



МРНТИ 15.31.31

<https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-150-1-63-88>

Научная статья

Профилактика буллинга среди подростков: разработка и апробация тренинговой программы

Г.Х. Ганиева¹, С.В. Карагулакова*², Т. Болатбеккызы³, К.В. Дроздецкая⁴,
А.В. Кравченко⁵, У.Л. Ростовщикова⁶, А.С. Кунаков⁷, Л.С. Кулжабаева⁸

^{1,2,3,4,5,6,7} Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

⁸ Астанинский институт интегративной и семейной психологии, Астана, Казахстан

(автор для корреспонденции: e-mail: karagulakova77@gmail.com)

Аннотация. Проблема буллинга среди подростков, возникающая в условиях общеобразовательной школы, обуславливает важную потребность в разработке программ, оказывающих поддержку социальной жизни подростка. Настоящее исследование отражает изучение социальной структуры подросткового коллектива. Для диагностики использовалась методика «Буллинг-структура» (Норкина Е. Г.), позволившая выявить роли и позиции учащихся в рамках конфликта, а также определить группы риска. На основе полученных данных разработана и апробирована тренинговая программа, направленная на профилактику и снижение уровня буллинга. Программа включает такие ключевые направления работы, как управление эмоциями, преодоление тревожных состояний, коррекция агрессивного поведения, развитие навыков самооценки и самопринятия, а также формирование позитивных межличностных взаимодействий. Особое внимание было уделено работе с родителями и учителями, которые играют ключевую роль в предотвращении и разрешении конфликтных ситуаций. Родителям предоставлена информация о причинах и последствиях буллинга, а также практические рекомендации по поддержке детей. Учителя, в свою очередь, обучены методам выявления и профилактики буллинга, а также эффективным стратегиям взаимодействия с учащимися. Эмпирическое исследование выявило снижение уровня агрессии и конфликта среди подростков, улучшение психологического климата в коллективе, а также укрепление сплочённости учеников. Обнаруженные закономерности демонстрируют практическую значимость и могут быть рекомендованы для применения в образовательных учреждениях с необходимой модификацией исходя из специфических особенностей целевой группы для формирования благоприятной социальной среды и гармонизации отношений в подростковых коллективах.

Ключевые слова: буллинг, буллинг-структура, профилактика буллинга, тренинговая программа, эмоциональная регуляция.

Введение

Буллинг в подростковой среде остаётся одной из наиболее острых социальных и психологических проблем современного образования. Школьная среда, являясь ключевым пространством для формирования личности и социальных навыков, нередко становится местом, где подростки сталкиваются с агрессией, унижением и изоляцией. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной восприимчивостью, стремлением к самоутверждению и поиском признания в коллективе, что делает учащихся особенно уязвимыми к проявлениям буллинга.

Теоретико-методологическую основу данного исследования составили работы зарубежных и отечественных авторов, связанные с изучением школьного климата и отдельных компонентов с буллингом: Cohen et al., 2009 [1], Acosta et al., 2019 [2], Dorio et al., 2020 [3], Wang, Berry, Swearer, 2013 [4], агрессивности подростков в зависимости от пола: Реан А. А., Коновалов И. А., 2019 [5], социально-психологических аспектов буллинга: Тарасова, С. Ю., Осницкий, А. К., Ениколопов, С. Н., 2016 [6], иерархической структуры буллинга: Rambaran, Dijkstra, Veenstra, 2019 [7].

Буллинг как научное явление был впервые подробно описан норвежским психологом Дэном Ольвеусом в 1993 году в его фундаментальной работе *«Bullying at School: What We Know and What We Can Do»*. В этом исследовании Д. Ольвеус сформулировал общее определение буллинга как намеренного, повторяющегося агрессивного поведения, направленного на причинение физического, эмоционального или социального вреда жертве, которая часто оказывается в положении меньшей силы или неспособности защитить себя [8].

По данным исследований, от буллинга страдает значительное количество школьников по всему миру. Это явление не только оказывает разрушительное влияние на психологическое состояние жертвы, но и затрагивает общую атмосферу в классе, снижая учебную мотивацию, ухудшая взаимоотношения между учащимися и вызывая социальное напряжение. Последствия буллинга включают в себя снижение самооценки, появление депрессии и тревожных расстройств, а также повышенный риск асоциального поведения как у жертв, так и у агрессоров.

В Казахстане примерно 20% подростков сообщают, что подвергались буллингу в школе. Распространенность выше среди младших возрастных групп (11 лет) и мальчиков. С возрастом уровень буллинга снижается, но последствия становятся более значительными [9].

Особую актуальность проблема приобретает в условиях роста использования цифровых технологий, которые способствуют появлению новых форм буллинга, таких, как кибербуллинг. Однако традиционные формы агрессии в школьных коллективах, в том числе вербальное, физическое и социальное воздействие, остаются наиболее распространёнными.

Несмотря на значительное внимание к проблеме со стороны учёных и практиков, остаётся недостаточно изученным вопрос о социальной структуре коллектива, которая способствует возникновению буллинга, и о том, как роли и позиции отдельных учащихся

могут влиять на устойчивость этого явления. Именно анализ взаимодействий внутри класса и определение механизмов профилактики, адаптированных к особенностям подросткового возраста, позволяет предложить эффективные способы противодействия.

Оригинальность исследования заключается в разработке и внедрении тренинговой программы, направленной на формирование позитивных взаимоотношений в подростковом коллективе. В отличие от стандартных методов профилактики, предполагающих общее информирование о проблеме, предложенный подход ориентирован на комплексную работу с ролью каждого участника буллинга (жертвы, агрессора, свидетеля) и динамикой взаимодействий внутри класса. Использование тренинговых технологий позволяет не только снизить уровень агрессии, но и укрепить социальные связи в коллективе, развивая у подростков такие качества, как эмпатия, толерантность и умение эффективно решать конфликты.

Таким образом, исследование проблемы буллинга в школьной среде и создание действенных методов его профилактики представляют собой актуальное направление, имеющее значимость как для системы образования, так и для общества в целом.

Методология исследования

Целью нашего исследования явилось выявление буллинг-структуры для определения ролей и позиций в буллинге, занимаемых учащимися 7-го класса, и проведение профилактической тренинговой программы.

Объектом исследования стали ученики 7-го класса одной из казахстанских школ.

Предмет исследования – взаимоотношения и взаимодействия между учащимися в рамках социальной структуры подросткового коллектива.

Гипотеза исследования заключается в том, что специально разработанная тренинговая программа способствует профилактике и противодействию буллингу среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Теоретический анализ проблемы буллинга среди подростков.
2. Диагностика социальной структуры коллектива.
3. Разработка и апробация тренинговой программы профилактики и противодействия буллингу.
4. Эмпирическое исследование динамики буллинга.
5. Анализ результатов и формулировка выводов.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений в исследовании использовались: метод наблюдения, тестирование, формирующий эксперимент, методика на выявление «Буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.), методы математической обработки (критерий t-Стьюдента).

Описание программы

Программа базируется на контекстуальном подходе, предполагающем учет социальной динамики подросткового коллектива и анализ индивидуальных ролей в буллинге. Содержание программы включило в себя следующие пять блоков:

I. Психодиагностика учащихся. Методика на выявление «буллинг структуры» (Норкина Е. Г.)

II. Просветительская работа на тему буллинга с родителями учащихся.

III. Просветительская работа на тему буллинга для учителей.

IV. Цикл занятий для учащихся.

Занятие 1. «Психопросвещение. Работа с эмоциями»;

Занятие 2. «Регуляция тревожного состояния»;

Занятие 3. «Регуляция гнева и агрессии»;

Занятие 4. «Самооценка и самопринятие»;

Занятие 5. «Групповая работа на сплочение».

V. Повторная (по результатам тренинга) психодиагностика учащихся по Методике на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.).

I Блок. Психодиагностика учащихся. Методика на выявление «буллинг структуры» (Норкина Е. .)

Для того, чтобы определить, имеется ли проблема буллинга в классе необходимо провести диагностику.

Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.) состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе как со стороны учеников, так и учителей. Наряду с этим, методика позволяет установить роли и позиции, занимаемые учащимися в классе для дальнейшей профилактики буллинга.

В исследовании приняли участие 27 учеников, которые были проинформированы о цели исследования. У родителей учеников получено информированное согласие.

Из 27 учащихся в ходе первичной диагностики было выяснено, что более одной ролевой модели придерживаются 4 ученика, в то время как 23 испытуемых использовали с высокой частотой лишь одну ролевую модель.

Средние значения распределились следующим образом: роль защитника – 8,29, роль инициатора – 6,11, роль жертвы – 5,62, роль помощника – 4,81, роль наблюдателя – 3,55. При этом позиция защитника является наиболее выраженной, а разница между инициатором и жертвой составляет менее 0,5.

При этом один ребёнок продемонстрировал сочетание стратегий инициатора и наблюдателя, один ребёнок жертвы и наблюдателя и двое детей использовали стратегии инициатора и защитника. В целом можно сделать вывод, что большая часть детей использует устойчивую стратегию той или иной ролевой позиции, в т.ч. благодаря недостатку коммуникативных стратегий.

При первичной диагностике 2 ребёнка (7,4%) считали акты насилия нормальными. Ответы на остальные варианты вопроса о частоте ссор и драк показали, что большая часть детей считает, что в классе такого не бывает вообще. В данном случае, видимо, имеет место разница в индивидуальном восприятии детьми происходящего в классе.

На 7 вопрос с содержанием «я часто испытываю чувство одиночества и тревоги» при первичной диагностике 14,8% учащихся выбрали ответ «да», 7,4% выбрали ответ «часто» и 40,7% выбрали ответ «иногда» (рисунок 1).

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

27 responses

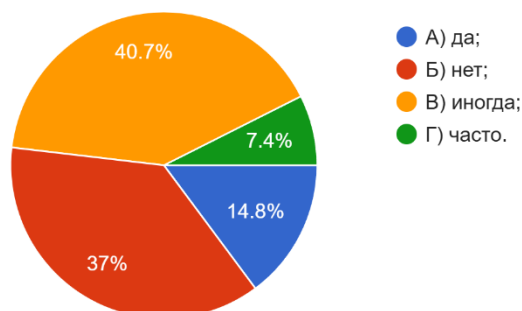


Рис.1 Данные учащихся на 7 вопрос по Методике на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.).

Готовы применить силу 25,9% детей, однако, учитывая то, что статистический анализ по ролевой позиции «Защитника» показал значимые отличия, эта агрессия не обязательно носит характер нападения.

На 20 вопрос о том, что педагоги унижают и оскорбляют учащихся при первичной диагностике ответ «нет» выбрали 74,1% учащихся.

По 24 вопросу «Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе» при первичной диагностике ответ «нет, мне всё равно» был выбран у 25,9% учащихся (рисунок 2). Ответ «нет, я никогда не был успешен в классе» выбрали 4 ученика.

Также повышенный уровень тревоги и агрессии может свидетельствовать о заниженной самооценке. Так, ответы на данный вопрос демонстрируют, что 13 детей из 27 склонны оценивать себя через призму успеха среди одноклассников, что говорит об отсутствии устойчивой, стабильной самооценки. Это может являться нормальной частью в процессе формирования личности подростка. В подростковом возрасте самооценка претерпевает ряд изменений. Однако заниженная самооценка напрямую влияет на коммуникативные навыки, в том числе со сверстниками.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

27 responses



Рис. 2. Данные учащихся на 24 вопрос по Методике на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. Г.).

Отметим, что учащиеся 7-го класса из трех вопросов о факте насилия ответили положительно только на один вопрос из предложенных. Из этого мы делаем вывод, что насилие существует, но не имеет яркой выраженности.

Исходя из полученных ответов, можно сделать следующий вывод - внутри коллектива эмпатия присутствует, но развита недостаточно. Более ярко проявляется пассивная наблюдательность, что не является критическим показателем, но может вызывать затруднения в понимании другого человека и построении коммуникации.

Это подтверждает еще один пример - небольшой процент учащихся, которые указали, что им не нравится коллектив класса. Это может быть связано как с трудностями в коммуникативной сфере, так и с отсутствием сформированности благоприятного климата внутри класса.

Таким образом, на основании результатов диагностики принят комплекс профилактических мер. Перспективной явилась работа, направленная на психологическое просвещение родителей и учителей по вопросам буллинга, коррекция уровня тревоги и агрессии учащихся, а также повышение уровня самооценки, навыков эмоциональной саморегуляции, сплочение школьного коллектива класса.

II Блок. Просветительская работа на тему буллинга с родителями учащихся

Семья является первым местом, где ребенок обучается нормам и правилам общества. Следовательно, влияние семейных факторов на риск возникновения травли велика [10]. По мнению С.В. Воликовой, жертвы агрессии в школе подвергались физическому насилию либо дома, либо были свидетелями агрессивного поведения в семье. Однако существует другая точка зрения, доказывающая, что агрессия в семье приводит к тому, что ребенок становится обидчиком [11, с.143].

Семьям обидчика и жертв свойственны жестокое обращение в семье, безнадзорность, непоследовательность, часто эти семьи изолированы от общества. Эта закрытость мешает детям из этих семей общаться со сверстниками, развивать социальные навыки и приобретать навыки эффективного общения с внешним миром. Попустительский стиль воспитания является одной из причин становления ребенка агрессором. Однако авторитарный, суровый стиль воспитания способствует формированию агрессивного поведения ребенка. Буллы чаще описывают свою семью как конфликтную, дезорганизованную и со слабым родительским контролем. Роль родителей в воспитании детей велика, построение доверительных, открытых отношений с детьми поможет снизить риск возникновения травли, поскольку о факте насилия дети чаще сообщают родителям, нежели педагогам [11, с.144].

Психологи подчеркивают, что влияние семейной среды на развитие ребенка невозможно переоценить. Дети учатся на примерах своих родителей, и если они видят насилие как способ решения проблем, то могут воспроизводить подобное поведение в своей жизни. Это создает замкнутый круг насилия, который может продолжаться из поколения в поколение [12].

В рамках тренинговой программы профилактики и противодействия буллингу среди школьников, важным этапом стала просветительская работа на тему буллинга

с родителями, в формате онлайн-конференции на платформе Zoom, дано разъяснение по основным понятиям буллинга, признаках вовлеченности ребенка в ситуацию буллинга. В ходе просветительской работы родители ознакомлены с результатами диагностики по методике Е.Г. Норкиной «Буллинг-структура», где были выявлены признаки формирования буллинг-структуры, с распределением ролей в соответствии с классификацией О.Л. Глазман.

Целью данного этапа программы является повышение осведомлённости и заинтересованности родителей в проблеме буллинга, просвещение в вопросах предотвращения и реагирования на подобные ситуации путем развития критического мышления.

Все больше исследователей призывают родителей сотрудничать со школами для предотвращения и вмешательства в ситуацию буллинга. В связи с этим родителям школьников были продемонстрированы видеоматериалы детского фонда ООН в Казахстане, ЮНИСЕФ, показывающие взаимосвязь всех звеньев социальной структуры общества в формировании ситуации буллинга. Так, в исследованиях Ларраньяга Э., Юберо С., Наварро Р. доказана связь между осведомленностью родителей о причастности к буллингу и степенью виктимизации подростков. Результаты данного исследования подчеркивают, насколько важно улучшать отношения и коммуникацию между родителями и детьми по поводу буллинга, а также продолжать укреплять роль родителей во вмешательстве в ситуацию буллинга и ее предотвращении [13].

Распространение информационных буклетов среди родителей подчеркнуло важность личной ответственности каждого взрослого. В ситуации буллинга именно взрослый отвечает за создание безопасной среды для ребенка. Воспитание у ребёнка чувства уважения к себе и другим формирует возможность принятия инаковости другого члена школьного коллектива. В связи с этим на этапе проведения просветительской работы родителям дано пояснение, насколько важно ненасильственное воспитание и формирование привязанности между родителем и ребенком.

Результаты исследования зарубежных коллег свидетельствуют о том, что эмоциональное отчуждение выступает опосредующим фактором, способствующим буллингу, и указывает на важную роль связи между родительской привязанностью и поведением сторонних наблюдателей [14].

Вовлечение семей в школьные усилия по предотвращению и управлению буллингом имеет важное значение. Родители могут влиять на поведение подростков в непростых условиях сепарации путем наблюдения, установления правил в воспитании, а в ситуации буллинга родитель моделирует адекватное социальное поведение, давая советы о надлежащих реакциях на буллинг и поощряя поиск помощи.

В своей работе Лестер Л., Пирс Н., Уотерс С. подчеркнули важность взаимодействия детей с родителями при решении проблемы буллинга, так как оно является неотъемлемой частью общешкольного подхода [15].

Создание безопасной и поддерживающей среды для детей, а также работа над изменением общественного восприятия насилия – это шаги, которые могут привести к положительным изменениям в нашем обществе.

III Блок. Просветительская работа на тему буллинга для учителей

При поступлении ребенка в школу еще одной важной авторитетной фигурой является классный руководитель. В младших классах первый учитель иногда даже становится более значимой фигурой, чем родители. Это естественный процесс, поскольку ребенок адаптируется к новой среде, и учитель ему в этом помогает. С переходом в средние классы количество предметов увеличивается, вместе с ними и количество учителей по отдельным дисциплинам. К сожалению, не исключены случаи, когда отдельные учителя предвзято относятся к тем или иным ученикам, могут прилюдно высмеивать, делать некорректные замечания унижающие достоинство. Другими причинами буллинга учеников со стороны учителя может стать профессиональное выгорание, несовладание собственными эмоциями и стрессом. В результате признаками буллинга со стороны учителя могут стать заниженная самооценка ребенка, плохая успеваемость по одному конкретному предмету, отсутствие у ребенка желания говорить о школе, страх перед учителями, в конце концов нежелание ребенка идти в школу. Проблема может усугубиться тем, что учитель может стать предметом подражания для других учеников и вскоре этим уже может заниматься весь класс.

Школьный буллинг - проблема сложная, и роль учителя как взрослого предупреждать и выявлять данный феномен, а не тем более порождать его. Учитель обязан распознавать ситуации буллинга, разрешать уже возникшие ситуации и проводить профилактические мероприятия для его недопущения. Таким образом, учитель является ролевой моделью для учащихся и его реакции определяют поведение класса и формирование общего доверия ко взрослым в ситуации буллинга.

В этой связи в программе тренинга предусмотрен отдельный блок «Просветительская работа на тему буллинга для учителей».

Цель: распознавание конфликтной ситуации, развитие эмоциональной компетентности и стрессоустойчивости педагогов.

Задачи:

- психопросвещение учителей на тему буллинга в школе;
- развитие навыков эффективного общения и разрешения конфликтов.
- повышение эмоциональной устойчивости и предотвращение профессионального выгорания;

Комплекс демонстрации видеороликов и проведение упражнений для учителей (60 минут).

Демонстрация видеоролика на тему «Буллинг в школе».

Упражнение «Эмоциональный сектор»

Перед вами лист бумаги, на котором необходимо нарисовать круг, разделенный на 4 или более секторов, соответствующих разным эмоциям (радость, грусть, гнев, страх,

удивление и т.д.). Предлагается оценить интенсивность каждой эмоции, которая была испытана в течение рабочего дня, закрасив соответствующий сектор по направлению от центра круга. На выполнение отводится 5 минут.

Затем предлагается обсудить рисунки, делаясь ситуациями, которые вызвали те или иные эмоции, и обсуждая, как эти эмоции могли повлиять на взаимодействие с учениками и коллегами. Время выполнения – 10 минут.

Данное упражнение призвано способствовать развитию эмоциональной осознанности, эмпатии и взаимопонимания, оно предоставляет возможность рефлексии, позволяет обсудить эффективные стратегии разрешения конфликтных ситуаций, что в результате поможет снизить уровень стресса и эмоционального выгорания.

Представляется вниманию социальный видеоролик «Буллинг деген не?/ Біз бірге өмір сүреміз» от телеканала Хабар, посвящённый проблеме буллинга среди подростков, основная идея которого – нельзя оставаться равнодушным к чужой беде, важно оказывать поддержку пострадавшим, пути решения конфликтных ситуаций, связанных с буллингом школе.

Упражнение «Вкус степи»

Возьмите небольшой кусочек курта. Положите курт в ладонь и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на физических ощущениях: вес, форма, температура продукта. Погладьте его пальцами, исследуя текстуру – шероховатую или гладкую, твердую или мягкую. Поднесите курт к носу и вдохните его аромат. Обратите внимание на все нюансы запаха: кисломолочные нотки, легкую солоноватость, возможно, тонкий аромат трав, на которых паслись животные, чье молоко стало основой для этого продукта. Медленно положите курт на язык. Не спешите его разжевывать. Почувствуйте первое прикосновение – твердость, сухость, соленый привкус. Наблюдайте, как курт постепенно начинает растворяться во рту, выделяя все больше вкусовых нюансов. Начните медленно пережевывать курт, сосредоточившись на каждом движении челюстей, на изменении текстуры и вкуса. Почувствуйте, как соленый вкус уступает место кисломолочному, как твердость сменяется мягкостью. Старайтесь удерживать внимание только на этих ощущениях, не отвлекаясь на посторонние мысли. После того, как съедите кусочек курта, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как вкус и аромат степи наполняют вас спокойствием и энергией. Оставайтесь в этом состоянии еще некоторое время.

Теперь, когда вы немного пришли в себя и у вас появились силы для продолжения, мы желаем поделиться с вами отрывком из интервью нашего казахстанского семейного психолога, в котором он обсуждает вопрос травли и поведения взрослых в ситуациях буллинга.

Демонстрация видеоролика

Перед тем, как перейти к заключительному этапу нашей встречи, приглашаем вас в мир степной релаксационной музыки для снятия эмоционального напряжения и углубления концентрации.

Упражнение: «Дух и голос степи: обретение гармонии»

Развитие осознанности и навыков саморегуляции через сенсорные практики, вдохновленные казахстанской природой и музыкой.

Сядьте в удобную позу, спина прямая, но не напряжена. Можно прикрыть глаза. Сосредоточьтесь на звуках инструмента. Почувствуйте, как вибрации музыки проникают в ваше тело. Следите за тем, как меняются звуки, как развивается мелодия. Не пытайтесь анализировать музыку, просто слушайте ее, полностью погрузившись в звучание. Если ваши мысли начинают блуждать, мягко верните свое внимание к музыке. Продолжайте слушать... Постепенно музыка становится тише, и мы плавно возвращаемся в класс.

Обратная связь

IV Блок. Цикл занятий для учащихся

В подростковом возрасте дети становятся эмоционально нестабильны. Помимо внутренних, гармональных изменений и возникающих противоречий, подростки находятся под давлением требований, выдвинутых школой/семьей/социумом, это вызывает напряжение.

Повышенная тревожность может быть спровоцирована следующими факторами: стиль воспитания, травмирующий эмоциональный опыт либо сложности во взаимоотношениях.

Взаимоотношения с учителями, одноклассниками, процесс обучения, разнообразные аспекты школьной деятельности – все эти факторы могут служить предпосылками для возникновения тревожности и (или) ее развития.

Проявление агрессивного, аутоагрессивного поведения также характерно для подросткового возраста. Оно может выражаться не только в физической форме в виде драк, самопорезов, но и в форме психологического и эмоционального насилия.

Также повышенный уровень тревоги и агрессии может свидетельствовать о заниженной самооценке.

После того, как подросткам предоставлены навыки саморегуляции своим эмоциональным состоянием и формирования позитивной самооценки, проводится работа, направленная на развитие навыков коммуникаций и сплочения группы, поскольку буллинг – это по большей части групповое поведение.

Следует отметить, что на каждом занятии предусмотрено как минимум по одному упражнению на проявление эмпатии, командообразования и сплочению учащихся класса.

Занятие 1. «Психопросвящение. Работа с эмоциями» (60 минут)

Цель: Ознакомить учащихся с проблемой буллинга в школе и с техниками эмоциональной саморегуляции.

Задачи:

– развить навык осознания эмоций;

- научить распознавать эмоции и выражать социально приемлемым способом;
- развить навыки саморегуляции и эмпатии.

Правила поведения:

1. Мы слушаем друг друга и не перебиваем.
2. Здесь нет осуждения – все мысли важны.
3. Всё, что будет озвучено, останется внутри этой группы – мы уважаем личное пространство друг друга.

1. Введение (10 минут)

Просмотр видеоролика.

Обсуждение видеоролика.

Обсуждение вопроса “Что такое эмоции и их классификация”.

Демонстрация рисунка «Эмоциональное колесо», в котором дети называют эмоции: страх, гнев, грусть, радость и т.д.

Обсуждение важности эмоций и как каждая из них помогает нам в жизни (например, страх предупреждает об опасности, гнев показывает, что границы нарушены, радость мотивирует).

Предлагается исследовать свое эмоциональное состояние.

2. Упражнение «Маски эмоций» (30 минут):

Каждому участнику раздают по 2 листа бумаги, фломастеры или краски, предлагается нарисовать две маски:

1. Маска «отрицательная эмоция».
2. Маска «положительная эмоция».

(наиболее часто испытываемые (гнев, печаль, радость и т.д.).

Нет плохих эмоций, человек в разное время может испытывать разные эмоции. Важно их осознать и насколько они уместны.

После того, как все нарисуют маски, участники показывают их группе и поясняют, почему выбрали именно ту или иную эмоцию. Это помогает детям осознать, какие эмоции они испытывают чаще всего, и понять, что другие люди тоже могут испытывать те же чувства.

Обсуждение:

- Как вы чувствуете себя после упражнения?
- Было ли трудно говорить о своих эмоциях?

3. Дыхательное упражнение для регуляции эмоционального состояния (10 минут)

4. Рефлексия (10 минут):

В конце занятия психолог подводит итог, акцентируя внимание на том, что у каждого есть ресурсы для поддержки других, и каждый может обратиться за помощью, когда ему необходимо.

Занятие 2. «Работа с тревожными состояниями» (60 минут)

Цель: Формирование и развитие навыков справляться с тревожным состоянием.

Задачи:

- снизить уровень тревоги;
- помочь подросткам осознать, что каждый из них может получить поддержку от других, а также предложить её от себя;
- развитие эмпатии и понимания.

1. Введение (15 минут):

Беседа о тревоге

Все мы время от времени испытываем тревогу. Это естественная реакция организма, когда мы беспокоимся о чем-то. Но иногда тревога становится слишком сильной и мешает нам. Сегодня мы узнаем, как лучше понимать свою тревогу и научимся справляться с ней.

Обсуждение:

1. Как вы чувствуете себя, когда у вас возникает тревога?
2. Есть ли определенные ситуации или события, которые вызывают у вас тревогу?

2. Просмотр видеоролика (10 минут)

Обсуждение видеоролика:

Когда человек чувствует себя одиноким или переживает трудные ситуации, это может сильно влиять на его настроение и самочувствие. Такие переживания иногда приводят к тому, что человек замыкается в себе, теряет интерес к своим увлечениям и меньше общается с друзьями, тревожится. Но именно в такие моменты важно, уметь запрашивать поддержку. Каким образом можно поддержать героя ролика и тем самым показать, что он не один.

3. Упражнение «Нити поддержки» (15 минут)

Материал: клубок пряжи. Психолог объясняет, что тревога часто возникает, когда нам кажется, что мы одни. Однако всегда можно запросить поддержку и оказать другим в случае необходимости. Каждый участник по очереди держит клубок. У первого участника остается кончик нити и далее клубок передается остальным участникам. Когда у кого-то в руках клубок, он говорит: «Если я чувствую тревогу, мне помогает ..., и если тебе станет тревожно, ты можешь на меня рассчитывать». Затем этот участник кидает клубок дальше другому ученику, держа нить.

Участники по очереди делятся, что для них важно в моменты тревоги и как другие могут их поддержать. Постепенно создается сеть нитей между участниками. Это символизирует круг поддержки, где каждый знает, что его потребности услышаны и у него есть люди, готовые помочь.

4. Рефлексия (15 минут):

Вопросы:

- Что вы узнали о себе?
- Как вы можете справляться с тревогой?

Занятие 3. «Работа с гневом и агрессией» (60 минут)

Цель: Развитие навыков управления гневом и агрессией, формирование адекватных моделей поведения.

Задачи:

- разъяснение, что такое агрессия, как она проявляется и какие последствия;
- развитие навыков саморегуляции и управление дисфункциональными проявлениями гнева и агрессии.

1. Введение (10 минут):

Обсуждение понятий гнева и агрессии.

Агрессия – это поведение, направленное на причинение вреда другим. Она может быть физической (удары, толчки), словесной (оскорбления, угрозы) или эмоциональной (игнорирование, насмешки). Возникает агрессия из-за чувства несправедливости, невозможности выразить чувства по-другому или влияния окружения. Чтобы справиться с агрессией, важно говорить о своих чувствах, рационально выражать их и использовать техники расслабления.

4. Упражнение «Я осознаю свой гнев» (15 минут)

Психолог объясняет в чем состоит упражнение, просит вспомнить состояние когда им пришлось испытать гнев или агрессию, затем предлагает учащимся прикрыть глаза и обратить свой внутренний взор на свои телесные ощущения, где чувствуется напряжение. После этого дети открывают глаза, им раздаются бланки «В чем причина твоего гнева?», где описывается, когда ребенок злился в последний раз, из-за чего, в каких ситуациях и на кого обычно злится, в каких ситуациях, о чем думает.

Обсуждение результата

3. Практика «Техники глубокого дыхания» (10 минут):

Психолог показывает технику дыхания 4-7-8 (вдох на 4 секунды, задержка на 7, выдох на 8). Дети тренируются в дыхании, после чего обсуждают, как они себя чувствуют.

Другие техники могут включать «дыхание квадратом» (вдох, задержка, выдох, задержка по 4 секунды) или визуализацию (представить место, где они чувствуют себя в безопасности).

Важно обратить внимание, что дыхательные упражнения – один из основных инструментов в работе с агрессивными реакциями.

5. Упражнение «Вулкан» (20 мин)

Психолог просит вспомнить эмоцию гнева, прочувствовать в теле, потрясти руками, потопать ногами. Далее раздаются по несколько листов бумаги А4, детям предлагается помять либо разорвать листы. После этого ученикам необходимо создать аппликацию из кусочков разорванной бумаги на белом чистом листе и раскрасить красками получившуюся фигуру.

Обсуждение результата

5. Рефлексия (5 минут):

Вопросы:

- Что вы узнали о гневе и агрессии?
- Какие есть функциональные способы, чтобы справиться с агрессией?

Занятие 4. «Самооценка и самопринятие» (60 минут)

Цель: Формирование позитивного отношения к себе и развитие навыков самопринятия.

Задачи:

- создание безопасного и поддерживающего пространства для обмена опытом и чувствами;
- обсуждение установок, предубеждений, которые могут искажать восприятие себя;
- проведение упражнений, направленных на осознание своих сильных сторон и ресурсов.

1. Введение (10 минут):

Просмотр видеоролика

Обсуждение видеоролика:

С ранних лет у ребенка начинает формироваться ряд характеристик, поведенческих моделей, ценностных и гендерных установок, что происходит через процесс самоопределения. Этот процесс включает в себя нейтральное восприятие ребенком себя (принятие собственного пола, имени, внешнего облика), а также представление о том, каким он хочет стать, чем намерен заниматься в будущем и какими качествами он обладает, а также какой у него социальный статус.

На основании того, как формируется самообраз ребенка в ходе самоидентификации, у него также складывается траектория самооценки. Это эмоционально-оценочный компонент концепции «Я». В этом контексте ребенок сопоставляет своё представление о реальном «Я» (как он себя видит) и идеальном «Я» (каким он хотел бы быть).

Самооценка – это то, как человек видит себя и свои возможности. Очень важно любить и уважать себя.

Вопросы: «Как вы оцениваете себя? Легко ли вам говорить о своих сильных сторонах?»

2. Упражнение «Лестница» (15 минут)

Психолог предлагает нарисовать лестницу, состоящую из 10 ступеней.

Далее предлагается определить, на какой ступеньке находится на данный момент ученик. Что означает для него первая, верхняя ступенька? Кто решил, что он находится именно на этой ступеньке?

Психолог подводит учеников к мысли, что номера ступенек лестницы – это образно уровень самооценки. Далее поясняется, какой уровень адекватной, заниженной и завышенной самооценки, каким образом можно поднять самооценку.

Обсуждение результатов.

3. Упражнение «Мои сильные стороны» (20 минут):

Класс делится на 5 групп, каждой группе раздается ватман, краски, фломастеры. Задача участников нарисовать «дерево» – ствол символизирует их личность, а ветви – их сильные стороны (например, доброта, умение дружить, спортивные достижения).

Затем каждая группа презентует свой рисунок.

4. Практика «Книга успехов» (10 минут):

Ученикам предлагается завести «книгу успехов» – блокнот, в который они будут записывать свои достижения за неделю. Это могут быть как большие победы, так и маленькие успехи, например, выполнение домашнего задания вовремя и качественно или помощь другу.

Обсуждается, как регулярное осознание своих успехов помогает улучшить самооценку.

5. Рефлексия (5 минут):

Обсуждение вопросов: «Что вы узнали о своей самооценке и самопринятии? Какие из техник были для вас самыми полезными? Как вы можете применить это в будущем?»

Занятие 5. «Групповая работа на сплочение» (60 минут)

Цель: Укрепление взаимоотношений и формирование дружеской атмосферы среди учащихся в классе.

Задачи:

- показать учащимся важность сотрудничества и взаимопомощи в коллективе;
- развить навыки общения и умения решать конфликты мирным путем;
- сформировать доверие и уважение между учениками.

1. Введение (10 минут):

Важно понимать, что дружеские отношения и взаимная поддержка помогают создать позитивную атмосферу, в которой каждому комфортно и интересно учиться. Упражнения направлены на улучшение навыков общения и осознания ценности вклада каждого в общий успех.

Обсуждение вопросов:

- Что, по вашему мнению, делает ваш класс особенным?
- Какие действия или мероприятия могут помочь вам стать более дружными и поддерживающими друг друга?
- Какие приемлемые способы выхода из конфликтных ситуаций вам известны?

6. Упражнение «Символ поддержки и дружбы» (40 минут)

Материал: кинетическая глина. Психолог предлагает придумать герб класса и девиз – краткое изречение, выражающее суть объединения класса. Главное условие – чтобы

символы, из которых будет состоять герб, и девиз выражали общее мнение класса и способствовали его объединению.

Детям раздается глина, и каждый начинает лепить свою фигуру или символ. Важно, чтобы они могли выразить свои чувства, связанные с поддержкой и дружбой. Когда все закончат свои отдельные работы, дети объединяются в группы (например, по 3-4 человека) и делают коллективную скульптуру. Затем все фигуры соединяют в один ансамбль. Учащимся необходимо придумать, как их индивидуальные элементы могут быть частью одного общего произведения. Это учит детей работать в команде, учитывать мнения и идеи других, а также видеть, как их вклад может стать частью чего-то большего.

Обсуждение коллективной работы:

- Что ты слепил и как это связано с дружбой и поддержкой в классе?
- Что у вас получилось? Как ваши символы объединились в один герб?
- Как вы чувствуете себя, когда создаете что-то общее вместе, сообща?

5. Рефлексия (5 минут):

Вопросы:

- Что нового вы узнали о своих одноклассниках и себе на этом занятии?
- Какие моменты занятия вам понравились больше всего и почему?
- Как вы планируете применять полученные знания и навыки в повседневной жизни?

Обсуждение

V Блок. Повторная (по результатам тренинга) психодиагностика учащихся по Методике на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е. .)

Повторная диагностика после проведения тренинга показала, что более одной ролевой модели использовали 7 учащихся, у 20 ролевая модель по-прежнему одна, однако изменились показатели средних значений выраженности использования каждой из ролей. Так, роль защитника изменилась с 8,29 до 10,22, роль помощника с 4,81 до 4,5, роль инициатора с 6,11 до 6,81, роль жертвы с 5,62 до 4,55, роль наблюдателя с 3,35 до 3,37. Результаты математического анализа показали, что различия между средними значениями по ролевой стратегии «Защитник» являются статистически значимыми (t-Стьюдента составило 2,256 при критическом значении 2,007 для $p < 0,05$, что указывает на высокую достоверность обнаруженных различий).

Анализ сочетания ролевых стратегий показывает, что сочетание инициатора и наблюдателя более не используется, тех, кто выступает в позиции как инициатора, так и защитника, стало 6 человек (было 2). Содержательно данное изменение можно проинтерпретировать так: у детей остались ролевые модели инициаторов, однако укрепляется и новая стратегия (статистический анализ позволяет считать это изменение значимым). Отчасти это можно объяснить и тем, что наша работа была направлена не на снижение активного отстаивания своих прав (позитивная составляющая позиции

инициатора), а на повышение толерантности и вовлечённости в здоровую коммуникацию и готовности прикладывать усилия по обеспечению бесконфликтного отстаивания своих прав. Также анализ показал, что ни один ребёнок не продемонстрировал сочетание позиции наблюдателя и жертвы (в первом исследовании таким был один испытуемый), следовательно у испытуемого снизился уровень выраженности обеих нефункциональных стратегий. Один из детей показал сочетание позиций наблюдателя и помощника.

На 10 вопрос об ощущении нежелания общения со стороны одноклассников указало при повторной диагностике 14,8% учащихся, т.е. их количество снизилось более, чем наполовину (рисунок 3).

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:
27 responses

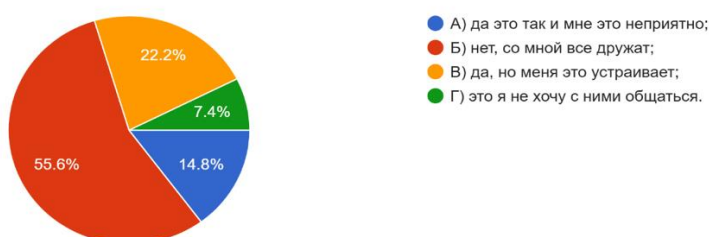


Рис.3. Данные учащихся на 10 вопрос по Методике на выявление «буллинг структуры» (Норкина Е.).

При ответе на 14 вопрос количество учащихся, которые не перешли бы в другой класс только потому, что там может быть хуже, снизилось до 1 ученика, количество же учащихся, которые эпизодически об этом задумываются после ссор с одноклассниками, снизилось с 22% до 11%, что является положительной динамикой.

Динамика по 16 вопросу улучшилась ещё больше: ни один ребёнок не выбрал ответ, свидетельствующий о том, что с ним не дружит никто, тогда как 66,7% детей считают, что в классе все дружат со всеми.

При первичной диагностике 2 ребёнка (7,4%) считали акты насилия нормальными, при повторной диагностике детей, которые бы так ответили, не оказалось.

На 7 вопрос с содержанием «Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги» повторные результаты показали следующие улучшения: ответ «нет» был выбран уже в 51,9% случаев (соответственно на 11,2% учащихся стало больше тех, кто часто не испытывает одиночества и тревогу), ответ «иногда» 22,2% (почти в 2 раза меньше, чем до тренинга).

Анализ изменений по параметру использования агрессии (вопросы 12 и 15) показал, что количество детей, часто испытывающих гнев, когда их ругают, не изменилось. Однако тех, кто испытывает его иногда стало 55,6% (при первичной диагностике 48,1%). При этом на 10% увеличилось количество учащихся, считающих, что можно решить вопросы мирным путём.

На 20 вопрос о том, что педагоги унижают и оскорбляют учащихся снизился почти на 20%, что может свидетельствовать об эффективности проведенной профилактической работы среди учителей.

По 23 вопросу о действиях в случае, если одноклассник подвергается насмешкам на 18,1% увеличилось количество ответов «встану на его защиту», вариант «один из первых стану смеяться над ним» почти в 3 раза реже выбирали при повторной диагностике, что является положительным результатом (рисунок 4).

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:
27 responses

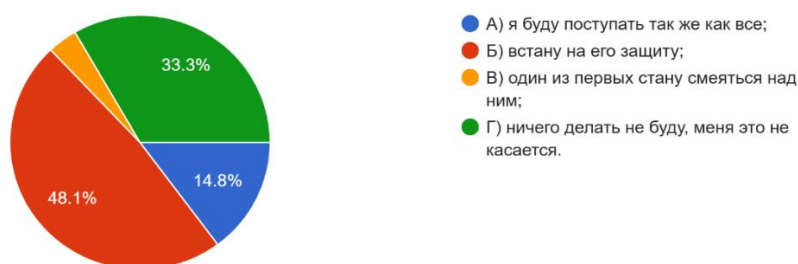


Рис.4. Данные учащихся на 23 вопрос по Методике на выявление «буллинг структуры» (Норкина Е. Г.).

В целом анализ ответов по отдельным вопросам и статистический анализ свидетельствуют о том, что проведенная работа по снижению буллинга и улучшению социально-психологического климата в классе оказалась эффективной.

Выводы

В заключении, хотелось бы отметить, что данная программа разработана для предотвращения травли и нацелена на формирование психологически безопасной атмосферы в образовательных организациях, так как травля детей сверстниками («буллинг») является актуальной и весьма распространенной проблемой в школах и в других детских коллективах. Результаты реализации данной программы, указывают на значительное изменение динамики ролей среди подростков, что, в свою очередь, свидетельствует о снижении уровня агрессии, уменьшении конфликтов и улучшении психологического климата в коллективе. Эффективность программы можно оценить по изменениям в установках и поведении учащихся, которые возникли в результате проведенных занятий. Критериями послужили не только данные диагностики, но и результаты наблюдения, содержание обратной связи от участников занятий.

В таблице 1 ниже представлены результаты первичной и повторной диагностики, демонстрирующие изменения в выраженности ролевых моделей среди подростков:

Таблица 1.

Сравнительная таблица результатов первичной и повторной диагностики выраженности ролевых моделей среди подростков

Ролевая модель	Первичная диагностика (среднее значение)	Повторная диагностика (среднее значение)	Изменение
Защитник	8,29	10,22	+1,93
Помощник	4,81	4,50	-0,31
Жертва	5,62	4,55	-1,07
Наблюдатель	3,55	3,37	-0,18

Анализ данных показывает увеличение роли защитника (на 1,93) как наиболее значительное изменение, что подтверждается и статистическим анализом. Высокая значимость различия (t -Стьюдента = 2,256) указывает на то, что программа эффективно поспособствовала формированию защищающей позиции у учащихся.

Снижение показателей роли жертвы (-1,07) и наблюдателя (-0,18) также подчеркивает, что учащиеся становятся менее восприимчивыми и открытыми к теме буллинга и проявляют больше уверенности в себе. Роль помощника, хотя и показала незначительное снижение, сохранила свою выразительность, что может указывать на необходимость дальнейшего акцентирования внимания на участие подростков в активной поддержке друг друга.

Таким образом, реализация программы позволила создать более безопасную и поддерживающую школьную среду, в которой уменьшилась агрессивность и укрепилась сплоченность среди учеников, а также повысилась готовность к защите друг друга в ситуациях конфликта. Это, в свою очередь, создает благоприятный контекст для дальнейшего развития эмпатии, взаимопомощи и уважения в коллективе.

Буллинг среди подростков представляет собой многослойное явление, обусловленное как индивидуальными особенностями детей, так и особенностями их социальной среды. Расширение исследований буллинга, внедрение комплексных аналитических подходов и повышение вовлечённости педагогов и родителей способны существенно снизить его распространённость. В результате таких мер может быть создана более благоприятная школьная среда, которая поддержит личностное развитие подростков и улучшит их психоэмоциональное состояние.

Для более глубокого изучения феномена буллинга в школьной среде целесообразно внедрение комплексных методологических подходов. Это включает анализ структурных факторов, индивидуальных характеристик учащихся, межличностных отношений со сверстниками и учителями, школьного климата, уровень вовлечённости педагогов, а также институциональные аспекты школьной культуры.

Проведение комплексной программы, направленной на диагностику, профилактику и снижение уровня буллинга среди подростков, показало важность интеграции усилий учащихся, родителей и педагогов. Психодиагностика и просветительская

работа способствовали выявлению скрытых аспектов буллинга, а цикл занятий для школьников, включающий работу с эмоциями, тревогой, агрессией, самооценкой и групповым взаимодействием, продемонстрировал высокую эффективность в улучшении психологического климата школьной среды, укреплении взаимоотношений и формировании у подростков навыков конструктивного общения.

Вклад авторов

Все авторы совместно готовили и выверяли рукопись статьи, где дают подробное описание разработке и апробации тренинговой программы. Авторы разделили между собой задачи и обязанности исследования.

Г.Х. Ганиева – существенный вклад в концепцию, структуру, содержание статьи; подготовка окончательной версии статьи для публикации; составление тренинговой программы; организация и проведение практической апробации тренинговой программы; взаимодействие с участниками тренинга на всех этапах; анализ и интерпретация результатов проведения тестирования среди учащихся, анализ динамики изменений в подростковой группе;

С.В. Карагулакова – участие в написании текста, свод и подготовка первой версии черновика статьи; участие в практической апробации тренинговой программы цикла занятий для учащихся, взаимодействие с участниками тренинга (в частности, с учениками) и участие в анализе динамики изменений в подростковой группе;

Т. Болатбеккызы – участие в организации практической апробации тренинговой программы, взаимодействие с участниками тренинга, озвучивание видеороликов на государственном языке;

К.В. Дроздецкая – участие в подборе научной литературы для формирования теоретической части статьи; подготовка буклетов, видеороликов для тренинговой программы;

А.В. Кравченко – формирование google-формы, сбор, анализ, интерпретация результатов тестирования; взаимодействие с участниками при проведении тестирования и оглашении его результатов; участие в анализе динамики изменений в подростковой группе;

У.Л. Ростовщикова – участие в подборе научной литературы для формирования теоретической части статьи; участие в организации практической апробации тренинговой программы (в частности, с учениками), взаимодействие с участниками цикла занятий для учащихся;

А.С. Кунаков – участие в подборе научной литературы для формирования теоретической части статьи; участие в практической апробации взаимодействия с участниками тренинговой программы для учителей.

Л.С. Кулжабаева – участие в подборе научной литературы для формирования теоретической части статьи.

Список литературы:

1. Cohen J., McCabe L., Michelli N. M., Pickeral T. School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education // Teachers College Record. - 2009. Vol. 111. No 1. P. 180-213.
2. Acosta J., Chinman M., Ebener P., Malone P. S., Phillips A., Wilks A. Understanding the Relationship between Perceived School Climate and Bullying: A Mediator Analysis // Journal of School Violence. - 2019, Vol. 18. No 2. P. 200-215. doi:10.1080/15388220.2018.1453820
3. Dorio N. B., Clark K. N., Demaray M. K., Doll E. M. School Climate Counts: A Longitudinal Analysis of School Climate and Middle School Bullying Behaviors // International Journal of Bullying Prevention. - 2020. Vol. 2. No 4. P. 292-308. doi:10.1007/s42380-019-00038-2
4. Wang C., Berry B., Swearer S. M. The Critical Role of School Climate in Effective Bullying Prevention // Theory into Practice. - 2013, Vol. 52. No 4. P. 296-302. doi:10.1080/00405841.2013.829735
5. Реан А.А., Коновалов И.А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи // Национальный психологический журнал. - 2019, № 1 (33), С. 23-33. DOI:10.11621/npj.2019.0103.
6. Тарасова С.Ю., Осницкий А. К., Ениколопов С. Н. Социально-психологические аспекты буллинга: взаимосвязь агрессивности и школьной тревожности// Психологическая наука и образование.psyedu.ru. - 2016. 8(4), 102-116. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2016080411>
7. Rambaran J. A., Dijkstra J. K., Veenstra R. Bullying as a Group Process in Childhood: A Longitudinal Social Network Analysis // Child Development. August. - 2019. DOI :10.1111/cdev.13298.
8. Olweus, D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. -1993. 140 pp
9. Факторы образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие: национальный отчет / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова. Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК.- 2023. - 121 с.
10. Gafforova M., Psychosocial determinants of family bullying prevention // Research Institute "Family and Gender".- 2024
11. Воликова С.В., Калинкина Е.А. Детско-родительские отношения как фактор школьного буллинга// Консультативная психология и психотерапия. - 2015. Том 23. № 4.
12. Сун С., Се Р., Тан Д., (...), Ли В., Дин В. Будет ли насилие цикличным? Взаимная связь между участием детей в травле и межродительским конфликтом. - 2024.
13. Ларраньяга Э., Юберо С., Наварро Р. Реакция родителей на борьбу с издевательствами: различия в зависимости от самооценки виктимизации подростков и осведомленности родителей о причастности к издевательствам// Социальные науки. - 2018. 7, (8).
14. Bao Z, Yu M. Longitudinal associations between parental attachment and adolescents' pro-bullying bystander behaviors: The mediating role of moral disengagement. Child Abuse Negl.- 2024
15. Lester, L., Pearce, N., Waters, S. et al. Family Involvement in a Whole-School Bullying Intervention: Mothers' and Fathers' Communication and Influence with Children. J Child Fam Stud. - 2017 26, 2716–2727.
16. Гордеева Т. О., Сычев О. А. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA. - 2018 // Сибирский психологический журнал. 2023. No 88. С. 85-104. DOI: 10.17223/17267080/88/5

**Г.Х. Ганиева¹, С.В. Карагулакова², Т. Болатбекқызы³, К.В. Дроздецкая⁴,
А.В. Кравченко⁵, У.Л. Ростовщикова⁶, А.С. Кунаков⁷, Л.С. Кулжабаева⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7} Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

⁸ Астана интегративті және отбасылық психология институты, Астана, Қазақстан

Жасөспірімдер арасында буллингтің алдын алу: тренинг бағдарламасын әзірлеу және сынақтан өткізу

Аңдатпа. Жалпы білім беретін мектепте туындайтын жасөспірімдер арасында қорлау мәселесі жасөспірімнің қоғамдық өмірін қолдайтын бағдарламаларды әзірлеудің маңызды қажеттілігін анықтайды. Бұл зерттеу жасөспірімдер тобының әлеуметтік құрылымын зерттеуді көрсетеді. Диагностика үшін «Буллинг-құрылым» әдістемесі («Буллинг-структура» Норкина Е.Г.), пайдаланылды, бұл студенттердің рөлдері мен ұстанымдарын анықтауға, сондай-ақ қауіп-қатер топтарын анықтауға мүмкіндік берді. Алынған мәліметтерге сүйене отырып, жаттығулар бағдарламасы жасалып, қорлау деңгейінің алдын-алу және азайту мақсатында сыналды. Бағдарламада эмоциялар, мазасыздық, мазасыздықты жеңу, агрессивті мінез-құлықты түзету, өзін-өзі ұстау және өзін-өзі ұстау дағдыларын дамыту, сонымен қатар оң тұлғааралық өзара әрекеттесуді қалыптастыру сияқты жұмыстың негізгі бағыттары кіреді. Жанжал жағдайының алдын алу және шешуде шешуші рөл атқаратын ата-аналармен және оқытушыларға ерекше назар аударылды. Ата-аналарға қорлаудың себептері мен салдары, сондай-ақ балалар қолдауының практикалық ұсыныстары туралы ақпарат беріледі. Оқытушылар өз кезегінде, қорқытуды анықтау және болдырмау, сондай-ақ студенттермен өзара әрекеттесудің тиімді стратегиялары бойынша оқытылады. Эмпирикалық зерттеу жасөспірімдер арасындағы агрессия мен қақтығыстар деңгейінің төмендеуі, командадағы психологиялық климаттың жақсаруы, сонымен қатар студенттердің бірлігін нығайту туралы анықталды. Табылған үлгілер практикалық маңыздылығын көрсетеді және білім беру ұйымдарында қолайлы әлеуметтік орта қалыптастыру және жасөспірімдердегі қатынастарды үйлестіру үшін қажетті модификацияланған әдіспен қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: буллинг, буллинг-құрылымы, буллингтің алдын алу, тренинг бағдарламасы, эмоциялық реттеу.

**G.H. Ganiyeva¹, S.V. Karagulakova², T. Bolatbekkyzy³, K.V. Drozdetskaya⁴, A.V. Kravchenko⁵,
U.L. Rostovshchikova⁶, A.S. Kunakov⁷, L.S. Kulzhabaeva⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7} L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

⁸ Astana Institute of Integrative and Family Psychology, Astana, Kazakhstan

Bullying Prevention Among Adolescents: Development and Pilot Study of a Training Program

Abstract. The problem of bullying among adolescents in secondary school highlights the necessity for the development of programs that support the personal and their social life. Research on school

bullying has both theoretical and practical significance. This applied research focuses on a detailed study of the social structure of adolescent groups, where bullying manifests as a complex socio-psychological phenomenon. The "Bullying Structure" methodology (Norkina, E. G.) was used for diagnostics, allowing for the identification of students' roles and positions within the conflict, as well as the determination of at-risk groups. . Based on the data obtained, a training program was developed and tested aimed at preventing and reducing the level of bullying. The program includes such key areas of work as managing emotions, overcoming anxiety states, correction of aggressive behavior, developing self-esteem and self-acceptance skills, as well as the formation of positive interpersonal interactions. Particular attention was paid to working with parents and teachers who play a key role in preventing and resolving conflict situations. Parents are provided with information about the causes and consequences of bullying, as well as practical recommendations for children's support. Teachers, in turn, are trained in methods for identifying and preventing bullying, as well as effective strategies for interaction with students. An empirical study revealed a decrease in the level of aggression and conflict among adolescents, an improvement in the psychological climate in the team, as well as strengthening the unity of students. The discovered patterns demonstrate practical significance and can be recommended for use in educational institutions with the necessary modification based on the specific features of the target group to form a favorable social environment and harmonize relations in adolescence.

Keywords: bullying, bullying-structure, bullying prevention, training program, emotional regulation.

References:

1. Cohen J., McCabe L., Michelli N. M., Pickeral T. School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education // Teachers College Record- 2009. Vol. 111. No 1. P. 180-213.
2. Acosta J., Chinman M., Ebener P., Malone P. S., Phillips A., Wilks A. Understanding the Relationship between Perceived School Climate and Bullying: A Mediator Analysis // Journal of School Violence- 2019. Vol. 18. No 2. P. 200-215. doi:10.1080/ 15388220.2018.1453820
3. Dorio N. B., Clark K. N., Demaray M. K., Doll E. M. School Climate Counts: A Longitudinal Analysis of School Climate and Middle School Bullying Behaviors // International Journal of Bullying Prevention- 2020. Vol. 2. No 4. P. 292-308. doi:10.1007/s42380-019-00038-2
4. Wang C., Berry B., Swearer S. M. The Critical Role of School Climate in Effective Bullying Prevention // Theory into Practice- 2013. Vol. 52. No 4. P. 296-302. doi:10.1080/00405841.2013.829735
5. Rean A. A., Konovalov I. A. Projavlenie agressivnosti podrostkov v zavisimosti ot pola i social'no-jekonomicheskogo statusa sem'i // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. - 2019. № 1 (33). S. 23-33. DOI:10.11621/npj.2019.0103.
6. Tarasova, S. Ju., Osnickij, A. K., Enikolopov, S. N. (2016). Social'no-psihologicheskie aspekty bullinga: vzaimosvjaz' agressivnosti i shkol'noj trevozhnosti. Psihologicheskaja nauka i obrazovaniipsyedu.ru.- 2016. 8(4), 102-116. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2016080411>
7. Rambaran J. A., Dijkstra J. K., Veenstra R. Bullying as a Group Process in Childhood: A Longitudinal Social Network Analysis // Child Development. August.- 2019. DOI :10.1111/cdev.13298.
8. Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. - 1993. 140 pp.

9. «Fakторы obraza zhizni shkol'nikov Kazahstana, ih fizicheskoe, psihicheskoe zdorov'e i blagopoluchie»: nacional'nyĭ otchet / Zh.A. Kalmakova, Sh.Z. Abdrahmanova, A.A. Adaeva, T.I. Slazhneva, S.A. Nazarova, K.A. Raisova, D.M. Shamgunova, N.A. Suleĭmanova. Astana – Almaty: Nacional'nyĭ centr obshhestvennogo zdavoohraneniya MZ RK. - 2023. - 121 str.

10. Gafforova M., Psychosocial determinants of family bullying prevention // Research Institute “Family and Gender”. - 2024

11. Volikova S.V., Kalinkina E.A. Detsko-roditel'skie otnosheniya kak faktor shkol'nogo bullinga. Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya.- 2015. Tom 23. № 4.

12. Sun, S., Se, R., Tan, D., (...), Li, V., Din, V. Budet li nasilie ciklichnym? Vzaimnaya svjaz' mezhdu uchastiem detej v travle i mezhroditel'skim konfliktom.- 2024

13. Larran'jaga Je., Jubero S. , Navarro R. Reakcija roditel'ej na bor'bu s izdevatel'stvami: razlichija v zavisimosti ot samoocenki viktimizacii podroستkov i osvedomlennosti roditel'ej o prichastnosti k izdevatel'stvam.- 2018. Social'nye nauki 7, (8)

14. Bao Z, Yu M. Longitudinal associations between parental attachment and adolescents' pro-bullying bystander behaviors: The mediating role of moral disengagement. Child Abuse Negl. 2024

15. Lester, L., Pearce, N., Waters, S. et al. Family Involvement in a Whole-School Bullying Intervention: Mothers' and Fathers' Communication and Influence with Children. J Child Fam Stud.- 2017. 26, 2716–2727.

16. Gordeeva T. O., Sychev O. A. Ot chego zavisit psihologicheskoe blagopoluchie rossijskih podroستkov: analiz rezul'tatov PISA 2018 // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. - 2023. No 88. С. 85-104. DOI: 10.17223/17267080/88/5

Авторлар туралы мәліметтер

Г.Х. Ганиева – Әлеуметтану ғылымдар кандидаты, психология магистрі, «Психология» кафедрасының аға-оқытушысы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: ganieva_vsrk@mail.ru

С.В. Карагулакова – хат-хабар үшін автор, «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: karagulakova77@gmail.com

Т. Болатбеккызы – «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: torekyzz@mail.ru

К.В. Дроздецкая – «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: dragata@yandex.kz

А.В. Кравченко – «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев

атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: anna_2001@mail.ru

У.Л. Ростовщикова – «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: juliana-05@mail.ru

А.С. Кунаков – «Дағдарыс психологиясы» мамандығы бойынша 2-курс магистранты, «Психология» кафедрасы, журналистика және әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, А. Янушкевич көшесі, 6, 010008, Астана, Қазақстан; e-mail: contactinfopa@gmail.com

Л.С. Құлжабаева – психология ғылымдарының докторы, Астана интегративті және отбасылық психология институтының директоры, Қабанбай батыр даңғылы 7/1, Астана, Қазақстан; e-mail: lyazzat-69@mail.ru

Information about authors

G.H. Ganiyeva – Candidate of Sociological Sciences, Master of Psychology, Senior Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: ganiyeva_vsrk@mail.ru

S.V. Karagulakova – author for correspondence, 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: karagulakova77@gmail.com

T. Bolatbekkyzy – 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: torekyzz@mail.ru

K.V. Drozdetskaya – 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: dr.agata@yandex.kz

A.V. Kravchenko – 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: anna_2001@mail.ru

U.L. Rostovshchikova – 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: juliana-05@mail.ru

A.S. Kunakov – 2nd-year Master's student in Crisis Psychology, Department of Psychology, Faculty of Journalism and Social Sciences, L.N. Gumilyov Eurasian National University, 6 A. Yanushkevich St., 010008, Astana, Kazakhstan; e-mail: contactinfopa@gmail.com

L.S. Kulzhabaeva – Doctor of Psychological Sciences, Director of the Astana Institute of Integrative and Family Psychology, Kabanbai Batyr Avenue 7/1, Astana, Kazakhstan; e-mail: lyazzat-69@mail.ru

Сведения об авторах

Г.Х. Ганиева – кандидат социологических наук, магистр психологии, старший преподаватель кафедры «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: ganieva_vsrk@mail.ru

С.В. Карагулакова – автор для корреспонденции, магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: karagulakova77@gmail.com

Т. Болатбеккызы – магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: torekyzz@mail.ru

К.В. Дроздецкая – магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: dragata@yandex.kz

А.В. Кравченко – магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: anna_2001@mail.ru

У.Л. Ростовщикова – магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: juliana-05@mail.ru

А.С. Кунаков – магистрант 2-го курса специальности «Кризисная психология», кафедра «Психология», факультет журналистики и социальных наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, ул. А. Янушкевича, 6, 010008, Астана, Казахстан; e-mail: contactinfoa@gmail.com

Л.С. Кулжабаева – доктор психологических наук, директор Астанинского института интегративной и семейной психологии, проспект Кабанбай батыра, 7/1, Астана, Казахстан; e-mail: lyazzat-69@mail.ru