

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Иркутский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Факультет бизнес-коммуникаций и информатики
Кафедра естественнонаучных дисциплин

Анализ исследования буллинга в подростковом возрасте

Научно-исследовательская работа

Выполнила:

Калинина Татьяна Владимировна

Студент 2 курса очной формы обучения, группа 14222-ДБ

Иркутск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БУЛЛИНГА	5
1.1 Определение понятия буллинга	5
1.2 Типы буллинга	5
1.3 Роли людей в буллинге	7
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА	9
2.1 Психологические аспекты жертвы	9
2.2 Причины становления агрессором	10
2.3 Последствия школьного насилия	11
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ	13
3.1 Интервью с жертвами буллинга	13
3.2 Механизм преодоления травмирующих ситуаций	17
3.3 Способы преодоления травмирующей ситуации.	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	22

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность:

Каждый второй подросток в России сталкивался с травлей в школе. О буллинге со стороны сверстников рассказали 52% опрошенных в возрасте от 10 до 18 лет - в первую очередь они жалуются на психологическую агрессию (32%) и физическую, проявляющуюся в толчках и побоях (26,6%). По мнению подростков в возрасте от 16 до 18 лет, школьников чаще всего травят за их внешний вид (43,8%) или принадлежность по национальности (33,6%). Об этом сообщает "Рамблер", а также агентство «Михайлов и Партнеры. Аналитика». В рамках проекта в сентябре 2019 года были опрошены 1057 респондентов в возрасте от 10 до 18 лет из 52 регионов России.[8]

Некоторые исследователи ищут объяснение в особенностях характера школьников (как обидчика, так и жертвы). Но возможно все не так однозначно: исследователи классифицировали преследователей и жертв, выделив среди них различные группы, но оказалось, что воссоздать типичные портреты агрессора и жертвы не представляется возможным. Если ребенку вовремя оказать поддержку, то ситуация может стать для него не столь травмирующей.

Хотелось исследовать эту тему, понять структуру феномена буллинга и выявить механизмы преодоления травмирующих ситуаций.

Объект: травмирующие ситуации (травля, буллинг) в подростковом возрасте.

Предмет исследования: особенности восприятия и реагирования на травмирующие ситуации

Цель: выявить механизм преодоления травмирующих ситуаций

Задачи:

1. сформулировать понятие и обозначить типы буллинга;
2. исследовать актуальность буллинга в подростковом возрасте;
3. выявить психологические особенности участников и последствия буллинга у подростков;

4. провести интервью с жертвами буллинга;
5. найти механизм преодоления травмирующих ситуаций и дать рекомендации для участников образовательных отношений.

Работа состоит из введения, двух глав, практической части (исследование), заключения.

Практическая значимость работы. Данная работа позволит четко описать ситуации буллинга в школьном коллективе, а также механизмы реагирования и преодоления травмирующей ситуации. Материалы можно использовать в работе с участниками образовательных отношений.

Методы исследования.

1. Универсальные методы: анализ, синтез, обобщение.
2. Эмпирические методы, качественный анализ (интервью).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БУЛЛИНГА

1.1 Определение понятия буллинга

Что такое буллинг? За основу возьмем определение И.С.Кона: Буллинг — это запугивание, травля, унижение, физический или психологический террор, по отношению к слабому человеку, который в данной ситуации не может себя защитить.[5]

В некоторых случаях издевательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников. Мотивацией к буллингу могут выступать чувство неприязни, нейтрализация соперника, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, зависть, самоутверждение, месть, и даже удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей. Жертвой буллинга может стать каждый, и эта проблема очень актуальна для нашего общества сегодня.

Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте «диспропорциональных «властных» отношений». [9]

1.2 Типы буллинга

Буллинг бывает нескольких типов:

1. **Физический.** Физическое запугивание или буллинг с помощью агрессивного физического устрашения заключается в многократно повторяющихся ударах, пинках, подножках, блокировании, толчках и прикосновениях нежелательным и неподобающим образом.
2. **Социально-психологический.** О человеке распускают сплетни, высмеивают его, объявляют бойкот, игнорируют, избегают общения, пытаются манипулировать им. Социально-психологический буллинг наиболее распространен у взрослых, но встречается во всех

возрастных группах. Он наименее заметен, при этом способен спровоцировать серьезный стресс у жертвы.

3. **Вербальная агрессия.** Словесное издевательство или запугивание с помощью жестоких слов, которое включает в себя постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о ком-либо (о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности, особенностях стиля одежды и т. п.).
4. **Кибербуллинг.** Преднамеренные агрессивные действия, осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против того, кто не может себя защитить. Осуществляется через социальные сети, онлайн чаты или с помощью мобильной связи. [2]

Инициатором буллинга могут быть и взрослые, в частности, учителя. Многие исследователи считают, что большое значение имеет реакция учителей на школьную травлю (в том числе и травля педагогом ребенка). Жертва травли часто ведет себя на уроке «неадекватно» (часто за счет незаметных со стороны провокаций или из-за собственного стресса), что вызывает неприязнь педагогов, а порой и агрессию или натравливание остальных учеников. Это еще больше усугубляет ситуацию жертвы.

Также бывает травля родителями чужого ребенка или травля родительским комитетом кого-то из родителей, или поддержка травли у своих детей «давайте вместе выгоним этого мешающего всем учиться ребенка из класса. Такие случаи важно пресекать на первом этапе возникновения конфликтной ситуации.

1.3 Роли людей в буллинге

В буллинге есть несколько типов людей:

1. **Агрессор**-человек, который преследует, запугивает жертву. Агрессорам свойственны такие черты как: тревожность, низкая самооценка; нарциссизм, эгоизм; бесчувственность, неумение сопереживать; стремление быть в центре внимания; жестокость или желание сорвать злость. Довольно часто агрессорами становятся социопаты, поскольку они не способны сопереживать. Также буллинг – это распространенное поведение среди тех, кто в прошлом был жертвой домашнего насилия или наблюдал его в своей семье.
2. **Жертва**-человек, подвергающийся агрессии. На самом деле, жертвой может стать кто угодно. Это не зависит от социального статуса семьи, национальности, религиозных предпочтений, внешности или наличия проблем со здоровьем.
3. **Защитник** - человек, который находится на стороне жертвы и пытается защитить её от агрессии. Как показывают исследования, у «защитников» довольно высокая самооценка. В идеале они хотят быть очень добрыми, доброта для них - настоящая ценность. Эти особенности позволяют им понимать «жертв», сочувствовать и помогать им.
4. **Сторонник** - человек, который находится на стороне агрессора. Сторонники очень зависимы, благодаря чему их подчиняют агрессоры. Они хотят признания от агрессоров и чаще всего именно они оскорбляют жертву, а агрессор выбирает жертву и наблюдает за ними.
5. **Наблюдатель** - человек, который соблюдает в ситуации издевательств нейтралитет и делает вид, что ничего не происходит. В буллинге практически всегда присутствует и третья сторона – наблюдатели. Очень часто только ради них всё и затевается. К

примеру, задира может спокойно общаться со своей жертвой наедине, но как только появляются свидетели, он становится более агрессивным и жестоким. [3]

Наблюдатели делятся на 3 группы:

- активные соучастники (поддерживают и поощряют агрессора);
- молчаливые соучастники (изображают нейтральность, но с интересом наблюдают);
- защитники (поддерживают жертву, предпринимают попытки защитить её).

Как правило, наблюдатели стремятся занять позицию соучастника, поскольку боятся, что любая солидаризация с жертвой может навлечь беду и на них. [7]

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

2.1 Психологические аспекты жертвы

В данном разделе рассмотрим психологические аспекты жертвы. Жертвой буллинга или его более легкой формы моббинга может стать любой человек или ребенок. Достаточно просто оказаться в более слабой позиции или перейти кому-то дорогу. Но наиболее часто в разряд жертв попадают дети, чем-то отличающиеся от своих ровесников. В большинстве случаев жертвами становятся дети, у которых есть некоторые из этих факторов:

1. **Дети, имеющие физические недостатки.** Носят очки, имеют пониженный слух, нарушение осанки – те, кто не может ответить обидчику и защитить себя.
2. **Дети, имеющие особенности поведения.** Необщительные, застенчивые, пассивные и покорные дети. Часто гиперактивные дети бывают чрезмерно назойливыми, при этом более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они часто вызывают раздражение и гнев сверстников, становясь жертвами агрессии.
3. **Дети с особенностями внешности.** Всё то, что выделяет ребёнка по внешнему виду из общей массы. Полнота, худоба, рыжие волосы, кривые ноги, оттопыренные уши – всё это может стать объектом для насмешек.
4. **Беззащитность.** Важно, чтобы жертву никто не защищал, иначе травля очень быстро прекратится. Физически слабые мальчики подвергаются повышенным нападкам со стороны более сильных сверстников.
5. **Низкая самооценка.** В голове жертвы прочно сидит недовольство собой или виной. В зоне риска ребята, которых не поддерживает семья, где нет доверительных отношений с родными, малыш предоставлен по большей части сам себе и улице.

6. **Психологические и социальные проблемы.** Одиночество, неумение общаться с ровесниками, насилие в собственной семье, пассивная покорность насилию — вот предпосылки для того, что ребенок окажется в роли жертвы в школе. Пугливость, тревожность и мнительность, как индивидуальные черты характера, делают ребенка беззащитным, привлекают агрессора. [6]

2.2 Причины становления агрессором

В формировании личности агрессора большую роль играют внутрисемейные факторы.

1. **Неполная семья.** Ребёнок больше склонен к применению эмоционального насилия по отношению к другим детям, если он воспитывается родителем-одиночкой.
2. **Конфликтные семьи.** В семьях, где взрослые часто ссорятся и ругаются в присутствии ребёнка, срабатывает модель научения.
3. **Неуравновешенность, самовлюбленность.** Вспыльчивость, импульсивность и невыдержанный характер с чрезмерно задранной самооценкой. Любые стимулы, которые могут понизить мнение о себе, воспринимаются как личная угроза и требуют немедленного действия. Авторитет поднимается не за счет личных достижений, а путем унижения других. Девочки чаще действуют исподтишка, науськивая окружающих. Они нечувствительны к страданиям других и таким образом просто развлекаются. Иногда буллинг для них — это инструмент для борьбы с соперницами.
4. **Чрезмерная злоба, враждебность.** Нападающий - всегда поклонник культа силы и насилия, закон джунглей для него свят. Социальные нормы и правила размыты и необязательны к исполнению. Испытывает презрение к более слабым. Физическое развитие в норме или выше. Все вопросы решает при помощи

конфликтов, крика, шантажа, физических угроз и побоев. Часто лжет. Присутствуют садистские наклонности.

5. **Возвышенное положение в обществе.** Девочки-зачинщики буллинга обладают высоким социальным авторитетом. Родители потакают всем капризам и часто в присутствии ребенка высказывают презрение к окружающим. Мальчики же из богатых семей ни в чем не знают отказа, на все их проделки родители закрывают глаза. [7]

2.3 Последствия школьного насилия

Школьное насилие оказывает на детей как прямое, так и косвенное влияние. Не все дети или подростки могут отпустить прошлое и издевательства над ними, что приводит к сложностям в будущем.

1. **Нарушение дружеских отношений.** Длительные школьные издевательства сказываются на собственном «Я» ребёнка. Падает самооценка, такой ребёнок в дальнейшем пытается избегать отношений с другими людьми. В результате этого формирование дружеских отношений может стать проблемой для жертвы. Такой ребёнок и в дальнейшем может претерпевать жизненные неудачи.
2. **Снижение статуса.** Исполнение роли жертвы часто является причиной низкого статуса в группе, проблем в учёбе и поведении. У таких детей высок риск развития нервно-психических и поведенческих расстройств.
3. **Неблагоприятное будущее.** Примитивные асоциальные способы поведения перестают действовать во взрослом мире, и буллы оказываются в плохом положении. В то время, как их жертвы заканчивают университеты, получают хорошую работу и обеспеченную жизнь, дорога их мучителей заканчивается в тюремной камере.

4. **Проблемы во взаимоотношениях.** Дети, которые умудрялись сочетать буллинг с высоким социальным статусом, становятся диктаторами в семье и сущим наказанием на работе. Это сплетники и интриганы. Они плетут сети более успешным коллегам, подсиживают, ставят подножки и идут к своей цели «по трупам». Многие из них достигают высоких результатов в карьере. Поэтому рано или поздно наживают смертельных врагов, а остальные их недолюбливают и боятся.[2]

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИССЛЕДОВАНИЕ

3.1 Интервью с жертвами буллинга

С целью изучения эмоционального состояния и анализа последствий буллинга было проведено анонимное интервью с жертвами буллинга.

Моей главной задачей было узнать, как эти люди справились с травмирующими ситуациями и выявить механизм преодоления травм. В интервью приняло участие 4 человека: девушки в возрасте 16-18 лет. Всем было предложено ответить на 3 вопроса

1 респондент

В какой период Вы подвергались буллингу?

В период с 4 по 9 класс. Я до сих пор вспоминаю те моменты из моей жизни, и у меня проходит холод по телу, но я всё же смогла это отпустить и не закрылась в себе окончательно.

Кто был зачинщиком? Почему Вы оказались в этой ситуации?

Один из мальчиков в классе. Он хотел самоутвердиться за счёт более слабых людей. Меня толкали, избегали и игнорировали почти всем классом. Некоторые из них были «наблюдающие»: они не травили меня, но и не поддерживали. От них я узнала, что про меня говорят за спиной, но я перестала обращать на это внимание.

Как Вы справились с травмирующими ситуациями?

Мои попытки были бесполезны. Как бы я не пыталась с ними поговорить или подружиться, все от меня отворачивались и не хотели общаться. Находились и хорошие люди, которые мне помогали. Когда я рассказала родителям об этой ситуации, они не стояли в стороне. На следующий день они вместе со мной пошли к директору. Моего обидчика вызвали со своими родителями и вместе с ним провели долгий разговор на эту тему. После этого, мальчик сам ко мне подошёл и извинился за происходящее. Я очень благодарна родителям за эту помощь.

2 респондент

В какой период Вы подвергались буллингу?

Это происходило с 5 по 8 класс. В это время люди начали собираться в некие группы, различающиеся по интересам и общению. Эти самые популярные девочки, те ботаники, эти отстой и с ними лучше не дружить. В такую группу входила и я.

Кто был зачинщиком? Почему Вы оказались в этой ситуации?

В нашем классе были те самые «крутые девочки». Они считали себя лучше других. Меня не били, но эти девочки давили на меня психологически. Подговаривали людей поставить мне подножку или специально толкнуть меня в плечо. Мои вещи прятали, на спину клеили оскорбительные слова.

Как Вы справились с травмирующими ситуациями?

Сначала я плакала и обижалась на них. Мне было грустно и больно из-за этих ситуаций, но позже я перестала реагировать на их оскорбления и унижения. Когда я рассказала своим родителям, они не обратили на это внимание. После этого, мне стало ещё хуже. Я не хотела, чтобы это продолжалась и начала работать над собой. Смотрела много форумов и советовалась с психологами. Мне посоветовали игнорировать девочек. Я осознала, что выше всего этого и через какое-то время девочки перестали меня травить. Главное желание агрессора — это то, чтобы жертва обращала на тебя внимание и реагировала. Если начать игнорировать человека, то через какое-то время он сам перестанет так делать.

3 респондент

В какой период Вы подвергались буллингу?

Всё происходило в средней школе. Я плакала по ночам, мне было очень обидно из-за оскорблений в мою сторону. Сейчас я уже смогла избавиться от плохих мыслей и отпустила эти моменты.

Кто был зачинщиком? Почему Вы оказались в этой ситуации?

Я дружила с двумя девочками. Всё было прекрасно, дружба была очень крепкой. Мы много ночевали друг у друга, каждый день вместе ходили на остановку. На выходных мы гуляли и помогали друг другу с учёбой. Но не всё

продолжалось также хорошо. Одна из девочек «потянула одеяло» на себя, а кто-то остался третьим лишним. Третьим лишним была я. Постепенно девочки перестали обращать на меня внимание. Я задавала вопросы, расспрашивала, чем я провинилась, но они просто делали вид, что меня не существует. Мне устроили настоящий бойкот. Активными участниками травли были в основном только девочки. Когда я входила в класс, все смеялись и шушукались. Много раз слышала в свой адрес от одноклассниц «какая же она страшная». Позже я узнала обо всех слухах, которые про меня говорили эти девочки. Я тогда плакала очень долго, я не могла поверить, что это правда происходит. А ведь раньше мы клялись в дружбе до конца жизни.

Как Вы справились с травмирующими ситуациями?

Я закончила 9 класс и больше никогда с ними не общалась. Я до сих пор точно не знаю причину такой агрессии ко мне, но со временем вся эта боль постепенно забывается, и ты перестаёшь заикливаться на этом. Я ничего не предпринимала, просто два года терпела. Даже поддержки никакой не было. Родители много работали, и их не особо интересовала моя жизнь. Они всегда говорили мне, что они заняты и не могут со мной поговорить. Была только одна разгрузка – спорт. На тренировках у меня были друзья, там я могла отдохнуть эмоционально. В целом, это был очень трудный период жизни, с которым я не справилась. Только травмировалась, стала ещё более замкнутой. Если раньше я как-то ещё могла вливаться в компании, зная, что никуда мне от этого не деться, то после школы с этим стало совсем сложно. В колледже я вела себя очень настороженно, относилась ко всем с предубеждением и ждала, что мне снова сделают больно. Но не всё было так плохо, меня поддерживали мои друзья в колледже. Я каждую неделю ходила к психологу и много работала над собой. Просто так эту боль нельзя убрать, но сейчас я могу с уверенностью сказать, что я справилась.

4 респондент

В какой период Вы подвергались буллингу?

Я встретила с буллингом в 7 классе, когда перешла в другую школу. Мне было очень сложно адаптироваться в новой обстановке. Другой подход к учёбе, новые одноклассники и учителя.

Кто был зачинщиком? Почему Вы оказались в этой ситуации?

Класс не был дружным, все были разделены на группы. Я была новенькой, у меня не было друзей в классе, но я знала одну девочку. В дальнейшем мы подружились, но из-за болезни её часто не было в школе. Когда моя подруга была в школе, она защищала меня. В моём классе была девочка: высокая, спортивная, сильная. Она выросла в неблагополучной семье. Ее воспитала мать-одиночка, но она не особо следила за своей дочкой. Эта девочка жила по уличным законам и была предоставлена сама себе. Я же была скромная и маленького роста, поэтому стала объектом для насмешек. Однажды произошёл инцидент на физкультуре. Нас поставили вместе в пару, и мы занимались на качелях, которые выглядели как полудуги. Эта девочка была сильнее меня, и она подняла меня в воздух. Я ничего не смогла сделать, все вокруг смеялись. Я не смогла держаться долго за поручень дуги и упала на землю. Врачи сказали мне, что у меня трещина в позвоночнике.

Как Вы справились с травмирующими ситуациями?

Папа часто был в командировках, а мама была тяжело больна. Я получала только словесную поддержку от них, которую я не особо чувствовала. После моей травмы эта девочка немного остыла и просто обзывала меня. Мне было очень тяжело в это время. Я боялась и не хотела ходить в школу. Я чувствовала себя подавленной, плохо начала учиться. Всё закончилось тем, что эта девочка ушла после 9 класса. Всё стало спокойно. С травмирующей ситуацией мне пришлось справляться одной, но позднее эта боль утихает, и ты забываешь о ней.

Следует отметить, что состояние травли наблюдалось достаточно длительный период времени. Чаще всего это происходило в средней школе. Тогда ещё дети не до конца сформировали свою личность и в это время намного сложнее справиться с буллингом. Были не только психологические или

вербальные оскорбления, но и физическое насилие. Каждый из респондентов по-разному справился с буллингом. Многое зависит не только от самого ребёнка, но и от родителей. Оставаться в стороне запрещено, ребёнку однозначно нужна помощь. Родители должны его поддерживать, помогать, интересы ребёнка должны быть на первом месте, особенно его эмоциональное состояние.

3.2 Механизм преодоления травмирующих ситуаций

После проведения интервью с жертвами буллинга, нами выявлен механизм преодоления травмирующих ситуаций. Каждый из респондентов по-разному смог отпустить эти проблемы. Один из них работал над собой, другому в большей части помогли родители, но всё можно подвести к списку рекомендаций для родителей и их детей.

Эти рекомендации помогут легче справиться с травмирующими ситуациями.

Что нужно делать в первую очередь ребёнку, который оказался в такой ситуации?

1. Если ребёнок оказался в социально-психологическом или вербальном буллинге, лучше всего в первую очередь попытаться разузнать что произошло и почему ребята себя так ведут. Иногда могут случаться и недопонимания со стороны обидчиков.
2. Главное, сохранять спокойствие и не отвечать на агрессию тем же. Когда человека кто-то начинает оскорблять, он начинает испытывать негативные эмоции и кричит в ответ, пытаясь тоже обидеть агрессора. Такое поведение лишь усугубляет ситуацию.
3. Если ребёнок подвергается физическому насилию, то обязательно это нужно рассказать взрослому. Попросить помощи — это не слабость.

4. Если же ребёнок стал свидетелем насилия, то нужно немедленно привести кого-то из взрослых или вместе рассказать о буллинге близким людям жертвы. [10, 7, 5]

Что нужно делать родителям, если их ребёнок подвергся буллингу?

Мамы-папы зачастую говорят ребенку: «на себя посмотри» или: «ты сам провоцируешь ребят» ... Получается, родители встают на чужую сторону и не слышат своего ребенка в его одиночестве. Прежде чем делать выводы, надо вникнуть в то, что ваш сын или дочь испытывали.

1. В первую очередь нужно сохранять спокойствие, выслушать своего ребёнка.
2. Дать ребёнку понять, что Вы на его стороне. Поддержать и успокоить: «Хорошо, что ты мне всё рассказал! Я тебе верю. Ты не виноват в том, что случилось. Я тебе помогу».
3. Поговорить с ребёнком об этой ситуации. Поддержать его и расскажите о том, как лучше всего вести себя и как лучше действовать.
4. Помочь ребёнку обрести уверенность в себе и умение противостоять нападкам сверстников. Чаще всего буллингу подвергаются неуверенные люди. Отвести ребёнка к психологу, если это будет необходимо. Можно его записать на кружки, куда бы он хотел сам. Там ребёнок может завести новых друзей, сможет развлекаться и отдохнуть вместе с другими ребятами.
5. Поговорить с классным руководителем, педагогами, родителями обидчика Вашего ребёнка. Нужно контролировать ситуацию, чтобы после разговора агрессор перестал обижать его.
6. Если ситуация серьёзная и разрешить её мирным путём не получается, можно рассмотреть вариант с переводом в другую школу или класс. [3,7]

3.3 Способы преодоления травмирующей ситуации.

Какие еще способы разрешения сложной ситуации, если травля зафиксирована в учебном заведении, можно предложить? На первом этапе важен сам факт признания травли и негативных последствий этого для всех втянутых в нее участников (включая администрацию, родителей, учителей). На втором этапе - осознание первичного конфликта между непосредственными участниками ситуации (как правило, обидчиком и жертвой). [4]

На следующем этапе рассматривается конфликт опосредованных участников (родителей, администрации, одноклассников, специалистов) по поводу вариантов выхода из ситуации или из-за отношения к участникам конфликта. На прояснении происходящего (поскольку травля – скрытый процесс, и без понимания происходящего с разных сторон сложно принимать адекватные решения).

Как правило, административные варианты решения проблемы не всегда разрешают ее, и вести такое обсуждение должен человек, умеющий организовывать коммуникацию в сложных, эмоционально напряженных ситуациях, знающий процедуру медиации, или других восстановительных программ. Поскольку люди (как уже говорилось) втягиваются в буллинг-процесс постепенно, то и выход из буллинга вряд ли возможен какими-то одномоментными действиями.

Помощниками в решении проблемы могут стать: служба примирения в школе, круги сообщества, а также профилактическая работа педагогов, классного руководителя, психолога. Специалисты в области медиации говорят о вариантах решения проблемы.[4]

Алгоритм решения проблемы.

1. Прояснить вопрос о том, какие способы и ценности помогли ребенку справиться с трудными жизненными ситуациями.
2. Какие у других учеников есть способы справляться с трудными ситуациями?
3. Что из этого он может взять к себе в «копилку»?

4. Кто готов ему в этом помочь?
5. Какой вред и кому приносит эта ситуация?
6. К каким негативным последствиям может привести ее развитие в том же направлении?
7. Кто из участников и что может сделать для ее исправления.

Похожий подход к устранению травли предлагает российский психолог Людмила Петрановская, когда родители жертвы принимают активное участие в решении этого явления, помогая своему ребенку исчерпать конфликтные ситуации в его классе. Этот подход состоит из 6 этапов: 1. Озвучивание явления; 2. Обозначение травли как проблему класса; 3. Активизация морального чувства и формулировка выбора; 4. Формулировка позитивных правил и заключение контракта; 5. Мониторинг и поддержка позитивных изменений; 6. Гармонизация иерархии. Этот подход также требует и кропотливой работы специалистов.[11]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа интервью укажем на стратегии совладения с травмирующими ситуациями. В основном это:

- **Защитные техники** (избегание, отсрочка решения проблемы, вытеснение, отрицание)
- **Осознание подконтрольности ситуации** /механизм когнитивного оценивания; работа с проблемой;
- **Приемы приспособления:** изменение собственных характеристик или отношения к ситуации

В заключение стоит отметить, что проблему буллинга в учебных заведениях разного уровня очень сложно искоренить, но необходимо данной проблемой заниматься всем участникам учебного процесса: обучающимся, преподавателям, классным руководителям, родителям.

Там, где живет тревога и страх, не стоит ожидать от детей «творческой свободы, умения отстаивать свое мнение, креативности и открытости миру». Все эти качества, к сожалению, очень быстро утрачиваются, когда ребенок попадает в ситуацию буллинга на любую из «ролей».

Задача взрослых - помочь детям разобраться с этим явлением и сделать выбор в пользу честности и неравнодушия, правильного распределении ответственности и правильной постановки целей. Понимая, что буллинг – реальная угроза, нельзя оставаться равнодушными к этой проблеме. Взрослые должны объяснить, что сила тех, кто против травли – в их сплоченности и честности.

Нашей целью было обозначить механизм преодоления травмирующих ситуаций. В результате изучения данной проблемы, мы приходим к выводу, что практически все зависит от позиции взрослых. От того, какие правила приняты в школе и классе – не формальные правила, написанные на стенке, а настоящие, разделяемые в глубине души. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агрессор и жертва. Границы ответственности. URL: <https://www.b17.ru/article/agressor-i-zhertva/> (Дата обращения 17.11.23)
2. Буллинг: агрессоры и их жертвы. URL: <https://psyfactor.org/lib/bulling2.htm> (Дата обращения 10.11.23)
3. Жертва буллинга, агрессор, наблюдатель.
URL:
<http://j.pzsp.ru/otnosheniya/zhertva-bullinga-agressor-nablyudatel-kak-permya-kam-pomoch-svoim-detyam-v-kazhdoj-iz-rolej/> (Дата обращения 08.11.23)
4. Коновалов А.Ю. Функционирование и развитие служб примирения в образовательных организациях.
URL: <http://www.iro48.ru/index.php?id=322>. (Дата обращения 10.11.23)
5. Основные виды школьной травли (буллинга) – Развитие ребёнка. URL: <https://childdevelop.ru/> (Дата обращения 25.10.23)
6. Особенности участников буллинга.
URL: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftutknow.ru%2Fpsihologiya%2F5647-osobennosti-i-uchastniki-bullinga-v-shkole.html> (Дата обращения 29.11.23)
7. Психология отношений между родителями и детьми. URL: <https://mystroimmir.ru/psihologiya/otnosheniya/mezhdu-roditelyami-i-detmi.html> (Дата обращения 12.12.23)
8. Статистика дня. 52% подростков сталкивались с травлей в российских школах. URL: <https://www.sobaka.ru/city/society/98753>. (Дата обращения 23.12.23)
9. Что такое буллинг: понятие, примеры, причины, профилактика. URL:
URL:
<https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/psixologiya/chto-takoe-bulling-ponyatie-primery-prichiny-profilaktika.html> (Дата обращения 01.11.23)

10. Как реагировать на агрессию и оскорбления. URL: <https://pikacho.ru/kak-reagirovat-na-agressiyu-i-oskorbleniya/> (Дата обращения 02.01.24)
11. Петрановская Л. URL: <https://www.pravmir.ru/travlya-1/> (Дата обращения 02.01.24)