

Удовлетворенность деятельностью	Физически активные мужчины	20	15,90	
	Неактивные мужчины	21	25,86	
	Всего	41		0,007
Субъективное благополучие	Физически активные мужчины	20	14,18	
	Неактивные мужчины	21	27,50	
	Всего	41		0,000

Отличия выборок по субъективному благополучию являются значимыми, также значимые отличия выборки имеют по факторам «напряженность», «изменение настроения», «значимость окружения», «удовлетворенность деятельностью».

Таким образом, существуют значимые различия между показателями респондентов по методикам диагностики эмоционального и субъективного благополучия и индекса жизненной удовлетворенности для физически активных и неактивных мужчин.

Заключение. Результаты эмпирического исследования показали значимую взаимосвязь двигательной активности и психологического благополучия у мужчин. Полученные данные отражают положительное воздействие двигательной активности не только на эмоциональное состояние и самочувствие, но и на способность достигать поставленных целей, контролировать работоспособность и управлять собственной жизнью.

Список использованной литературы:

1. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
2. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека / А.А. Николаев. – Смоленск: СГУ СГИФК, 2008. – 90 с.

Крупская И.И., магистрант
ikrups882019@mail.ru

Лауткина С.В., доцент, кандидат психологических наук
lautkina@tut.by

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 37.013.42:316.624.3-053.66

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Статья посвящена психологической проблеме буллинга, который негативно воздействует на построение межличностных отношений в подростковой образовательной среде. Представлен теоретический анализ буллинга среди подростков: дефиниция, особенности проявления и последствия для всех ее участников. Рассматривается профилактика буллинга как катализатора предупреждения подростковой травли. Обосновывается важность разработки психолого-педагогической коррекционной программы по профилактике буллинга в подростковой образовательной среде; даются методические рекомендации специалистам по профилактике буллинга. Показана роль школьной медиации и социально-психологической службы учреждения образования в профилактике буллинга и борьбе с ним.

Ключевые слова: буллинг, агрессивное поведение, агрессор, жертва, наблюдатель, подростковая образовательная среда, профилактика, школьная медиация, социально-психологическая служба.

BULLYING PREVENTION IN THE ADOLESCENT EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article is devoted to the psychological problem of bullying, which negatively affects the construction of interpersonal relationships in the adolescent educational environment. A theoretical analysis of bullying among adolescents is presented: definition, features of manifestation and consequences for all its participants. The prevention of bullying is considered as a catalyst for the prevention of adolescent bullying. The importance of developing a psychological and pedagogical correctional program for the prevention of bullying in the adolescent educational environment is substantiated; methodological recommendations are given to specialists in the prevention of bullying. The role of school mediation and the socio-psychological service of an educational institution in the prevention and control of bullying is shown.

Keywords: bullying, aggressive behavior, aggressor, victim, observer, adolescent educational environment, prevention, school mediation, social and psychological service.

Введение. *Буллинг* (от англ. bullying – травля) – форма деструктивного межличностного взаимодействия, осуществляемое агрессивное поведение продолжительное время и систематически со стороны одного человека (группы лиц) с целью причинения физического и психического ущерба другому человеку [1].

В результате изучения данной темы становится очевидным, что буллинг представляет собой серьезную социальную проблему, влияющую на психическое и физическое здоровье жертв, агрессоров и наблюдателей. Кроме того, в современном обществе расширяется спектр разнообразных форм и проявлений буллинга, а наиболее уязвимыми для травли становятся подростки. Понимание предикторов насилия и факторов его возникновения позволяет разработать эффективные стратегии по предупреждению и вмешательству в конфликты. Содействие созданию безопасной и поддерживающей среды – это задача не только педагогов и родителей, но и всего общества.

Буллинг представляет собой серьезную и актуальную проблему современного общества, требующую комплексного подхода для её решения. Оценка этого явления лишь через призму агрессии и насилия игнорирует более глубокие психологические и социальные факторы, которые способствуют его распространению. Необходимо осознавать, что последствия буллинга могут быть разрушительными, затрагивая не только отдельных людей, но и общество в целом. Программы превентивного обучения, развитие эмпатии и взаимопомощи в учебных коллективах помогут значительно снизить уровень агрессивного поведения. Поддержка жертв, а также работа с агрессорами в контексте их внутренней неуверенности и проблем, способствует созданию более безопасной и дружелюбной среды.

Цель исследования – теоретический анализ проблемы буллинга среди подростков; формулирование рекомендаций специалистам по профилактике буллинга и борьбе с ним.

Материал и методы. Материалом послужили литературные источники по теме исследования. Использован метод сравнительного анализа и общенаучные методы – описания, обобщения и наблюдения.

Результаты и их обсуждение. *Мотивами травли* являются конкуренция, потребность во власти, зависть, личная неприязнь, привлечение общего внимания, отсутствие лидерской позиции у педагога, негативное влияние компьютерных игр и телепередач, в том числе и удовлетворение садистских наклонностей подростков, получение удовольствия от нанесения страданий другому.

В процессе буллинга создаются роли «обидчика», «жертвы» и «наблюдателя». Каждая роль несет отрицательное влияние на личность участника. Психологические особенности участников могут различаться в зависимости от позиции в ситуации травли. Так,

жертвы разделяются на категории – *покорные* (тревожные, очень сенситивные, внутренне замкнутые, проявляющие реакцию избегания) и *агрессивные* (имеют такие же черты поведения, что и организаторы травли). Постоянное унижение формирует у жертвы желание отомстить, а чувство ненависти и агрессии приводит к асоциальному формированию личности подростка, склонности к зависимостям, подверженность чрезмерной тревожности и депрессиям.

Жертвой насилия может стать любой ребенок, однако чаще избирают того, кто слабее или по каким-либо отличительным чертам. Жертвы отличаются эмоциональной и социальной инфантильностью, непониманием неписанных правил, ранимостью. Поэтому взрослые могут обвинять ребенка, подвергшегося травле, предпочитая называть травлю проблемой изгоя, не понимая, что это проблема не жертвы, а коллектива.

Агрессоры (*обидчики*), получающие удовольствие от власти, приобретают проблемы с развитием эмпатии, что приводит в дальнейшем к девиантному или делинквентному поведению. Их высокие притязания и завышенная самооценка скрывают внутренние страхи и неуверенность, а унижение других становится единственным способом утвердить свое «Я». В результате, вместо здоровых способов самовыражения, буллеры выбирают деструктивные механизмы, что приводит к разрушению их собственных эмоциональных связей и способности к эмпатии.

Важно осознавать, что последствия буллинга не ограничиваются лишь переживаниями жертв, они затрагивают и самих агрессоров. Постоянное применение насилия создает ложное ощущение вседозволенности, которое может перейти во взрослую жизнь, порождая криминальные наклонности и деспотические отношения в семьях.

В качестве **свидетелей** (*наблюдателей*) буллинга («союзники», «зрители») могут быть не только дети, но и педагогический состав, не вмешивающийся в процесс травли. Среди подростков-зрителей бывают те, кто поддается влиянию со стороны, без собственного мнения и инициативы, не умеющие сопереживать. Такие подростки воспринимают травлю как развлечение, среди них могут быть дети жестоких родителей, из неблагополучных семей, боящиеся оказаться на месте жертвы. У *равнодушных свидетелей*, которые не вмешиваются в происходящее, достаточно высокий уровень притязаний и осознанности положительных отношений. Напротив, *защитники*, которые пытаются помочь жертве насилия, способны к сопереживанию, сочувствию, имеют высокий коэффициент удовлетворенности общением.

Как отмечено И.А. Фурмановым, большинство детей с нарушенным поведением отличаются серьезными отклонениями в эмоциональной сфере (расстройства невротического, депрессивного и психотического характера) и волевой регуляции [2].

Школьниками, признающими у себя суицидальные мысли и намерения, отмечается, что издевательства в школе были для них большим стрессом, повлиявшим на развитие суицидальных поступков. Они зачастую видят в смерти единственный способ избавления от унижения и издевательств, так как не способны справиться с возникшей ситуацией самостоятельно [3].

Для того чтобы предотвратить травлю в школьном коллективе необходимо: проводить профилактические мероприятия; создавать микроклимат, исключая возможность агрессивного поведения; изучать психологическую обстановку в семье; корректировать внутрисемейные отношения. Через внеклассные занятия с приведением примеров жизнестойкости можно формировать стрессоустойчивость личности подростка; разрабатывать кодекс собственного поведения учащихся; обучать навыкам конструктивного общения; проводить анонимные опросы среди подростков о наличии травли; обучать педагогов стратегиям профилактики травли; обсуждать данную проблему на классных и родительских собраниях и др.

Педагоги должны знать о случаях травли и брать ситуацию под свой контроль, в отдельных, более тяжелых случаях буллинга обращаться за помощью в комиссию по делам несовершеннолетних и др. Необходимо проводить коррекционную работу с подростками, которые находятся в роли жертвы или агрессора, вместе обсуждать имеющиеся правила или выработать новые против буллинга. *Родителям*, чьи дети подвергаются травле, общаться с ними без скандалов и обвинений; также важно общаться с дирекцией школы, классным руководителем и мобилизовать родительский комитет. *Педагогическому составу* необходимо проводить тренинги по уверенному поведению для детей-жертв, по эффективному поведению в конфликтных ситуациях, индивидуальные и групповые беседы и просветительские работы, коррекционные мероприятия, сеансы цветотерапии для психологической разгрузки, игры для сплочения подростков, изготовление информационных стендов. Тематика стендов возможна по следующим направлениям: об ответственности, о позитивном мышлении, асертивности, способах эффективного общения, саморегуляции, профилактике суицидального поведения, развитии межличностных отношений, психологических особенностях подросткового возраста, профилактике жестокого обращения с подростками.

Для преодоления буллинга следует работать над *комплексно-коррекционной программой* для развития навыков саморегуляции и управлением агрессией. Реализация программы опирается на следующие *принципы*: системность коррекционных, развивающих и профилактических задач, учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей, единство коррекции и диагностики, привлечение ближайшего окружения к участию в коррекции, комплексность методов психологического воздействия. Данная работа должна направляться на каузальное устранение проявления агрессии, поведенческое регулирование, а не на устранение самой агрессивности. Деятельность по *коррекции агрессии* заключается в работе с саморегуляцией, выражением гнева в социально приемлемой форме; в формировании навыков общения в конфликтах, в выражении негативных эмоций в социально-приемлемых формах, в развитии эмпатии, понимания и принятия эмоций других людей и др.

По мнению исследователей, А.М. Хорна, Б. Глейзера, Т.В. Сейджера, в случае буллинга следует опросить учеников и учителей о подобных ситуациях, происходит ли подобное в настоящее время с кем-нибудь или с ними, как давно. После инициативной группой взрослых и подростков разрабатывается план действий с ознакомлением школьного сообщества о дальнейшей работе по профилактике травли.

Также, можно сформулировать практические рекомендации, направленные на минимизацию буллинга в образовательной среде: 1) деятельность должна основываться на совместном планировании, организации и взаимодействии психолога, классных руководителей и администрации по предотвращению возникновения буллинга; 2) необходимо систематически собирать информацию по случаям буллинга; 3) разрабатывать индивидуальные программы сопровождения учащихся в буллинг-структуре (агрессоров, жертв, наблюдателей) и осуществлять мониторинг динамики развития буллинг-структуры; 4) эффективной поведенческой стратегией предотвращения буллинга в образовательном учреждении является вовлечение персонала школы и родителей в решение данной проблемы, а также повышение их осведомленности о ситуации буллинга в учебном заведении [4].

Кроме того, исходя из теоретического анализа литературы, можно выделить несколько современных методов и мер, направленных на профилактику школьного буллинга и борьбе с ним: школьная медиация и работа социально-психологической службы [5].

Школьная медиация представляет собой процесс разрешения конфликтов, возникших между участниками образовательного учреждения с участием нейтрального лица —

медиатора, который помогает установить безопасное общение между конфликтующими сторонами и содействует сохранению атмосферы взаимопонимания и уважения в учебном процессе. В службу школьного примирения входят координатор (медиатор) и учащиеся, прямо вовлеченные в группу. Основная идея данного метода заключается в развитии и поддержании конструктивных взаимодействий в школьных коллективах, а также в формировании восстановительной культуры взаимоотношений.

В работе *социально-психологической службы* по профилактике школьного буллинга особое внимание уделяется созданию и реализации годового плана для педагога-психолога и педагога социального. Эффективность профилактических мероприятий будет достигаться лишь при условии системного подхода, а также важно не только разработать стратегии, но и интегрировать в них образовательные программы, охватывающие всю школу. Эти инициативы призваны способствовать укреплению дружественной атмосферы, развитию эмоционального интеллекта и формированию позитивных взаимоотношений между подростками.

Заключение. Таким образом, анализ исследований в области буллинга в школьной образовательной среде показывает социальную значимость изучения данного феномена.

Для эффективного предотвращения буллинга в классе необходима разработка и апробация комплексных психолого-коррекционных программ, которые включают в себя не только работу с подростками, но и с педагогами школы и с родителями учащихся. В качестве форм профилактики буллинга свою эффективность показали: беседы, тренинги, упражнения, игры, творческие домашние задания. Данные формы работы и используемые упражнения по профилактике буллинга позволяют специалистам учить подростков сглаживать конфликтные ситуации, сдерживать распространение агрессивного и негативного поведения, формировать у них позитивную модель поведения, способствуют гармонизации межличностных отношений в коллективе и недопущению ситуаций травли.

Список использованной литературы:

1. Мальцева, О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О.А. Мальцева // Тюменский государственный университет. – 2009. – № 7. – С. 51–54.
2. Фурманов, И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста / И.А. Фурманов. – Мн.: НИО, 1997. – 198 с.
3. Воликова, С.В. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков / С.В. Воликова, А.В. Нифонтова, А.Б. Холмогорова // Вопросы психологии. Научный журнал. – 2012. – № 2. – С. 24–30.
4. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект : монография / Н.В. Кухтова [и др.] ; под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 171 с. – URL : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/16884> (дата обращения: 31.10.2024).
5. Лященко, К.В. Работа социального педагога по профилактике школьного буллинга / К.В. Лященко // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 2 (7). – С. 201–205. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-sotsialnogo-pedagoga-po-profilaktike-shkolnogo-bullinga> (дата обращения: 31.10.2024).