллинг, я...»

Примеры: не буду молчать, поддержу пострадавшего, обращусь к взрослым, не буду участвовать.

7. Рефлексия (2 минуты)

Участники отвечают:

«Что я теперь знаю и умею, чтобы буллинг не возник в нашем классе?»

Занятие 16. «Итоговое занятие и заключительная диагностика»

Тип занятия: итогово-диагностическое занятие.

Цель: Оценка эффективности реализованной профилактической программы и фиксация изменений в восприятии школьной среды и уровне риска буллинга у обучающихся.

Задачи

1. провести заключительную диагностику по использованным методикам;
2. сравнить субъективное восприятие школьной среды до и после программы;
3. зафиксировать изменения в уровне риска буллинга;
4. подвести итоги участия в программе;
5. получить обратную связь от обучающихся.

Используемые методики (итоговая диагностика)

В рамках заключительного этапа повторно применяются:

1. Опросник риска буллинга (ОРБ) А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецовой (оценка показателей: небезопасность, благополучие, разобщённость, равноправие)
2. Упрощённый опросник по выявлению буллинга (НИЦМП) (оценка общего уровня выраженности буллинга и восприятия школьной среды)

Ход занятия

1. Приветствие и настрой (5 минут)

Психолог кратко напоминает участникам о пройденной программе:

«Сегодня мы подводим итоги нашей работы»

за это время в классе и в вашем восприятии школьной жизни».

2. Заключительная диагностика (25–30 минут)

1. Опросник риска буллинга (ОРБ) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Учащимся предлагается повторно ответить на вопросы методики.

Фиксируются показатели по шкалам:

Небезопасность, Благополучие, Разобщённость, Равноправие.

2. Упрощённый опросник по выявлению буллинга (НИЦМП) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Обучающиеся заполняют анкету, оценивая:

субъективное восприятие наличия буллинга;

уровень безопасности в классе;

частоту негативных ситуаций;

общую атмосферу в коллективе.

3. Мини-обсуждение результатов саморефлексии (10 минут)

Психолог задаёт вопросы:

Изменилось ли ваше отношение к одноклассникам?

Стало ли вам комфортнее в классе?

Что стало по-другому в общении?

Какие занятия запомнились больше всего?

4. Упражнение «Мой результат» (7 минут)

Каждый участник завершает фразу: «За время программы я научился(лась)...»

«Теперь я по-другому отношусь к...», «Я могу сделать свой класс более...»

Несколько ответов озвучиваются вслух.

6. Рефлексия и завершение (3–5 минут)

Психолог предлагает закончить фразу:

«Самое важное, что я забираю с собой из этой программы – это...»

Ожидаемые результаты

После итогового занятия:

- зафиксированы изменения по шкалам ОРБ и опроснику буллинга;
- обучающиеся осознают собственные изменения в поведении и восприятии;
- укрепляется антибуллинговая позиция;
- формируется готовность поддерживать безопасную школьную среду;
- повышается уровень ответственности за климат в коллективе.