

**<Письмо> Минобрнауки России от 13.12.2022 N МН-6/1873
"О направлении методических рекомендаций" (вместе
с "Методическими рекомендациями для сотрудников
образовательных организаций высшего образования,
курирующих воспитательную работу с молодежью, по
профилактике буллинга (травли) среди обучающихся.
Методическое пособие")**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

от 13 декабря 2022 г. N МН-6/1873

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Департамент информационной политики и комплексной безопасности Минобрнауки России во исполнение [пункта 13](#) плана мероприятий на 2021 - 2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р, и пункта 3 раздела I протокола заочного голосования членов Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 1 апреля 2022 г. N 28 направляет для использования в работе методические [рекомендации](#) для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся.

Врио директора Департамента

информационной политики

и комплексной безопасности

Е.В.БОЛДЫРЕВ

Приложение

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ, КУРИРУЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ,
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА (ТРАВЛИ) СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Авторский коллектив:

М.А. Кленова, Р.М. Шамионов, А.И. Заграничный, М.Д. Долгова,

С.Н. Романова, К.А. Яковлева, Л.Н. Саенко.

Целью методического пособия и практических рекомендаций является повышение эффективности процесса раннего выявления буллинга в среде обучающихся. Методические рекомендации, представленные в работе, призваны помочь специалистам в решении специфичных проблем, связанных с распространением в образовательных организациях высшего образования явления буллинга среди обучающихся. В пособии имеются необходимые для реализации целей профилактики и устранения ее оснований материалы в виде диагностического комплекса, отдельных упражнений, технологии гармонизации взаимоотношений в группе, а также психологической картины буллинга и вопросов правового регулирования противодействия этому явлению.

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по профилактике буллинга среди обучающихся в образовательных организациях высшего образования разработаны на основе длительных исследований данной проблемы как отечественными, так и зарубежными специалистами, включая собственный опыт исследований и практической работы с жертвами и преследователями в образовательных учреждениях. Необходимо отметить, что, несмотря на разную этиологию и объемы данной проблемы в конкретных организациях, ее решение требует комплексного подхода с привлечением специалистов разных областей - социальной психологии, социальной педагогики, медицины, управления и пр. Авторы рассмотрели буллинг как комплексную проблему, являющуюся своеобразным эффектом социальных, педагогических, личностных, правовых деструкций. Поэтому методические рекомендации включают вопросы социально-психологической характеристики этого явления, его социально-ролевой определенности и реализующейся в групповых и межличностных отношениях. Отдельное место уделено правовым вопросам противодействия буллингу в Российской Федерации, рассмотрены меры юридической ответственности за травлю. В рекомендациях раскрыты психологические портреты участников буллинга, позволяющие прогнозировать их проявления в межличностных отношениях обучающихся и субъектов образования в целом. Поэтому отдельное внимание уделено определению потенциала формирования буллинга и комплекса профилактических мер, предлагаемых для использования сотрудниками образовательных организаций, курирующих воспитательную работу в них. Соответственно, рекомендации содержат конкретные меры по выявлению, противодействию распространению и психологической коррекции последствий буллинга среди обучающихся и профилактической работе в студенческих группах. Необходимо отметить, что предлагаемые методы и подходы имеют научное содержание и апробированы в конкретных условиях деятельности в психологических службах высшего образования. Вместе с тем, их использование в каждом конкретном случае может стать важным опытом, который поможет совершенствовать систему профилактики.

I. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БУЛЛИНГА

Актуальная для российских образовательных практик задача создания и поддержания безопасной среды предполагает изучение различных аспектов отношений между участниками образовательного процесса в высших образовательных организациях, которые могут выступать в качестве источника поддержки или угрозы и оказывать влияние на фоновое переживание безопасности/небезопасности образовательной среды. Одним из вариантов трудной жизненной ситуации выступает феномен буллинга, который является весомым, но мало отрефлексированным фактором переживания образовательной организации высшего образования (далее - ООВО) как небезопасной среды.

Буллинг (от англ. bullying - запугивание, издевательство, травля) - повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Первые исследования буллинга, проводимые психологами и педагогами, начались в Норвегии и Швеции (Д. Лэйн, Д. Олвеус) еще в 70-х гг. XX в. Данное явление изучается учеными из Великобритании, Австралии, Канады и Америки, раскрывающими особенности решения проблемы буллинга в школьной среде (Ch.E. Sanders, G.D. Phye, D. Thompson, S. Sharp, T. Arora, P.K. Smith, C.L. Cooper, Ch. Rayner, H. Hoel, K. Rigby, P.R. Peyton, N. Tehani, K. Conn, D.L. Espelage, S.M. Swearer и др.). Норвежский исследователь буллинга Д. Олвеус <1> определяет его как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте "диспропорциональных "властных" отношений".

<1> См.: Olweus D. Aggression in the schools: Bullies and whipping boys. Washington, DC: Hemisphere (Wiley). 1978. 160 - 183; Olweus D. Stability of aggressive reaction patterns in males: A review. Psychological Bulletin. 1979. 86. 852 - 875; Olweus D. Aggression and peer acceptance in adolescent boys: Two short-term longitudinal studies of ratings. Childdevelopment, 1977. 48. 1301 - 1313.

Российские исследователи рассматривают понятие "буллинг" как:

"запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх" <1>;

<1> Кон И.П. Что такое буллинг и как с ним бороться//Семья и школа. 2006. N 11. С. 1518.

"школьную травлю" (school bullying), включающую в себя совокупность социальных, психологических и педагогических проблем, затрагивающих процесс продолжительного физического или психического насилия со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не может защитить себя в данной ситуации <2>;

<2> См.: Маланцева О.Д. "Буллинг" в школе. Что мы можем сделать?//Социальная педагогика. 2007. N 4. С. 90 - 92.

психологическую, физическую или психологическую агрессию (нападение) с целью нанести вред жертве, запугать ее и/или стрессировать <3>;

<3> См.: Ушакова Е.Н. Буллинг - новый термин для старого явления//Директор школы. 2009. N 6. С. 84 - 87.

форму межличностного взаимодействия, где один человек выступает в роли обидчика, а другой - в роли жертвы, которая длительно и систематично подвергается физическому и/или психологическому насилию <4>;

<4> См.: Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии?//Директор школы. 2000. N 3. С. 25 - 32.

стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени встречается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей, обладающих большей властью (силой) <5>;

<5> См.: Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга//Изв. Рос. гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. 2009. N 105. С. 159 - 165.

продолжительное сознательное насилие, которое не является самозащитой и исходит от одного или нескольких человек (И. Бердышев) <6>.

<6> См.: Бердышев И. Лекарство против ненависти//Первое сентября. 2005. N 18. С. 3.

Таким образом, обобщенное определение буллинга в отечественной психолого-педагогической науке сводится в первую очередь к умышленному, не носящему характера самозащиты и не санкционированному нормативно-правовыми актами государства поведению. Во вторую очередь - к длительному (повторяющемуся) физическому или психологическому насилию со стороны индивида или группы, имеющих определенные преимущества (физические, психологические, административные и т.д.) относительно индивида, которое "происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, желание занять лидерскую позицию)" <1>.

<1> Селиванова О.А., Шевцова Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2011. С. 79.

Из анализа предложенных учеными определений можно выделить следующие особенности буллинга <2>:

<2> См.: Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации/отв. ред. С.К. Погребная, Т.Н. Чиркова, А.А. Бзыкова и др. Краснодар, 2020. С. 4.

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

буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;

буллинг подрывает уверенность пострадавшего в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

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

буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

Однако анализ студенческих форумов <1> позволяет определить специфику данного явления. Буллинг приобретает вид травли, где в роли буллера выступает преподаватель, а студент-первокурсник превращается в объект для насмешек. По мнению самих участников форумов, "активно травят первоодок молодые преподаватели, пытаясь либо самоутвердиться за их счет, либо показать свою значимость". Таким образом, буллинг (травля) в ООВО - это хронический конфликт, при котором существуют устойчивые роли преследователя и жертвы. В таких случаях имеет место преднамеренное, повторяющееся агрессивное поведение отдельных преподавателей в отношении студентов, включающее неравенство власти и социального статуса.

<1> См.: URL: <https://www.woman.ru/psycho/medley6/thread/5204397/>, <https://styler.rbc.ua/rus/zhizn/istorii-studentov-medikov-korrupsii-bullinge-1542019110.html>, https://vk.com/liga_forum, <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/01/27/konsultatsiya-dlya-studentov-na-temu-bulling-v-0>.

Система проявления буллинга объединяет большие категории <2>: первая категория - проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения; вторая категория - проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы. Активные формы унижения в свою

очередь включают физический буллинг (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера и др.) и психологический (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание). Часто это обидное имя, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, обидные жесты, изоляция, вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), действия с имуществом (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы).

<2> См.: Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации. С. 5.

Спецификой буллинга в ООВО, по высказываниям участников форумов, является и то, что устоявшаяся в педагогике и психологии категоризация данного явления исключает физический буллинг и ограничивается насмешками, "награждением неприятных прозвищ", прямыми оскорблениями. Обсуждению подвергались и проблемы игнорирования студентов и задаваемых ими вопросов.

Таким образом, чаще всего в ООВО применяется именно буллинг психологический, т.е. воздействие на психику путем словесных высказываний/воздержания от них, чем умышленно причиняются эмоциональные страдания.

Специфика протекания буллинга в ООВО

Как и любое социально-психологическое явление, буллинг имеет этапы развития и проявления, которые обладают своей спецификой в ООВО.

Образование буллинг-группировки. Сначала выделяется лидер со склонностью к жестокости. Вокруг него собирается команда подражателей, которым необходима защита более сильного товарища, или они также желают доминировать над сверстниками. Буллинг начинается с того момента, когда лидер впервые понимает, что его действия остались безнаказанными. Спецификой буллинга в ООВО является отсутствие группового фактора. В обсуждении отдельных случаев на студенческих форумах участники описывают ситуации, когда преподавателю не оказывается поддержка со стороны группы, также отмечается, что, как правило, группа занимает позицию "тихо сочувствующих", т.е. процесс группирования здесь отсутствует.

Жертва выбирается по признаку непохожести. Исследования показывают, что форма отличия может быть абсолютно любой: под раздачу попадают новички, иностранцы, отличающиеся физически люди или "студенты, задающие слишком много вопросов". На обсуждение на образовательном портале выносился пример, когда на вопрос студентки преподаватель ответил: "Книжки читать надо!" После этого, по словам участницы форума, "он стал всякий раз обращаться ко мне не по имени, а называл Незнайкой. Было обидно! Группа не смеялась, а только сочувственно смотрела на меня. От этого было еще хуже!". Участники форумов отмечали, что хотя и поддерживали и "жалели одnogруппника", но боялись открыто вступать в противоборство с преподавателем, т.к. "боялись, что преподаватель переключится на них". Большинство участников писали о страхе

перед последствиями после доведения до сведения руководства ООВО о сложившейся ситуации с отдельным преподавателем, боялись отчисления.

У преследуемого подрывается уверенность в себе, ему кажется, что во всем виноват он сам и что бы он ни делал, все неправильно. Из-за стыда он не может ни с кем поделиться своей проблемой. Кульминация: закрепляется статус жертвы, которая больше не в силах сопротивляться. Стресс жертвы прогрессирует. Одна из участниц пишет: "Четверг для меня стал адом. Одно и то же каждую неделю - что бы я ни сказала, преподаватель смеялся в голос, называя криворукой, алкоголичкой (как только он подходил ко мне, у меня начинали потеть и трястись руки, пробирки выскальзывали и разбивались) и т.п. В результате я перестала ходить к нему на занятия, а в летнюю сессию пошла сдавать практику на комиссию. Как хорошо, что это все в прошлом!"

Симптомы стресса у жертвы перерастают в симптомы болезни, которые проявляются в свободное от занятий время. Весь организм восстает против посещения нелюбимого места. Появляются суицидальные мысли. Анализ студенческих форумов показал, что среди участников форума подобные симптомы описаны не были. Однако, если даже через два-три года после столкновения с буллингом они о нем пишут, то, несомненно, психологическая травма не отработана.

Кроме того, анализ высказываний участников явно демонстрирует, что стадийность буллинга в ООВО имеет свою специфику - она сокращена (отсутствуют стадия изоляции преследуемого и продвинутая стадия буллинга - стремление исключить жертву из сообщества).

Специфика участников буллинга студентов в ООВО

Анализ общетеоретических основ буллинга <1> позволяет выделить следующих участников данного процесса:

<1> См.: Школа без насилия: методическое пособие/под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: ЦНПРО, 2015. С. 8; Предотвращение насилия в образовательных учреждениях: методическое пособие для педагогических работников/Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епомяна. М.: БЭСТ-принт, 2015. С. 16 и др.

буллер (это человек с лидерскими качествами, склонностью к жестокости, не склонен анализировать свое поведение и состояние, но обладает высоким эмоциональным интеллектом, помогающим в манипуляции, не принимает ответственности, результаты своих действий приписывает внешним обстоятельствам, а не принимает вину на себя, активен, открыт и позитивно относится к себе);

последователи буллера, подражатели и помощники (применяют в травле прямую агрессию - вербальную или физическую, равняются на лидера, удовлетворяют с помощью него свою жажду к насилию);

одобряющие (могут быть активными или пассивными, но обязательно присутствуют при травле, часто во время буллинга хлопают в ладоши, снимают происходящее на камеру, они не столь агрессивны и сильны духом, чтобы участвовать в травле, но демонстрируют заинтересованность в продолжении);

равнодушные (никак не оценивают происходящее, встречаются крайне редко);

потенциальные защитники (пассивно не одобряют травлю, но из страха оказаться на месте жертвы бездействуют, они понимают, что чувствует жертва, и склонны поддерживать ее на начальных стадиях, если поблизости нет преследователя, могут переходить в ранг "вторичных" жертв или активных защитников);

активные защитники (авторитетные представители группы, обладающие лидерскими качествами, у них развитая система ценностей и высокий эмоциональный интеллект, способны противостоять буллингу, защищать преследуемых, они редко становятся буллерами и никогда - жертвами, без опасений неодобрения они могут даже привлечь к разрешению ситуации взрослых или старших сверстников);

жертва (это отличный по какому-либо критерию человек: другой национальности, другого роста, других интересов, отличник, любимчик и т.д.; другая категория жертв - активно провоцирующие: это ябеды, капризные, плаксы, выскочки; характер преследуемых тревожный, слабый, самооценка низкая; боязливы, молчаливы, могут испытывать трудности в общении, теряются при необходимости решить проблемную ситуацию).

В рамках анализа студенческих форумов можно выделить специфику классификации участников буллинга в ООВО - преобладает отсутствие последователей буллера, равнодушных и активных защитников. Страх перед переключением буллера на других толкает студентов к роли пассивных наблюдателей, при этом большинство форумчан глубоко сожалеют о своем бездействии, что также является следствием психологической травмы.

Таким образом, опыт столкновения с буллингом в ООВО влияет на поведение и мироощущение всех участников, формируя у них привычку к отношениям доминирования/подчинения и устойчивые паттерны поведения. Обучающиеся, подвергающиеся травле со стороны преподавателя, страдают от тревоги и депрессии, апатии, головных болей, демонстрируют снижение учебной успеваемости, разочарование не только избранной образовательной организации, но и профессией в целом. Профилактика буллинга возможна только при наличии эффективных диагностических инструментов, позволяющих оценить вероятность его возникновения в конкретной ситуации.

Диагностика буллинга в ООВО

Особую значимость диагностика буллинга приобретает в ООВО, т.к. несовершеннолетние, студенты 1 и 2 курсов вырываются из-под опеки родителей, многие уезжают учиться в другие города и регионы, приобретают независимость и самостоятельность. Однако вместе с этим они попадают в определенные ситуации, выйти из которых они подчас не могут из-за нехватки жизненного опыта, особенностей личностных структур.

Диагностика и выявление буллинга в ООВО может проводиться двумя способами: через личностные особенности в сочетании с групповыми феноменами или через изучение самого явления буллинга. Первый подход позволит оценить возможность появления буллинга в перспективе (например, если в ходе исследования в группе выявляется ярко выраженный лидер с высоким уровнем агрессивности, жестокости и низким уровнем самооценки). Второй подход позволяет оценить глубину уже возникшего явления, а также его последствия, т.е. принятие студентами той или иной роли в возникшем конфликтном взаимодействии. Конфликтные взаимодействия, протекающие среди студентов, по мнению участников студенческих форумов, не достигают уровня открытых противостояний или травли одноклассников, ограничиваются сокращением общения с оппонентом. Чаще всего поднимается проблема именно буллинга со стороны преподавателей и "проглатывающего" поведения студентов. В этом контексте второй подход к диагностике буллинга будет более оправдан. Он позволит администрации не только определить проблему, но и принять меры по устранению возможных последствий на психику студентов.

В рамках диагностики буллинга в ООВО могут быть применены следующие методики:

1. Опросник Д. Олвеуса "Буллинг" <1>. Цель опросника - выявление распространенности и специфики буллинга в образовательной среде. Опросник осуществляет замер двух отдельных аспектов буллинга - проявление и подверженность ему. При этом автор выделяет четыре формы буллинга:

<1> См.: Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта/Д.В. Молчанова, М.А. Новикова. М.: НИУ ВШЭ, 2020. С. 15 - 19.

прямой активный буллинг - проявления физической (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, кража или порча вещей, обидные жесты) и вербальной (оскорбления, угрозы, запугивание) агрессии;

косвенный активный буллинг - проявления изоляции (социальной депривации): сплетни, заговоры, бойкоты, игнорирование просьб;

прямой пассивный буллинг (виктимизация) - подверженность физической и вербальной агрессии;

косвенная виктимизация (косвенный пассивный буллинг) - подверженность социальной депривации.

Опросник состоит из 13 утверждений, каждое из которых направлено на выявление отдельной формы буллинга. Активный буллинг (проявление агрессии): 1, 3, 5, 6 - прямой буллинг, а 2 и 4 - косвенный буллинг. Для выявления виктимизации (пассивный буллинг, т.е. подверженность агрессии): 7, 10, 11, 13 - прямая виктимизация, а 8, 9, 12 - косвенная виктимизация. Ответ на каждое из утверждений оценивается в установленных баллах. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом, подсчитывается количество баллов по каждой шкале. Сумма баллов делится на количество вопросов в данной шкале. Показатель выраженности проявлений активного и пассивного буллинга

колеблется в диапазоне от 0 до 4: 0 - 1 балл - показатель слабо выражен; более 1 балла - менее 3 баллов - умеренно выражен (эпизодически); 3 - 4 балла - ярко выражен (регулярно, систематически).

2. Опросник риска буллинга (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) <1>. Опросник направлен на изучение безопасности обучающей среды и выявление риска буллинга. Особенно это касается случаев возникновения в студенческих группах начальной стадии конфликтного взаимодействия.

<1> См.: Преодоление и профилактика буллинга в школе/[сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. Вологда: ВИРО, 2018. С. 11 - 15.

Опросник состоит из 14 блоков, каждый из которых включает в себя ряд утверждений, которые предполагают однозначные ответы "да" или "нет". Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике. Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений. Авторы методики выделяют шкалы-предикторы (шкала небезопасности и шкала разобщенности) и шкалы-антипредикторы (шкала благополучия и шкала равноправия). Эти шкалы позволяют выявить, насколько комфортно чувствует себя студент в стенах ООВО.

Шкала небезопасности измеряет степень распространенности в коллективе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала небезопасности отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фоновое напряжение в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечению обид из прошлого; раздражению, негативизму и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

Шкала разобщенности выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между обучающимися, а также между ними и преподавателями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность ее прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой

качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и диалогические отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

3. Методика "Буллинг-структура" Е.Г. Норкиной <1>. Цель методики - определение ролей и позиций, занимаемых в буллинге. Особый интерес данная методика представляет в рамках анализа обсуждения проблем буллинга на студенческих форумах, т.к. представленная методика позволяет определить наличие насилия в группе не только со стороны студентов, но и со стороны педагогов. За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу.

<1> См.: Норкина Е.Г. Методика на выявление "буллинг-структуры"//Таврический научный обозреватель. N 3(8). 2016. С. 170 - 174. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-na-vyyavlenie-bulling-struktury/viewer>.

Автор вслед за О.Л. Глазман выделяет пять участников буллинга: инициатор (индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности, нападают не только на своих жертв, но и на педагогов и родных); помощник (отличаются стремлением помогать и подражать обидчику, используют прямой буллинг); защитник "жертвы" (обладают наибольшим авторитетом среди ровесников, реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу); жертва (испытывает психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги, ей свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления); наблюдатель (в ситуациях буллинга в роли свидетелей находится большинство во всем своем многообразии и разнородности).

Методику "Буллинг-структура" Е.Г. Норкиной рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено "Социометрия". Социометрический тест <2> используется в изучении межгрупповых и межличностных отношений в целях улучшения и оптимизации взаимодействия группы лиц или участников коллектива.

<2> См.: Метод социометрических измерений/Материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики
https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.

Общая процедура проведения теста при социометрическом исследовании заключается в следующих этапах: 1) определение целей и задач, гипотез исследования, выбор объектов исследования; 2) разработка социометрических критериев, которые формируются в виде вопросов, ответы на которые и служат основанием для установления отношений в группе; 3) выбор типа процедуры социометрического исследования (непараметрическая процедура и параметрическая процедура); 4) разработка социометрической карточки или социометрической анкеты; 5) непосредственно проведение социометрии, которое складывается из двух основных компонентов: инструкция и содержательные вопросы; 6) непосредственно обработка (простейшими способами количественной обработки являются табличный (социометрическая матрица), графический (социограмма) и индексологический (социометрические индексы)) и интерпретация результатов.

Интерпретацию данных социометрии проводят, анализируя полученные в ходе обработки данные: социоматрицу, социограммы, социометрические индексы.

Всесторонний анализ статуса индивида в группе также можно получить при помощи шести индексов, оценивающих количество: 1) сделанных выборов; 2) полученных выборов; 3) взаимных выборов; 4) полученных отклонений; 5) сделанных отклонений; 6) взаимных отклонений.

Приписывая каждому показателю знак "+" (если он выше среднего по группе) или "-" (если он ниже среднего по группе), можно получить закодированный социометрический профиль индивида. Например, профиль вида "+, +, +, -, +, -" будет свидетельствовать о том, что данный индивид отвергает многих в группе, но это обстоятельство не влияет на его популярность. Для каждого члена группы имеет значение не столько число выборов, сколько коэффициент удовлетворенности (Куд) своим положением в группе: $\text{Куд} = \frac{\text{число взаимных выборов}}{\text{число выборов, сделанных данным человеком}}$. Так, если индивид хочет общаться с тремя конкретными людьми, а из этих троих никто не хочет общаться с этим человеком, то $\text{Куд} = 0 / 3 = 0$.

Коэффициент удовлетворенности может быть равен 0, а статус (количество полученных выборов) равен, например, 3 у одного и того же человека - эта ситуация свидетельствует о том, что человек взаимодействует не с теми, с кем ему хотелось бы. В результате социометрического эксперимента руководитель получает не только сведения о персональном положении каждого члена группы в системе межличностных взаимоотношений, но и обобщенную картину состояния этой системы. Характеризуется она особым диагностическим показателем - уровнем благополучия взаимоотношений (УБВ). УБВ группы может быть высоким, если "звезд" и "предпочитаемых" в сумме больше, чем "пренебрегаемых" и "изолированных" членов группы. Средний уровень благополучия группы

фиксируется в случае примерного равенства: "звезды" + "предпочитаемые" = "пренебрегаемые" + "изолированные" + "отверженные". Низкий УБВ отмечается при преобладании в группе лиц с низким статусом. Важным диагностическим показателем считается индекс изоляции - процент людей, лишенных выборов в группе.

Использование прикладной социометрии в исследовании буллинга в ООВО позволит определить не только межгрупповые и межличностные отношения в среде студентов, но и приписываемые и осуществляемые ими социальные роли, что даст возможность выявить наличие межличностного конфликта, создать систему профилактических мероприятий.

Рекомендации обучающимся ООВО - жертвам буллинга.

Единого алгоритма урегулирования конфликтов, в том числе буллинга со стороны преподавателя, нет - в этом случае многое решает человеческий фактор и административный ресурс. Однако есть некоторые рекомендации по выходу из такой ситуации.

В первую очередь, оценив ситуацию, спокойно и объективно поговорить с преподавателем и выяснить причину конфликта. Следите, чтобы разговор строился на конкретных фактах, а не на личных впечатлениях преподавателя. Не бойтесь того, что преподаватель "испортит жизнь", ведь если педагог злоупотребляет властью, на него всегда можно воздействовать через администрацию ООВО.

Если у преподавателя есть определенные претензии к вам, внимательно выслушайте их и, если они объективны, признайте, что были не правы. При этом не выражайте агрессии в адрес буллера. Выработайте план выхода из создавшейся ситуации.

К сожалению, не всегда возможно урегулировать конфликт внутренними силами, поэтому для его решения необходимо подключать психолога и администрацию ООВО. Помощь психолога может способствовать проработке психологической травмы, снизить негативные последствия и актуализировать мотивацию к обучению.

II. ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ БУЛЛИНГУ

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Понятие буллинга (травли) не определено в законодательстве Российской Федерации; вместе с тем действующие правовые нормы закрепляют различные права, а также нормы об ответственности, в том числе участников образовательных отношений, на защиту в ситуации буллинга и дают основу для организации деятельности по его профилактике и преодолению.

Травля может принимать разные формы, но все они причиняют вред. Вместе с тем зачинщиков травли можно привлечь к ответственности за действия, входящие в буллинг: оскорбление, нанесение побоев, угрозы и т.д. Даже если травля не носит физического характера, человек, подвергающийся буллингу, может на всю жизнь получить эмоциональную травму из-за пережитого.

Выделяются следующие основные формы проявления буллинга:

В зависимости от характера совершенных действий, нарушителей, в том числе несовершеннолетних, могут привлечь к административной, уголовной или гражданско-правовой ответственности.

Основу правового регулирования противодействия любому правонарушению составляет Основной [Закон](#) Российской Федерации. Право каждого человека на уважение личности и человеческого достоинства закреплено в [Конституции](#) Российской Федерации <1>:

<1> См.: URL: <https://base.garant.ru/10103000/>.

достоинство личности охраняется государством, ничто не может быть основанием для его умаления ([ч. 1 ст. 21](#));

никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию ([ч. 2 ст. 21](#)).

Федеральный [закон](#) от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <2> (далее - ФЗ-273) определяет правовые основания для антибуллинговой деятельности. Так, согласно [п. 3 ч. 1 ст. 3](#) ФЗ-273, государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на принципах гуманистического характера образования, приоритета жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, воспитания взаимоуважения.

<2> См.: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

В [главе 4](#) ФЗ-273 определены права и обязанности обучающихся и их родителей (законных представителей), в том числе право обучающихся на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, на охрану жизни и здоровья ([п. 9 ч. 1 ст. 34](#)), получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции ([п. 2 ч. 1 ст. 34](#)); обязанность обучающихся - уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися ([п. 4 ч. 1 ст. 43](#)).

[Частью 3 ст. 43](#) ФЗ-273 устанавливается, что дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

Образовательная организация обязана создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье

обучающихся, работников образовательной организации, соблюдать права и свободы обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации ([п. 2 и 3 ч. 6 ст. 28](#) ФЗ-273).

На образовательные организации возлагается ответственность за обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в указанных образовательных организациях ([п. 8 ч. 1 ст. 41](#) ФЗ-273).

Нормативные правовые акты, предусматривающие отдельные виды
административной, дисциплинарной и уголовной ответственности
в связи с буллингом

В ситуации нарушения обучающимися действующих норм, закон предусматривает также меры дисциплинарного взыскания: замечание, выговор, отчисление из организации, осуществляющей образовательную деятельность ([ч. 4 ст. 43](#) ФЗ-273).

В соответствии с [ч. 12 ст. 43](#) ФЗ-273, порядок применения к обучающимся по образовательным программам высшего образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам мер дисциплинарного взыскания и снятия их с указанных обучающихся устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации).

Отдельно законодательством Российской Федерации урегулированы возможные правовые последствия деяний, которые в ряде случаев могут быть следствием буллинга (травли).

В случае посягательства на принадлежащие потерпевшему нематериальные блага, к которым относятся в том числе честь, достоинство, доброе имя, деловая репутация, жизнь и здоровье, в судебном порядке (в рамках гражданского дела) можно требовать компенсации морального вреда, причиненного виновными независимо от факта его привлечения к административной или уголовной ответственности ([ст. 150 - 152](#) ГК РФ) <1>.

<1>

См.:

URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/1f073886be6b1edd0daf12e6d371ff4ec64e77bb/).

[Статьей 1074](#) Гражданского кодекса Российской Федерации закреплено, что с 14 лет несовершеннолетний может быть привлечен к гражданско-правовой ответственности, а в случае недостаточности денежных средств - совместно с родителями.

В соответствии с [Кодексом](#) Российской Федерации об административных правонарушениях <2> (далее - КоАП РФ), административная ответственность за буллинг может наступить:

<2> URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/).

за нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в [ст. 115](#) Уголовного кодекса Российской Федерации <3> (далее - УК РФ), если эти действия не содержат уголовно наказуемого деяния ([ст. 6.1.1. Побой](#)) - влечет наложение административного штрафа в размере от 5 тыс. до 30 тыс. рублей, либо административный арест на срок от 10 до 15 суток, либо обязательные работы на срок от 60 до 120 часов.

<3> URL: <https://base.garant.ru/10108000/>).

за оскорбление, т.е. унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме ([ст. 5.61. Оскорбление](#)) - может повлечь наложение административного штрафа на граждан в размере от 3 тыс. до 5 тыс. рублей.

Аналогичное нарушение, совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет, или в отношении нескольких лиц, в том числе индивидуально не определенных, грозит наложением штрафа от 5 тыс. до 10 тыс. рублей.

Кроме того, в связи с ненадлежащим воспитанием несовершеннолетних может быть поставлен вопрос и об ответственности их родителей по [ч. 1 ст. 5.35](#) КоАП РФ.

Уголовно-правовые признаки буллинга охватываются положениями сразу нескольких статей [УК](#) РФ:

[статья 110](#) "Доведение до самоубийства". Самое суровое наказание установлено за доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего - наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового либо лишением свободы на срок от двух до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до семи лет или без такового. Такое деяние, если оно совершено в отношении несовершеннолетнего, или в информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть Интернет), наказывается лишением свободы на срок от 8 до 15 лет. Ответственности подлежит лицо, достигшее 16 лет, - [п. "д" ч. 2 ст. 110](#) УК РФ;

[статья 115](#) "Умышленное причинение легкого вреда здоровью". Умышленное причинение легкого вреда здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство

здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности, наказывается штрафом в размере до 40 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до 480 часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев;

[статья 116](#) "Побои". Побои или иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий, указанных в [ст. 115](#) УК РФ, совершенные из хулиганских побуждений, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы, наказываются обязательными работами на срок до 360 часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет;

[статья 117](#) "Истязание". Причинение физических или психических страданий путем систематического нанесения побоев либо иными насильственными действиями, если это не повлекло последствий, указанных в [ст. 111](#) и [112](#) УК РФ, наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок;

[статья 128.1](#) "Клевета". Клевета, т.е. распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию, наказывается штрафом в размере до 500 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо обязательными работами на срок до 160 часов. Аналогичное нарушение, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации либо совершенное публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть Интернет, либо в отношении нескольких лиц, в том числе индивидуально не определенных, наказывается штрафом в размере до 1 млн рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до 240 часов, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до двух месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет;

[статья 148](#) "Нарушение права на свободу совести и вероисповеданий" (кибербуллинг в отношении вероисповедания). Публичные действия, выражающие явное неуважение к обществу и совершенные в целях оскорбления религиозных чувств верующих, наказываются штрафом в размере до 300 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок до 240 часов, либо принудительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на тот же срок;

[статья 161](#) "Грабеж". Грабеж, т.е. открытое хищение чужого имущества, наказывается обязательными работами на срок до 480 часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок от двух до четырех лет, либо принудительными работами на срок до четырех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет;

[статья 163](#) "Вымогательство". Вымогательство, т.е. требование передачи чужого имущества или права на имущество или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких, наказывается ограничением свободы на срок до четырех лет, либо принудительными работами на срок до четырех лет с ограничением свободы на срок до двух лет или без такового, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет со штрафом в размере до 80 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо без такового;

[статья 213](#) "Хулиганство". Хулиганство, т.е. грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, совершенное: а) с применением насилия к гражданам либо угрозой его применения; б) по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы - наказывается штрафом в размере от 300 тыс. до 500 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех лет, либо обязательными работами на срок до 480 часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок;

[статья 282](#) "Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства". Действия, направленные на возбуждение ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации либо информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети Интернет, могут наказываться лишением свободы на срок до пяти лет.

Именно такие меры юридической ответственности за травлю, являющуюся источником массы эмоциональных проблем, которые в течение всей жизни личности будут препятствовать раскрытию ее потенциала, на сегодняшний день могут быть применимы к агрессорам.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА

Буллинг - это психологическое или физическое воздействие, особый вид насилия, направленный на личность или группу, как правило, неспособных защититься физически или психологически, с целью подчинения, формирования страха. Буллинг может проявляться в разных формах: в форме распространения слухов, прямых и косвенных угроз, физического или словесного нападения, в изоляции (бойкоте), манипуляциях.

Для буллинга характерны три признака:

Лонгитюдные исследования показывают, что хулиганы и жертвы могут меняться местами: существует целая категория жертв-хулиганов - людей, которые

являются жертвами в одном наборе обстоятельств и преступниками в другом. Кроме того, издевательства (в той или иной форме) следуют за нами на протяжении всей жизни. Профессиональное издевательство на рабочем месте - столь же распространенное явление, как и школьный буллинг, хотя и менее очевидное.

Наиболее распространен буллинг в подростковом возрасте. В исследовании Т.Г. Гришиной (Москва) показано, что жертвами буллинга назвали себя 13% мальчиков и 8% девочек. 17% детей отметили, что достаточно часто являлись жертвами издевательств и оскорблений со стороны одноклассников, 8,6% констатировали, что травля в их отношении была организована много раз.

Все формы буллинга и виктимизации в отношении сверстников (физическая, вербальная, социальная, нападение на имущество) проявляются гораздо чаще в отношении мальчиков. При этом буллерами чуть с большей вероятностью и перевесом становятся девочки (особенно это касается вербальной травли и социальной изоляции одноклассников).

Исследований буллинга среди студентов и членов взрослых коллективов гораздо меньше. В нашей стране они находятся лишь на начальном этапе. Однако значимость проблемы буллинга ничуть не меньше.

Рассмотрим подробнее некоторые формы насилия. Эмоциональное насилие связано с воздействием на психику жертвы, наносит психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, преследования, запугивания, которыми умышленно вызывается эмоциональная неуверенность. Именно к этой форме можно отнести вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидные клички, с которыми постоянно обращаются к жертве, обзывают, дразнят, распространяют обидные слухи и сплетни и т.д.). К вербальному буллингу часто относят и социальную изоляцию, то есть нежелание общаться с человеком, подвергаемым бойкоту.

Подобно физическому насилию, высказывания, полные ненависти, являются покушением на свободу других людей, потому что такое эмоциональное воздействие хотя и не оставляет видимых следов на теле, но имеет психологические последствия, которые проявляются с течением времени. Вербальный буллинг часто нацелен на человека или группу людей на основе таких формальных признаков, как раса, религия, этническое происхождение, сексуальная ориентация, инвалидность или пол и т.д. Оскорбительный контекст активизирует мысль, изменяет мыслительный процесс, создавая постоянный стресс, страх и недоверие - физические последствия нефизического воздействия. Иначе говоря, вербальный буллинг легко может не только вывести человека из состояния равновесия, но и наносить психологическую травму, наносящую вред на всю жизнь. Однако часто жертвы вербального буллинга тоже переходят к ненависти, вербальному насилию и угрожающим действиям, и тогда жертва становится агрессором.

Е.А. Макарова описала несколько типов агрессоров. Первый тип не испытывает сострадания к чувствам других людей и замкнут в своем мире. Несмотря на то что уровень его самооценки кажется высоким и что действует он с большой уверенностью, агрессоры этого типа страдают от нарциссизма, их завышенная самооценка в большинстве случаев не соответствует действительности.

Следующий тип агрессора находится под сильным влиянием социального поведения других людей. Несмотря на то что он может быть в депрессии и иметь очень низкую самооценку, он принимает участие в вербальном буллинге, чтобы самоутвердиться и получить статус в своей социальной группе. К третьему типу агрессоров принадлежат те, кто действует под влиянием импульса. Этому типу с трудом удастся удерживать себя от оскорблений других людей, даже когда ему дают отпор.

Существуют индивидуально-психологические предпосылки для буллинга. Так, для жертв характерно не критичное и самоповреждающее и зависимое поведение, низкий эмоциональный контроль, импульсивность, обидчивость, завышенная самооценка, более высокий уровень коммуникативной толерантности, высокий уровень тревоги (прежде всего выражен в отношениях с учителями и в ситуациях, где нужно самовыразиться), (на уровне тенденций) более высокий уровень нарциссизма и макиавеллизма. Для буллеров (агрессоров) характерны выраженный уровень агрессивной виктимности, враждебность за счет повышенной раздражительности, нетерпимости и неспособности сдерживать вербальную агрессию, подозрительности, они практически не способны принимать партнера по общению со всеми его особенностями и не склонны прощать людям их особенности и непохожесть на них, (на уровне тенденции) у них выше показатель чувства вины, активность снижена, поэтому они компенсируют все свои неудачи за счет систематического проявления агрессии во взаимодействии.

Источником буллинга является искаженная система социализации индивида. Семейные взаимоотношения и обстановка влияют на проявление буллинга. 13% младших подростков дома жестко наказывают, в том числе применяя физическое насилие. Часто дети чувствуют несправедливость этих наказаний, в результате чего накапливаются скрытая враждебность и агрессия, которая вымещается впоследствии на сверстниках. Несправедливость наказаний от родителей и сиблингов влияет на возрастание агрессивности подростков, которые травят одноклассников, нападая на их собственность, повышая вероятность физической и вербальной виктимизации других детей. Интересно, что строгость и отвержение родителей увеличивает риск выбора роли жертвы, а отсутствие контроля и требований к ребенку увеличивает риск выбора роли агрессора. Жестокость сиблингов часто становится предиктором роли жертвы.

В настоящее время буллинг также распространяется в онлайн-пространстве. Однако организаторами и исполнителями кибернасилия, как считают исследователи (А.В. Осадчая и др.), являются не те подростки и юноши, которые обладают физической и психологической силой, или интеллектуально и социально несостоятельные лица из неблагополучных семей, а те, у кого искажены моральные принципы, сильно выражены нарциссизм, готовность достичь цели любым способом, отсутствие эмпатии, готовность добиться лидерства любым способом и стремление к дешевой популярности.

Согласно исследованиям, можно предпринять некоторые шаги для предотвращения издевательств и особенно вербального буллинга среди подростков и юношей. Разработаны стратегии профилактики и вмешательства педагогов, призванные защитить детей от агрессоров и научить их устранять проблемы до их эскалации.

Существует восемь видов копинг-стратегий:

Следует учитывать, что избегание и совладание предполагают, что копинг может быть разделен на две независимые друг от друга части: решение проблемы и избегание проблемы. Стратегия избегания заключается в осознанном желании держаться подальше от источника стресса и избегать угрожающих ситуаций. Такие стратегии основаны на снижении стресса, но редко способствуют решению проблемы. Поэтому научение активным способам совладания с ситуацией может иметь гораздо более позитивный эффект в борьбе со стрессом в этих случаях.

Типологические особенности участников буллинга

1. Преследователи. При низком социометрическом статусе у них самый высокий коэффициент удовлетворенности в общении, т.е. они четко осознают круг общения, в котором их принимают. Они значимо более авторитарны, чем все остальные участники буллинга. Эта особенность помогает им подчинять помощников, является внутренним оправданием при травле жертв и создает ощущение субъективной правоты. Преследователи, несмотря на свою роль, считают себя слишком добрыми, т.е. хотят быть еще менее добрыми, чем они есть. Преследователи не являются и не стремятся быть терпеливыми. В целом у них достаточно высокая самооценка и уровень притязаний.

2. Жертвы. У них самый низкий социометрический статус и коэффициент удовлетворенности общением, что говорит об их низком положении в классе. Жертвы наиболее зависимы, слабы по сравнению с другими участниками буллинга. Самооценка у жертв самая низкая по сравнению с другими группами, а уровень притязаний довольно высокий, они очень недовольны собой, не принимают сами себя и, возможно, хотят меняться. Уровни тревожности, трудностей в общении и конфликтности также самые высокие у жертв.

3. Помощники. У них достаточно низкий социометрический статус, т.е., помогая преследователям, они не добиваются уважения в классе. Помощники очень зависимы, благодаря чему их подчиняют преследователи, но одновременно они и достаточно авторитарны, что создает у них внутренний дискомфорт. По активному прямому буллингу самые высокие показатели именно у помощников, т.к. часто именно они обзывают, бьют и т.д., а преследователи лишь выбирают цель и продумывают план. Помощники испытывают острый дефицит общения с отцом. Возможно, они находят качества отца в преследователях и поэтому стремятся помогать им даже в преследовании. Показатели по самооценке и уровню притязаний у помощников средние.

4. Защитники. У них самый высокий социометрический статус и довольно высокий коэффициент удовлетворенности общением, т.е. они в целом довольны занимаемой позицией, которая к тому же достаточно высока. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к одноклассникам и подвергаются буллингу, что подтверждает правильность деления на группы. У защитников довольно высокая самооценка, особенно по надежности и пониманию. В идеале они хотят быть очень добрыми, т.е. доброта для них - постоянная ценность. Эти особенности позволяют им понимать жертв, сочувствовать и помогать им.

5. Нейтральные участники. У них достаточно высокие социометрический статус и коэффициент осознанности положительных отношений. Нейтральные участники

наименее зависимы, что позволяет вообще не вмешиваться в конфликты. Они просто смотрят со стороны, но это далеко не всегда хорошо, т.к. нейтральные участники - те самые зрители, для которых играется спектакль - буллинг. Во многом именно их бездействие провоцирует буллинг, более того, преследователи часто являются лишь исполнителями воли нейтральных участников. Уровень притязаний по качеству "терпимость" у них самый высокий. Это еще раз подтверждает правильность деления на группы, т.к. во многом именно терпимость позволяет им остаться в стороне от конфликтов.

IV. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ФОРМИРОВАНИЯ БУЛЛИНГА И ДИАГНОСТИКА ЕГО ЭТАПОВ И ПОСЛЕДСТВИЙ

Важнейшей формой работы образовательной организации, направленной на профилактику травли и противодействие ее ситуациям, является психологическая диагностика, которая позволяет своевременно определить риски и потенциал формирования и развития буллинга, особенности буллинга и его последствия, являющиеся наиболее значимыми для организации профилактической, превентивной и реабилитационной работы.

Руководствуясь пониманием буллинга как процесса травли, в котором находится обучающийся, представляется возможным условно выделить этапы становления и развития буллинга. Для этого необходимо конкретизировать понятие буллинга, что позволит зафиксировать условия ситуации непосредственной травли. На основе четкого представления о том, что будет пониматься как непосредственный буллинг, становится возможным сформулировать границы этапов становления ситуации травли.

Итак, буллинг понимается как намеренная, постоянная травля, при которой явно прослеживается неравенство сил жертвы и агрессора. Такая травля может заключаться в угрозах, насмешках, клевете, изоляции, дискредитации, физическом воздействии, порче имущества и других формах психологической и физической агрессии. Следовательно, мы можем говорить, что основным этапом в контексте диагностики буллинга является активная ситуация непосредственной травли, сопряженная с различными формами насилия.

Понятно, что в норме она не возникает внезапно, ей предшествуют определенные социально-психологические процессы, отражающиеся на характере групповой динамики. Это позволяет выделить этап потенциального буллинга, который будет предполагать определенным образом складывающиеся социально-психологические отношения, специфическую ролевую и функциональную структуру группы. Такие социально-психологические параметры сами по себе не являются ситуацией активной травли, но создают благоприятные условия для ее возникновения. Однако определенным образом складывающаяся групповая динамика хотя и создает благоприятные условия для возникновения ситуации буллинга, но не обязательно развивает конфликтный потенциал группы.

Чтобы это произошло, необходимо возникновение дисфункционального взаимодействия между субъектами групповых процессов на основе агрессии, критики, ситуативных конфликтов. Соединяясь с определенными социально-психологическими характеристиками группы, дисфункциональное взаимодействие между участниками группы или членом группы и группой образует ситуацию

предтравли, которая характеризуется специфическим характером взаимоотношений в группе и возникновением ситуативных конфликтов активного и агрессивного характера.

В случае, если такая практика внутригруппового взаимодействия закрепляется, отдельные ситуативные конфликты обретают постоянную и однородную субъектность и складываются в систему взаимодействия, образуется социально-коммуникативная структура, включающая в себя роль аутсайдера. Вместе с тем насилие начинает быть привычной и регулярной формой внутригруппового взаимодействия, социальные роли в группе становятся более устойчивыми, отношение к конкретным членам группы и представления о них развиваются в сторону радикальности и однозначности. Комплекс этих элементов указывает на формирование ситуации активной травли. Сама ситуация активной травли также предполагает определенный динамизм, но для организации психологической диагностики и определения потенциала буллинга он не представляет большого интереса, поскольку сам факт выявления буллинга требует незамедлительной психолого-педагогической интервенции для профилактики усугубления ситуации и снижения ее разрушительных последствий.

Таким образом, с учетом задач диагностики имеет смысл выделить три основных этапа становления и развития буллинга, отличающихся по содержанию и, соответственно, требующих использования различных диагностических критериев и инструментов:

Рассмотрим каждый из этапов подробнее.

Этап потенциального буллинга, как ранее было замечено, представляет собой специфические социально-психологические отношения, складывающиеся в группе, ролевую и функциональную структуру группы, имеющую определенные особенности. Подробнее остановимся на характере таких отношений и особенностях структуры.

Первым признаком ситуации потенциального буллинга является низкий социальный статус отдельных представителей группы (изолированные, отверженные, дискриминируемые), который уменьшает потенциал их социальной поддержки, исключает из процесса групповой динамики, препятствует обретению социальной идентичности в группе. Такие представители воспринимаются группой в позиции "они не мы", исходя из базовой для группы позиции "мы - они". Ролевую структуру группы можно исследовать способом классической социометрии, предложенным Я. Морено. Кроме того, для изучения указанного параметра можно использовать методы референтометрии, методические приемы определения неформальной интрагрупповой структуры власти или провести анализ в интегративном подходе, объединяющем основные параметры и представления различных методик <1>.

<1> См: Кондратьев М.Ю. Методический алгоритм определения интегрального внутригруппового статуса члена контактного сообщества//Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. N 3. С. 125 - 141.

Второй признак - это психологический климат как качественный параметр групповой динамики. Психологический климат предполагает комплекс психологических условий, формирующихся в процессе межличностных отношений. Такие условия могут как способствовать, так и препятствовать продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе. В общем смысле можно говорить о том, что психологический климат определяет степень комфортности пребывания каждого отдельного субъекта группового взаимодействия в составе группы и его удовлетворенность группой. Неблагоприятный психологический климат в группе приводит к образованию ситуации дискомфорта взаимодействия, что в свою очередь является причиной роста напряжения, пессимизма, негативного отношения и недоверия. В такой ситуации весьма вероятны изменения в социально-коммуникативной структуре группы, вследствие которых возникает конфликтность и агрессия. Микроклимат в группе можно изучать при помощи методики оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру. Применительно к учебной группе для этих целей можно использовать методику оценки микроклимата студенческой группы В.М. Завьяловой <1>.

<1> См.: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 190 - 191.

Третий признак - уровень развития группы, который характеризует ее социально-психологическую зрелость. Низкий уровень развития группы (незрелые, диффузные группы, ассоциации) говорит о незаинтересованности отдельных ее представителей в групповом взаимодействии. Включения в процесс групповой работы всех участников группы не происходит. В такой группе отдельные ее представители не могут рассчитывать на поддержку группы, а само взаимодействие вызывает напряженность, что может рассматриваться как предиктор конфликтности. Для исследования уровня групповой сплоченности можно использовать методику интегральной самооценки уровня развития группы как коллектива Л.Г. Почебут <2>.

<2> См.: Интегральная самооценка уровня развития группы как коллектива//Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Ин-т психотерапии и клинической психологии, 2018. С. 281 - 284.

Таким образом, диагностика потенциального буллинга представляет собой изучение состояния социально-психологических отношений и специфики ролевой и функциональной структуры группы по следующим признакам: функционально-ролевая структура, психологический климат, уровень развития группы. Группа, потенциально склонная к развитию ситуации травли, имеет в своей функционально-ролевой структуре представителей с низким социальным статусом, социально-психологические отношения характеризуются в ней неблагоприятным психологическим климатом. Сама группа находится на ранних стадиях развития и является психологически незрелой, социально слабо организованной.

Этап предбуллинга в первую очередь характеризуется появлением конфликтности, агрессии в системе внутригрупповых взаимоотношений. Этот процесс сопряжен с легитимацией активного агрессивного давления и прямых конфликтов как приемлемых форм внутригрупповых отношений. На этом этапе внутри группы возникают конфликты в различных формах (межличностные, между личностью и группой, между подгруппами и др.). Определим основные признаки данного этапа.

Первый признак - это ориентация группы на соперничество, подкрепляемая низким уровнем эмпатии. Ориентация группы на сотрудничество, подкрепленная достаточным уровнем эмпатии, как другой полюс коллективных установок, направляет взаимодействие группы в конструктивное русло. При подобной ориентации группа стремится к достижению общего результата, представляющего значимость для каждого участника процесса, на основе взаимовыгодного и равноправного партнерства. Ориентация же на соперничество предполагает, что члены группы пытаются получить лично значимый результат, игнорируя интересы других представителей группы или эксплуатируя их. Такая ориентация конфликтна по своему характеру, поскольку предполагает столкновение интересов. На основе ориентации на соперничество формируется и ситуация буллинга, поскольку ориентация на соперничество предполагает как норму достижение собственных целей в ущерб другим участникам группы, что является основной общей мотивацией агрессоров в буллинге (самоутверждение за счет слабости жертвы). Ориентации группы и уровень групповой эмпатии представляется возможным определить при помощи методики самооценки эмоционально-мотивационных ориентаций в межгрупповом взаимодействии в модификации Н.П. Фетискина <1>.

<1> См.: Самооценка эмоционально-мотивационных ориентаций в межгрупповом взаимодействии (модифицированный вариант Н.П. Фетискина)//Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. С. 236 - 238.

Второй признак - высокая личностная агрессивность и конфликтность представителей группы. Конфликтность как характеристика личности выражается в доминировании конфликтных стратегий поведения. Высококонфликтная личность склонна чаще провоцировать и вступать в конфликты. Она развивает их в группе, актуализирует и активизирует для всех ее участников. Агрессивность представляет собой деструктивную характеристику личности, которая детерминирует пренебрежительное отношение к социальным нормам и интересам других людей. Наличие в группе участников с высоким уровнем агрессивности и конфликтности при определенном, описанном выше, характере социально-психологических отношений в группе выступает предиктором развития буллинга, поскольку предполагает наличие в процессе внутригруппового взаимодействия субъектов, не просто допускающих травлю как форму социального взаимодействия, но и иницирующих ее. Агрессивность и конфликтность могут быть определены при помощи методики выявления склонности субъекта к этим параметрам, разработанным Е.П. Ильиным и П.А. Ковалевым <1>. В целях диагностики конкретных эпизодов буллинга, для определения типа конфликтной ситуации уместно использовать опросник типов

межличностного конфликта в группе А.В. Сидоренкова, Е.А. Локтевой и А.А. Мкртчян <2>.

<1> См.: Методика "Личностная агрессивность и конфликтность"//Диагностика эмоционально-нравственного развития/сост. и ред. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 142 - 146.

<2> См.: Сидоренков А.В. Инструментарий исследования типов межличностных противоречий и конфликтов в малых группах//Психологический журнал. 2014. Т. 35. N 2. С. 103 - 117.

Ситуация предбуллинга характеризуется не просто специфической структурой группы и определенными социально-психологическими отношениями внутри нее, но и дополняется наличием в группе ситуативных конфликтов, в процессе которых открыто транслируется агрессия. Такие конфликты чаще всего инициируются участниками группы с высоким уровнем агрессивности и распространяются на основе ориентации группы на соперничество.

Фактически существующую ситуацию буллинга также представляется возможным определить при помощи психологической диагностики. В методических рекомендациях часто встречается методика на выявление буллинг-структуры Е.Г. Норкиной, однако в научной статье <1>, в которой представлена методика, отсутствуют какие-либо данные о ее валидации, надежности и достоверности. В связи с этим предпочтительнее использовать методику Д. Олвеуса "Роли жертвы и агрессора в ситуации школьного буллинга" в адаптации Е.В. Бушиной, А.М. Муминовой <2>. Методика позволяет определить базовые роли в ситуации буллинга и доминирующие формы травли. Отметим, что данная методика требует адаптации при использовании на уровне среднего профессионального и высшего образования.

<1> См.: Норкина Е.Г. Методика на выявление "Буллинг-структуры"//Таврический научный обозреватель. 2016. N 3 (8). С. 170 - 174.

<2> См.: Бушина Е.В., Муминова А.М. Адаптация русскоязычной версии опросника Олвеуса "Роли жертвы и агрессора в ситуации школьного буллинга"//Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. N 2. С. 197 - 216.

Существуют подходы к анализу ситуации травли, которые интегрируют различные параметры и этапы развития буллинга в единые диагностические методики. Применение таких методик дает меньше данных, чем использование диагностических комплексов в целях определения содержания и характеристик различных этапов развития буллинга, но они более удобны для экспресс-оценки риска буллинга. В основе методик могут лежать такие предикторы буллинга, как психологический комфорт, чувство защищенности, удовлетворенность процессом взаимодействия. К данным методикам относится методика диагностики "Психологическая безопасность образовательной среды школы" И.А. Баемой <3>, также нуждающаяся в адаптации в случае применения на уровне среднего профессионального и высшего образования.

<3> См.: Баява И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: Союз, 2002. С. 181 - 200.

Кроме указанных компонентов, определение рисков появления буллинга возможно на основе обобщенного анализа атмосферы в группе, специфики социальной композиции, норм социального взаимодействия. Примером такой методики выступает опросник риска буллинга (авторы: А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) <1>. Проясним, что, исходя из содержания вопросов и описанных в них ситуаций, указанная методика может использоваться только в образовательных организациях среднего общего образования. Адаптация методики к другим уровням образования затруднительна.

<1> См.: Опросник риска буллинга (ОРБ)//Вопросы психологии. 2015. N 5. С. 146 - 157.

Отдельным вопросом диагностики буллинга является изучение этапа постбуллинга. Диагностика на этом этапе направлена на оценку последствий ситуации буллинга для группы и субъектов буллинга (буллеров (агрессоров), последователей, одобряющих, жертвы и др.).

Оценка последствий буллинга для группы предполагает повторное изучение внутригрупповой структуры и характера социально-психологических отношений, складывающихся в группе после разрешения ситуации травли. Для этих целей уместно использовать те же диагностические инструменты параметров группы, что и на этапах потенциального буллинга и предбуллинга. Группа, преодолевшая ситуацию буллинга и конструктивно ее разрешившая, должна продемонстрировать динамику развития социально-психологических показателей и групповой структуры к более эффективным и комфортным формам организации и взаимодействия. В этом контексте оправданно использование одинакового диагностического инструментария на различных этапах изучения ситуации буллинга, поскольку это позволит отследить динамику изменений ситуации в идентичных категориях.

Изучение последствий буллинга для его субъектов предполагает оценку разрушительного воздействия ситуации травли на личность участников. В буллинге выделяются две основные и наиболее активные роли: инициатор буллинга (агрессор) и жертва буллинга. Буллинг имеет разрушительные последствия как для инициатора, так и для жертвы, поскольку непосредственное участие в нем приводит к специфической деформации индивидуально-психологических характеристик субъектов травли. Отметим, что такие деформации имеют достаточно субъективный характер и зависят от многочисленных как внутренних, так и внешних факторов, что требуется учесть в процессе организации диагностического исследования. Далее мы подробнее остановимся на наиболее вероятных, но не единственных и не обязательных индивидуально-психологических характеристиках, деформирующихся в ситуации буллинга.

В случае с жертвой буллинга наиболее вероятна деформация таких индивидуально-психологических параметров, как эмоциональное и субъективное благополучие, самооценка, уровень тревожности. Буллинг для жертвы - это в первую очередь ситуация постоянного психологического напряжения и нарастающей тревоги оказаться в ситуации травли, что становится основой роста невротического напряжения, неудовлетворенности своим эмоциональным и субъективным благополучием, увеличения уровня личностной тревожности. Непрямая мотивация буллинга, его несправедливое основание приводит к непониманию жертвой причинно-следственной связи между собственным поведением и происходящими с ней событиями, что не только повышает личностную тревожность, но и негативно сказывается на самооценке жертвы. Для диагностики последствий буллинга имеет смысл использовать следующие методики, раскрывающие картину деформации индивидуально-психологических характеристик обучающихся, являющихся жертвами травли: уровень психологического напряжения можно определить при помощи шкалы нервно-психического напряжения Т.А. Немчина <1>; актуальное психическое состояние и доминирующее эмоциональное состояние определяются при помощи методики диагностики доминирующего состояния Л.В. Куликова <2>; субъективное благополучие может быть исследовано при помощи методики диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой <1>; интегративный тест тревожности позволяет провести общую структурную экспресс-диагностику тревоги и тревожности <2>; для диагностики самооценки можно использовать методику Будасси <3> или шкалу самоуважения Розенберга <4>.

<1> См.: Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум/сост. О.В. Барканова. Вып. 2. Красноярск: Изд-во Литера-принт, 2009. С. 110 - 117.

<2> См.: Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПГУ, 2003. С. 32 - 62.

<1> См.: Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности//Психологические исследования. 2018. Т. 11. N 60. С. 1 - 8.

<2> См.: Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. Применение Интегративного теста тревожности (ИТТ). СПб.: Изд-во Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 2005.

<3> См.: Ковярова В.А., Холодковская Н.С. Исследование уровня самооценки студентов//Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2021. N 1. С. 46 - 52.

<4> См.: Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга//ОмГУ. 2020. N 2. С. 52 - 57.

Если говорить об агрессоре (инициаторе буллинга), то наиболее общими точками деформации, значимыми для оценки ситуации и разработки плана дальнейшей коррекции, являются такие индивидуально-психологические характеристики, как

уровень агрессивности, самооценка, эмпатия, выраженность общего уровня неклинической психопатии. Такие индивидуально-психологические характеристики, как агрессивность и низкий уровень эмпатии, лежат в основе деструктивного поведения, которое не только способствует формированию буллинга, но и приводит к разрушительному воздействию в области социальных связей самого агрессора. С этой позиции можно говорить об аутодеструктивном эффекте названных характеристик. Неуверенность в себе и стремление к самоутверждению за счет другого, более слабого, толерантного или менее конфликтного представителя группы, считается одним из основных мотивов буллинга. Следовательно, низкая самооценка не только в случае с жертвой, но и в случае с агрессором является весьма вероятной деформацией индивидуально-психологических характеристик. Выраженность общего уровня неклинической психопатии показывает склонность личности к поведению асоциального характера и определяется по ряду критериев: эгоистичность, безразличие, манипуляторская позиция по отношению к другим, импульсивность и аутодеструктивность. Уровень агрессивности позволяет измерить опросник склонности к агрессии Басса-Перри <1>, а уровень эмпатии опросник эмоциональной эмпатии авторов А. Мехрабиана, Н. Эпстайна в адаптации: Ю.М. Орлов, Ю.Н. Емельянов <2>. Уверенность в себе позволяет диагностировать шкала уверенности в себе Рейзаса <3>; выраженность общего уровня неклинической психопатии можно определить при помощи шкалы самооценки психопатии Левенсона <4>.

<1> См.: Лобаскова М.М., Адамович Т.В., Исмагуллина В.И. и др. Психометрический анализ опросника Басса-Перри//Теоретическая и экспериментальная психология. 2021. N 4. С. 28 - 38.

<2> См.: Психодиагностика толерантности личности/под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. М.: Смысл, 2008.

<3> Крупнов А.И. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика: учебное пособие. Российский университет дружбы народов. 2017.

<4> См.: Gummelt, Haley D.; Anestis, Joye C.; Carbonell, Joyce L. (2012). "Examining the Levenson Self Report Psychopathy Scale using a Graded Response Model". Personality and Individual Differences. 53 (8). 1002 - 1006.

Резюмируем, что диагностика буллинга предполагает изучение буллинга на разных его этапах от формирования потенциала развития буллинга до его последствий. Эти этапы отличаются по своему содержанию, обладают различными значимыми признаками, а значит требуют использования различных диагностических инструментов. Своевременно и грамотно организованная диагностика позволяет определить и принять меры на каждом из этапов появления и формирования буллинга, что дает возможность повысить эффективность профилактических и коррекционных мер.

V. КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, КУРИРУЮЩИХ

ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основная работа по предупреждению буллинга (травли) в образовательном учреждении заключается в исполнении комплекса профилактических мер для обучающихся, которые направлены на стабилизацию и гармонизацию межличностных отношений, формирование культуры экологичного и продуктивного взаимодействия внутри учебного коллектива.

Основное требование к организации профилактической работы - это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательного процесса, поскольку к ситуации травли имеют отношение все. Эффективность профилактики буллинга в ООВО зависит от того, насколько она носит системный, а не эпизодический характер. Реализуется системная профилактика на следующих уровнях: личностном, групповом, общеузовском.

На общеузовском уровне профилактика возникновения буллинга должна быть реализована через механизмы:

создания благоприятной и безопасной среды для развития и социализации обучающихся;

оценки уровня психологического комфорта и безопасности среды образовательной организации;

эффективной работы психологической службы организации высшего образования, опирающейся в своей деятельности на восстановительные и здоровьесберегающие технологии;

вовлечение обучающихся в работу службы медиации организации высшего образования;

медиативного подхода в работе с обучающимися для создания условий для выбора ненасильственных стратегий поведения в ситуациях напряжения и стресса, формирования навыков совладающего поведения;

повышение компетентности сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью в вопросах профилактики буллинга и сплочения коллективов;

обеспечение незамедлительного вмешательства сотрудников образовательной организации высшего образования в ситуацию буллинга.

На групповом уровне реализуются следующие направления профилактики:

проведение тренинговых занятий, открытых лекций, вебинаров и кураторских часов с обучающимися с целью наиболее комфортной и эффективной социализации и интеграции в образовательную среду, направленных на формирование навыков экологичного и эффективного взаимодействия, позволяющих проявлять активную жизненную позицию;

реализация профилактических программ, направленных на снижение и устранение проявлений буллинга (травли).

На личностном уровне реализуются следующие направления профилактики:

психокоррекционная работа с обучающимся, имеющими агрессивные, насильственные и асоциальные проявления;

психокоррекционная работа с обучающимися, проявляющими виктимное поведение;

проведение процедуры медиации и других восстановительных технологий с участниками травли.

Условием эффективного взаимодействия сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, психологической службы, службы медиации с обучающимися является учет индивидуально-личностных особенностей студентов, а также индивидуальный подход к каждой учебной группе.

Реализуя профилактику буллинга среди обучающихся, сотрудникам, курирующим воспитательную работу с молодежью и психологической службе образовательной организации особое внимание следует уделять коррекции имеющихся социальных девиаций, выстраиванию среди обучающихся доброжелательных, экологических и доверительных отношений. Для создания безопасной психологической среды в образовательной организации необходимо объединить профилактические мероприятия в единую систему. Меры при профилактике буллинга в ООВО сводятся к формированию позитивных установок у обучающихся, а также введению правил и норм, направленных на предупреждение буллинга.

В вопросах профилактики буллинга следует опираться на метод наблюдения, который основывается на объяснении явления или ситуации в процессе специально организованного восприятия конкретного случая. Важно понимать, что наблюдение является одним из наиболее продуктивных методов, позволяющих выявить ситуацию травли в образовательной организации.

Для наиболее эффективной профилактики буллинга и снижения частоты возникновения буллинга среди обучающихся необходимо организовать психологическое просвещение для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, а также кураторов учебных групп и профессорско-преподавательского состава, непосредственно взаимодействующих с обучающимися.

Психологическое просвещение сотрудников должно проводиться в формате открытых лекций и вебинаров по следующим темам:

"Буллинг - ситуация, о которой нужно знать!";

"Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание".

Что делать, если есть подозрение на ситуацию буллинга в учебной среде. Алгоритм действий.

Примерный план содержания лекций:

Лекция 1. "Буллинг - ситуация, о которой нужно знать!"

Что такое буллинг?

Какие основные виды буллинга выделяют?

Основные причины буллинга среди обучающихся?

Какие основные проявления буллинга в образовательной организации можно выделить?

Участники буллинга: жертва, агрессор, наблюдатель.

Лекция 2. "Маркеры поведения, на которые нужно обратить внимание"

Понятие "поведение": психологические основы.

Маркеры происходящего в образовательной организации буллинга: особенности поведения и психоэмоциональных состояний.

Как грамотно выстраивать мониторинг учебного коллектива с целью своевременного выявления буллинга.

Лекция 3. "Что делать, если есть подозрение на ситуацию буллинга в учебной среде. Алгоритм действий"

Этапы деятельности, которые выделяются в процессе выявления буллинга.

Координация работы по профилактике буллинга с иными субъектами образовательной организации.

Организация групповой работы в потенциальной ситуации буллинга.

Организация индивидуальной работы в потенциальной ситуации буллинга.

В целях организации наиболее эффективной профилактики буллинга и снижения частоты возникновения буллинга среди обучающихся в образовательной организации необходимо организовать антибуллинговую команду, в состав которой войдут сотрудники образовательных организаций высшего образования, курирующие воспитательную работу с молодежью, представители психологической и медиативной службы, а также представитель от кураторов учебных групп и тьюторов.

Деятельность антибуллинговой команды предполагает:

вовлечение кураторов учебных групп, профессорско-преподавательский состав и сотрудников, курирующих работу с молодежью, в разработку плана мероприятий,

направленного на формирование поддерживающей, доброжелательной среды и культуры ненасильственного общения в ООВО;

информирование обучающихся и родителей (законных представителей), профессорско-преподавательский состав о деятельности антибуллинговой команды в ООВО;

организацию и проведение информационно-просветительских мероприятий;

развитие взаимодействия со сторонними организациями, осуществляющими антибуллинговую деятельность, в целях расширения методологической базы подходов и обмена опытом;

организацию и проведение мероприятий для профессорско-преподавательского состава, кураторов учебных групп и сотрудников, взаимодействующих с обучающимися в целях развития компетенции поддерживающей коммуникации, распознавания дисфункциональных способов коммуникации;

создание и приведение рекомендаций по оказанию помощи обучающимся, вовлеченным в ситуацию буллинга.

VI. МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЮ БУЛЛИНГА

СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

формирование чувства неприятия насилия в любом проявлении в учебной среде;

развитие навыков позитивного мышления, раскрытия потенциалов и жизненной энергии, развитие навыков целеполагания;

создание экологичной социокультурной среды, доверительной атмосферы в учебной группе;

проведение нравственно-правового закаливания (формирование правовой культуры, навыков критического анализа, сопротивления негативному влиянию, развитие стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, умения противостоять влиянию других лиц);

минимизация негативных последствий агрессивного поведения;

организация деятельности, альтернативной деструктивному поведению:

развитие ассертивного поведения как фактора, обуславливающего произвольность поведения. Организация внеучебной деятельности как возможности для позитивного, конструктивного самовыражения, самоутверждения и реализации интересов обучающихся в соответствии с их хобби и склонностями;

формирование компетентности экологичного и эффективного общения, ценностного отношения к правилам и социальным нормам;

повышение компетентности и социальной успешности личности обучающегося в значимых для него сферах;

активизация личностных ресурсов, обеспечение творческого самовыражения;

развитие эффективного распределения социальных ролей в учебной группе путем реализации групповых мероприятий и тренинговых занятий, которые будут направлены на осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии, формирование общегрупповых ценностей и целей, а также позволят выработать в группе ориентацию на сотрудничество.

VII. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ООВО, КУРИРУЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЬНУЮ РАБОТУ С МОЛОДЕЖЬЮ, В СЛУЧАЯХ ВЫЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для наиболее полного понимания алгоритма действий в случаях выявления буллинга среди обучающихся предлагаем ввести следующие понятия:

Ситуация потенциального буллинга - ситуация, в которой предпосылками выступают неразрешенный конфликт или неблагоприятный психологический климат вследствие высокой эмоциональной напряженности в коллективе обучающихся.

Пассивный буллинг - подразумевает под собой распространение слухов, порчу личных вещей, вред репутации и изоляцию.

Фактический буллинг - предполагает систематические угрозы, унижения, оскорбления, обесценивание, преследование, реже физическое насилие по отношению к жертве.

Данный алгоритм определяет содержание, порядок и характер реакций различных субъектов образовательных отношений на факт выявления ситуаций буллинга (травли) среди обучающихся.

Алгоритм составлен с целью помощи участникам образовательных отношений в организации оперативных и эффективных действий при выявлении ситуаций буллинга среди обучающихся. Алгоритм направлен на решение следующих задач:

профилактика и предупреждение случаев буллинга в ООВО;

устранение негативных последствий буллинга (травли) для обучающегося и образовательной среды;

определение роли, порядка и функций в структуре деятельности субъектов образовательных отношений в случае выявления буллинга (травли) среди обучающихся;

координация и распределение зон ответственности в рамках действий участников образовательных отношений при определении признаков деструктивного потенциала обучающихся.

Прежде всего, следует обозначить этапы деятельности, которые выделяются в процессе выявления буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО.

1 этап деятельности предполагает организацию непосредственного выявления признаков буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО. Данный этап может быть реализован в различных формах:

включенное систематическое наблюдение;

психолого-педагогическая и социально-психологическая диагностика;

мониторинг и скрининговые исследования социальных условий и социальной ситуации;

индивидуальная целенаправленная беседа.

2 этап предполагает коррекцию признаков буллинга (травли) среди обучающихся в ООВО. Формы коррекции можно разделить на четыре основные группы:

педагогическая коррекция (педагогические, профилактические, разъяснительные беседы, дискуссии, диспуты; разработка и разбор проблемных ситуаций; кейс-методы; экскурсии; организация внеучебной деятельности; медиация и другие формы педагогической коррекции);

психологическая коррекция (участие в психокоррекционных программах; психологические индивидуальные и групповые консультации; тренинги и иные формы групповой работы);

социальная коррекция (предоставление или расширение доступа к ресурсам социального взаимодействия (социально-культурная адаптация, интеграция в социальную среду ООВО);

медицинская коррекция (в случае необходимости предоставления необходимых и достаточных возможностей для получения требующейся медицинской помощи).

3 этап - послекоррекционный - является вариативным этапом. Подходы регламентируются, исходя из результатов реализации 2 этапа. В зависимости от результатов и используемых методов реализации 2 этапа существуют следующие альтернативные варианты действий:

при устранении признаков проявления травли в учебной среде или устойчивой динамике, указывающей на снижение проявлений буллинга, требуется организация особой формы педагогического контроля и социально-академического мониторинга;

при снижении проявлений буллинга, а также отсутствии значительной динамики роста проявлений (застоя) или его незначительном и неопасном увеличении, требуется реализация не использованных ранее, но доступных и сообразных ситуации методов коррекции;

при значительном и/или опасном увеличении проявлений буллинга в учебной среде для разрешения ситуации необходимо вовлечение специалистов в области

обеспечения специализированной коррекции и предупреждения противоправной деятельности (сотрудники правоохранительных органов, специалисты комитета по делам несовершеннолетних).

Следует отметить, что данный алгоритм является общим, далее представлены схемы, в которых отображены основные действия сотрудников, курирующих воспитательную работу с молодежью, в случаях выявления буллинга среди обучающихся:

собрать информацию о конкретном случае;

психологической службе провести диагностическое исследование;

провести анализ полученных данных с целью выявления специфики конкретного случая.

В зависимости от конкретной ситуации применить следующие шаги:

если ситуация буллинга является потенциальной - т.е. в учебной группе, между обучающимися существуют деструктивные межличностные отношения, следует провести групповую работу, включающую:

проведение профилактических мероприятий по теме буллинга (травли), направленные на гармонизацию межличностных отношений, снятие ситуативной тревожности обучающихся.

проведение информационно-просветительских мероприятий, направленных на актуализацию знаний о межличностных отношениях и их гармонизацию, понимание ценности понятия "взаимодействие" и самооценности личности каждого обучающегося.

Данная работа может быть реализована в формате кураторских часов, тренинговых занятий, а также работу в малых группах, которая основывается на медиативном подходе и вовлекает жертву буллинга и агрессора.

Также в случае выявления потенциальной ситуации буллинга организовать индивидуальную работу с участниками ситуации, направленную на выявление основных поведенческих причин, а также формирование рациональных ситуации поведенческих реакций. Индивидуальная работа может включать в себя консультативную деятельность и коррекционно-развивающую, с привлечением специалистов психологической службы образовательной организации высшего образования.

Если буллинг является фактическим - т.е. в учебном коллективе наблюдаются конфронтации, ситуации запугивания, агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива, действия субъектов образовательных отношений необходимо координировать и подключать специалистов (психологическую службу ООВО, медиаторскую службу и иных специалистов) с целью организации комплексного подхода.

Завершающим этапом данного алгоритма будет являться послекоррекционное воздействие, которое может быть реализовано в форме проведения

диагностического исследования, а также плановых информационно-просветительских и профилактических мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные методические рекомендации призваны помочь специалистам в решении специфичных проблем, связанных с распространением в образовательных организациях высшего образования явления буллинга среди обучающихся. Несмотря на сложность и многоаспектность этого явления, меры, направленные на его профилактику и устранение, могут быть эффективными, если они осуществляются не только с учетом конкретной ситуации, но и предполагают комплексную работу как с жертвами травли, так и с другими участниками и всей социально-психологической ситуацией в организации. Кроме того, в данной работе имеются необходимые для реализации целей профилактики и устранения ее оснований материалы в виде диагностического комплекса, отдельных упражнений, технологии гармонизации взаимоотношений в группе, а также психологической картины буллинга и вопросов правового регулирования противодействия этому явлению.

Использование представленных материалов позволит специалистам высшего образования, работающим со студентами, осуществить помощь студентам, ранее испытывавшим травлю или иные воздействия, повлекшие изменения личности и психологического статуса, психологическую травму и неконструктивные способы преодоления стрессовых воздействий извне или тревожных состояний иной этиологии, мешающих осуществлять им основную (учебную) деятельность в образовательной организации.

Разработанные методические рекомендации не охватывают всей полноты представленной к решению проблемы, однако, они помогут специалистам в реализации их деятельности в рамках своей компетенции.

Таким образом, своевременные меры по выявлению и коррекции всей ситуации буллинга способны конструктивно решить задачу его устранения и риск-менеджменту активности студентов группы риска.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ, РАБОТАЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА УСТРАНЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ
БУЛЛИНГА, ПРОФИЛАКТИКУ ТРАВЛИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РАЗВИТИЕ
НАВЫКОВ КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАЗЛИЧНЫХ
СОЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ

Паспорт программы

Наименование программы	Психокоррекционная программа для психологов, работающих в образовательных организациях высшего образования, направленная на устранение последствий буллинга, профилактику травли среди обучающихся и развитие навыков конструктивного взаимодействия в различных социальных группах "Конвенция о правах ребенка", одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. Конституция Российской Федерации; Семейный кодекс Российской Федерации; Указ Президента Российской Федерации от 6 марта 1997 г. N 188 "Об утверждении перечня сведений конфиденциального характера"; Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
Основопологающие документы	Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся; Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации"; Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации"; Приказ Минтруда России от 24 июля 2015 г. N 514-Н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"; Этический кодекс психолога Российского Психологического сообщества.
Основные разработчики программы	Руководитель сектора психологического консультирования работников Академии Центра психологической поддержки ФГБОУ ВО "СГЮА" Долгова М.Д.
Цель программы	Повышение толерантности, уровня эмпатийных способностей, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.
Задачи программы	Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в студенческой среде; Правовое воспитание обучающихся; Улучшение отношений между студентами профессорско-преподавательским составом. Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте и оценки

	социальной ситуации, принятия ответственности за поведение в ней; Снижение агрессивных и враждебных реакций, психотравмирующих и социально опасных ситуаций; Подготовка к успешной профессиональной деятельности.
Ожидаемые результаты	Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. Сформируются устойчивые доброжелательные отношения в группе. Выработается навык конструктивного реагирования в конфликте, агрессия, изменяются представления о самом себе. Повысится позитивное социальное самочувствие. Сформировано осознание обучающимися своих личностных качеств, жизненной позиции без применения насилия. Уменьшится количество случаев жестокого поведения в студенческом сообществе.
Критерии механизма оценки результатов	Снижается количество актов социальной активности обучающихся асоциального характера; Уровень сформированности социальных компетенций обучающихся возрастает; Возрастает количество актов совместной социальной активности обучающихся; Уровень социализации и адаптации повышается.
Сроки и этапы реализации программы	Программа рассчитана на учебный год.
Направления деятельности	Диагностическое: сбор и анализ информации о студентах, наблюдение за поведением студентов, психологическое тестирование. Информационно-просветительское: информирование студентов о последствиях агрессивного поведения, об уголовной и административной ответственности; информирование родителей об особенностях юношеского возраста, методах воспитания;

	информирование профессорско-преподавательского состава об особенностях обучающихся, эффективных приемах взаимодействия, возможных отклонений в поведении. Профилактическое: приучение студентов к полезному досугу и здоровому образу жизни; гармонизация психологического климата среди обучающихся образовательного процесса, развитие эмпатии. Коррекционно-развивающая работа: развитие и совершенствование у обучающихся навыков саморегуляции, самоконтроля; обучение конструктивным действиям в конфликтных ситуациях; развитие коммуникативных навыков (эффективная коммуникация), помощь в определении и постановке жизненных целей. Консультативная работа со студентами, родителями (законными представителями), профессорско-преподавательским составом.
Исполнители программы	Психологическая служба ООВО, профессорско-преподавательский состав, кураторы учебных групп, тьюторы.
Контроль за исполнением программы	УСВР, Психологическая служба ООВО.

Целевой раздел

Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

Акт международного уровня:

"Конвенция о правах ребенка", одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года.

Нормативно-правовые акты Российской Федерации:

[Конституция](#) Российской Федерации;

Семейный [кодекс](#) Российской Федерации;

[Указ](#) Президента Российской Федерации от 6 марта 1997 г. N 188 "Об утверждении перечня сведений конфиденциального характера";

Федеральный [закон](#) от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный [закон](#) от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;

Федеральный [закон](#) от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации";

Федеральный [закон](#) от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации";

[Приказ](#) Минтруда России от 24 июля 2015 г. N 514-Н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)";

Этический кодекс психолога Российского Психологического сообщества.

Исполнители программы: Психологическая служба ООВО, профессорско-преподавательский состав, кураторы учебных групп, тьюторы.

Пояснительная записка

Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения

программными методами

Проблема профилактики буллинга имеет большое значение и заслуживает широкого освещения в силу многих причин. Во-первых, данная форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику личности. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, обилия агрессии в нашей повседневной жизни, стрессов, которые характерны для большинства населения нашей страны, повышается риск распространения этого явления.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении. Норвежский исследователь буллинга Дэн Олвеус определяет буллинг как стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении времени и неоднократно сталкивается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей в контексте "диспропорциональных "властных" отношений".

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. Пострадавшие обучающиеся не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку личности и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию студента. Снижение успеваемости, отказ посещать учебное заведение, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга. Обучающиеся с прослеживаемыми агрессивными тенденциями в поведении чаще других попадают в криминальные истории, формируют искаженное представление о

разрешении конфликтов и социальном взаимодействии. Обучающиеся, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страх быть на месте жертвы, бессилие, негативное отношение к учебному заведению.

Можно выделить некоторые особенности буллинга:

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

буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и психологических страданий человеку, который выбран целью травли.

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

буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, всю группу, где он происходит.

буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям. При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Буллинг всегда носит систематический характер.

Существуют следующие виды травли (буллинга):

Физический буллинг - применение физической силы по отношению к личности, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). Такое поведение чаще встречается среди юношей. Подвидом физического буллинга является сексуальный буллинг (домогательства, насилие).

Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

вербальный буллинг - обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации студента;

невербальный буллинг - обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в направлении жертвы, демонстрация неприличных жестов);

запугивание - постоянное использование угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

изоляция - жертва умышленно изолируется или игнорируется. Это может сопровождаться распространением записок, оскорблений, унижительными надписями на доске или в общественных местах, которые могут быть замечены жертвой;

вымогательство - от жертвы требуют деньги, ценные вещи путем угроз, шантажа, запугивания;

действия с имуществом - намеренное повреждение, воровство, грабеж;

кибербуллинг - оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или другие устройства (распространение неоднозначных изображений, телефонные звонки).

В ситуации травли всегда есть:

Агрессор - человек, который преследует и запугивает жертву.

Жертва - человек, который подвергается агрессии.

Защитник - человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся защитить ее от агрессии.

Сторонники - люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующие в издевательствах, но и не препятствующие им.

Наблюдатель - человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Первичная профилактика буллинга:

Изучение механизмов формирования поведения типа семьи, детско-родительских отношений;

Формирование культуры экологичного взаимодействия, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов;

Направленное осознание обучающимися имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию культуры экологичного взаимодействия;

Я - концепции (самооценки, отношения к себе); собственной системы ценностей, целей и установок, ответственности за собственный выбор, произвольности поведения; умения общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающих.

Данная программа направлена на устранение последствий буллинга, профилактику травли среди обучающихся и развитие навыков конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.

Цель и задачи

Цель программы: повышение толерантности и уровня эмпатийных способностей, профилактика конфликтов в межличностных отношениях обучающихся.

Поставленная цель достигается за счет последовательного решения следующих задач:

Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в студенческой среде;

Правовое воспитание обучающихся;

Улучшение отношений между студентами профессорско-преподавательским составом. Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте и оценки социальной ситуации, принятия ответственности за поведение в ней;

Снижение агрессивных и враждебных реакций, психотравмирующих и социально опасных ситуаций;

Подготовка к успешной профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты

1. Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.
2. Сформируются устойчивые доброжелательные отношения в группе.
3. Выработается навык конструктивного реагирования в конфликте, агрессия, изменяются представления о самом себе.
4. Повысится позитивное социальное самочувствие.
5. Сформировано осознание обучающимися своих личностных качеств, жизненной позиции без применения насилия.
6. Уменьшится количество случаев появления жестокого поведения в студенческом сообществе.

Критерии механизма оценки результатов

Снижается количество актов социальной активности обучающихся асоциального характера;

Уровень сформированности социальных компетенций обучающихся возрастает;

Возрастает количество актов совместной социальной активности обучающихся;

Уровень социализации и адаптации повышается.

Принципы реализации программы

1. Доступность (образовательная среда предоставляет равные и достаточные возможности для проявления продуктивных форм социальной активности);

2. Гуманность (никакие формы социальной активности, кроме потенциально опасных форм, не подавляются в образовательной среде);
3. Реалистичность (программа реализуется с учетом особенностей образовательной организации высшего образования, с приоритетом на наиболее реальные направления программы);
4. Системность (программа реализуется последовательно и системно, с учетом методических рекомендаций, хаотичность в процессе реализации сведена к минимуму);
5. Деятельностный принцип (программа реализуется через конкретную деятельность обучающихся в определенных формах);
6. Принцип средового воспитания (основной элемент реализации программы - взаимодействие субъекта активности и среды);

Основные направления деятельности

В соответствии с поставленными задачами программа включает в себя следующие направления:

Диагностическое направление;

Информационно-просветительское направление;

Профилактическое направление;

Коррекционно-развивающее направление;

Консультативное направление;

Методическое направление;

Аналитическое направление.

Содержание основных понятий

Моббинг - это преимущественно групповые формы притеснения.

Буллинг - предполагает травлю одного другим.

Отклоняющееся поведение - поведение, в котором устойчиво проявляются отступления от общепринятых данных обществом поведенческих норм.

Социальная норма - это предписание общепринятой формы, способа поведения людей в социально значимых ситуациях и для различных социальных ролей. Это то, что человек в первую очередь должен усвоить в процессе социализации.

Социализация - двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с

другой - это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда - человеческое, духовное, предметное окружение обучающегося, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность - способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

2. Содержательный раздел

Основное содержание направлений реализации программы

Диагностическое направление

Задача:

Сбор и анализ информации об опыте, осведомленности о феномене буллинга, сбор и анализ информации об обучающихся, наблюдение за поведением студентов, психологическое тестирование.

Содержание:

Диагностика межличностных отношений в целях выявления социального статуса и иерархической позиции обучающихся внутри группы. Выявление дисфункциональных отношений в группе, характеризующихся возникновением ситуативных конфликтов активного и агрессивного характера, ситуаций непосредственной активной травли. Диагностика деформации индивидуально-психологических характеристик жертвы и инициатора буллинга. Безопасность образовательной среды.

Формы реализации:

Опрос; анкетирование; применение формализованных психолого-педагогических методик диагностики.

Коррекционно-развивающее направление

Задача:

Развитие и совершенствование у обучающихся навыков саморегуляции, самоконтроля; обучение конструктивным действиям в конфликтных ситуациях; развитие коммуникативных навыков (эффективная коммуникация), помощь в определении и постановке жизненных целей.

Содержание:

Организация курса внеурочной деятельности, направленного на формирование и развитие ключевых компетенций личности для процесса экологичного взаимодействия (коммуникабельность, рефлексия, эмпатия).

Организация коррекционно-развивающих занятий для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации.

Содействие преодолению дезадаптивных периодов, преодоление последствий буллинга в жизни обучающихся посредством групповых коррекционно-развивающих занятий.

Формы реализации:

Методы активного социально-психологического обучения, тренинги, когнитивно-поведенческая коррекция, арт-терапевтические техники.

Информационно-просветительское направление

Задачи:

Психолого-педагогическое просвещение обучающихся. Информирование студентов о последствиях агрессивного поведения, об уголовной и административной ответственности;

Информирование родителей об особенностях юношеского возраста, методах воспитания.

Информирование профессорско-преподавательского состава об особенностях обучающихся, эффективных приемах взаимодействия, возможных отклонениях поведения.

Содержание:

Развитие уровня психологической грамотности субъектов образовательных отношений.

Распространение и расширение представлений об агрессивном поведении и его последствиях, ответственности, возрастных особенностях, методах воспитания, эффективных приемах взаимодействия.

Формы реализации:

Лекции.

Профилактическое направление

Задача:

Приучение студентов к полезному досугу и здоровому образу жизни;

гармонизация психологического климата среди обучающихся образовательного процесса, развитие эмпатии.

Содержание:

Предотвращение возникновения тех или иных проблем в обозримом будущем обучающегося, предупреждение буллинга.

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, педагогическом, социально-психологическом.

Профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Формы реализации:

Индивидуальное консультирование родителей по вопросам детско-родительских отношений, формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики.

Мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности.

Формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у обучающихся.

Создание инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья.

Методическое направление

Задача:

Повышение уровня методической оснащенности реализации программы.

Содержание:

Планирование и анализ деятельности по реализации программы;

Подбор и разработка наиболее эффективных методов психолого-педагогической диагностики, коррекции и развития;

Подготовка материалов для просветительской деятельности (наглядные пособия, видеоролики, инфографика и другое);

Введение документации по реализации программы;

Повышение уровня собственной профессиональной компетентности.

Формы реализации:

Изучение психолого-педагогической литературы; обмен опытом посредством посещения методических объединений, конференций, круглых столов; составление плана, программ, справок, отчетов по реализации программы; заполнение журналов, отчетной документации.

Консультативное направление.

Задача:

Оказание помощи и поддержки обучающимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения.

Содержание:

Консультирование обучающихся по вопросу развития необходимых качеств, навыков и социальных компетенций для успешной реализации социальной адаптации в целях гармонизации межличностных отношений.

Консультирование профессорско-преподавательского состава и родителей по вопросу дезадаптации и отклонений в процессе социализации.

Формы реализации:

Индивидуальные и групповые консультации.

Аналитическое направление

Задачи:

Анализ успешности реализации программы; Прогноз и профилактика возможных трудностей в процессе реализации программы.

Содержание:

Анализ и интерпретация количественных показателей реализации программы.

Анализ и интерпретация психолого-педагогической диагностики.

Анализ и интерпретация характеристик образовательной среды.

Анализ и интерпретация уровня сформированности необходимых компетенций педагогов.

Формы реализации:

Работа с документами; анализ и интерпретация данных диагностической работы; сопоставление результатов реализации программы.

3. План реализации программы

Субъекты	Тематика мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
Информационно-просветительская работа			
Обучающийся			
ППС	Лекция на тему: "Буллинг (моббинг) как социально-педагогическая проблема"	Сентябрь	Психологическая служба ООВО
	Лекция на тему: "Буллинг: причины и последствия".	Октябрь	Психологическая служба ООВО
	Лекция на тему: "О правах обучающихся на защиту от любой формы насилия".	Ноябрь	Психологическая служба ООВО, представитель юридической клиники
Родители (законные представители)	Лекция на тему: "Роль детско-родительских отношений в развитии личности: принятие и понимание".	Сентябрь	Психологическая служба ООВО
	Лекция на тему: "Роль семьи в формировании личности ребенка как основа для противодействия насилию".	Октябрь	Психологическая служба ООВО
	Лекция на тему: "Наиболее типичные ошибки родителей в ситуации буллинга: чего делать не стоит".	Ноябрь	Психологическая служба ООВО
Коррекционно-развивающая работа			
Обучающийся	Проведение тренинговых занятий на темы: Тренинговое занятие, направленное на сплочение коллектива "Мы группа". Тренинговое занятие, направленное на повышение самооценки "Я лучшее, что у меня есть" Тренинговое занятие, направленное на формирование этнической идентичности и развитие толерантности "Ковер мира". Тренинговое занятие, направленное на развитие эмпатических способностей	В течение учебного года	Психологическая служба ООВО

	личности "Я тебя чувствую". Тренинговое занятие, направленное на развитие межличностного общения "ВКонтакте". Тренинговое занятие, направленное на выстраивание личных границ "Границы моего "Я". Тренинговое занятие, направленное на формирование психологической устойчивости "Найди свое спокойствие". Тренинговое занятие, направленное на развитие рефлексии и саморефлексии "Когда не нужны комментарии". Тренинговое занятие, направленное на развитие навыков саморегуляции "Агрессия может быть конструктивной". Тренинговое занятие, направленное на отработку навыков уверенного поведения "Возведем мосты, разрушим стены"		
Консультативная работа			
Обучающийся	Индивидуальные консультации по вопросам: Что такое личные границы и какие они бывают. Чувства и безопасные способы выражения чувств. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление.	В течение года	Психологическая служба ООВО

	Права и обязанности человека. Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору. Уверенность в себе. Ассертивное поведение.		
ППС	Индивидуальные консультации по вопросам: Решение конфликтных ситуаций в учебном коллективе, в общении. Оказание поддержки жертвам буллинга. Создание ситуаций успеха.	В течение года	Психологическая служба ООВО
Родители (законные представители)	Индивидуальные консультации по возникающим вопросам: Если ребенок подвергся травле. Как справиться со словесными домогательствами и издевательствами. Как разговаривать с обучающимся на трудные темы.	В течение года	Психологическая служба ООВО
Профилактическая работа			
Обучающийся	Просмотр и обсуждение фильмов: "Класс коррекции", "Класс", "Темное зеркало".	Март	Психологическая служба ООВО, кураторы учебных групп
ППС	Психологический практикум "Психология поведения жертвы буллинга".	Апрель	Психологическая служба ООВО
Родители (законные представители)	Открытый диалог на тему: "О буллинге в образовательной среде. Что должен знать каждый родитель".	Май	Психологическая служба ООВО, УСВР

План-конспект занятий

1. Тренинговое занятие "Мы группа"

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Задачи:

формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;

осознание каждым студентом своей роли в коллективе;

раскрепощение студентов, установление контактов между ними;

развитие умения работать в команде;

развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе.

Вводная часть

Правила работы группы.

Единая форма обращения друг к другу для создания климата доверия в группе. Это психологически уравнивает всех, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников.

Правило "здесь и теперь". В группе можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую человек предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Только через актуальные переживания и через групповой опыт участник может познать себя.

Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне данного мероприятия. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа "Большинство людей считают, что...", заменяем на "Я считаю, что...". Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

Принцип эмоциональной открытости: если участник думает или чувствует что-то действительно для него важное, "здесь и сейчас", то ему следует сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

Правило "стоп": каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно". Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

Правило искренности: говорить следует только о своих реальных чувствах, а не о тех, которые могут кого-то утешить, кому-то польстить или просто кажутся уместными согласно общепринятому в быту этикету. Если давать партнеру по

общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Правило "Не опаздывать!" Во время занятий группы создается некоторое энергетическое поле, которое необходимо беречь. Опаздывающие или попусту болтающие участники "разрезают" его и снижают эффективность работы всей группы.

Правило "Не давать советов, не выставлять диагнозов и оценок". В группе советы и оценки неуместны всегда, поскольку они гасят индивидуальную инициативу, порождают тревогу по поводу возможных последствий, что нарушает групповую динамику.

Ход занятия:

Знакомство

Упражнение 1. "Прилагательное на первую букву имени"

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Инструкция: каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Упражнение 2. "Шеренга"

Двигательная активность неплохо снимает нервное напряжение. Можно подчеркнуть, что в зависимости от системы оценки (оцениваемого критерия) оказаться первым или последним может любой человек.

Цель: разминка, распределение ролей в команде.

Инструкция: группе предлагается построиться по восходящей в зависимости от заданной характеристики:

по росту;

цвету волос (от светлых к темным);

по числу дня рождения;

по размеру ноги.

Основная часть

Упражнение 3. "Волшебный стул"

Цель: приобретение и развитие навыков получения и передачи обратной связи, создание условий для обратной связи среди всех участников занятия.

Инструкция: в нашем кругу сегодня есть место чуду и волшебству! Здесь в кругу стоит "волшебный" стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи, тому, кто сидит на "волшебном" стуле, - внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на "волшебном" стуле окажется следующий участник. Итак, кто хотел бы первым сесть на "волшебный" стул первым?

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?

Что удивило?

Удалось ли вам следовать правилам?

Хотите ли дать обратную связь группе?

Упражнение 4. "Автопортрет"

Цель: знакомство со вкусами и интересами друг друга.

Необходимый материал: лист бумаги, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.

Вместо носа - любимый запах.

На месте губ - то, что любим есть.

И на месте ушей то, что любим слушать.

На голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят.

После того, как портреты нарисованы, каждый участник представляет свой рисунок по кругу.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Ресурсное состояние"

Цель: актуализация и воспроизведение ресурсных состояний: уверенность, спокойствие, внутреннее равновесие, компетентность, внимательность, сосредоточенность, выдержка и другие.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция: внимательно посмотрите на карты и выберите ту, которая вам откликается. Воссоздайте эту ситуацию в своем воображении в мельчайших подробностях: ресурсное состояние появится. Все, что необходимо для этого предпринять - вспомнить, когда оно у вас было, и воспроизвести его в нужный момент.

Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов...

Где точно в вашем теле "это" находится?

Какой формы это ощущение?

Каких размеров это ощущение?

Какого цвета?

Мысленно нарисуйте перед собой линию цвета вашего ощущения, сделайте шаг вперед. Теперь за этой чертой ваша сила, уверенность, спокойствие.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

Человек, испытывающий чувство благодарности, способен видеть, ощущать и ценить позитивные стороны жизни. Тот, кто привык заострять свое внимание на хорошем, чувствует себя намного лучше, увереннее.

В завершении мероприятия важно каждому выразить слова благодарности.

Инструкция: "Благодарю за..." - каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного мероприятия.

2. Тренинговое занятие "Я лучшее, что у меня есть"

Цель: повышение самооценки и формирование позитивного принятия себя.

Задачи:

формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;

овладение навыками практического самопознания;

развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;

преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "В лучах солнца"

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Инструкция: на отдельном листе изобразите солнце так, как его рисуют дети: с кругом посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача - написать о себе как можно лучше.

По окончании выполнения рисунков участникам дается следующее задание.

Носите этот листочек с собой, время от времени добавляя лучи, если вам станет грустно, достаньте рисунок солнца, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве.

Основная часть

Вопросы внешней и внутренней привлекательности имеют значение для людей любого возраста. Исследования показали, что то, как человек оценивает свою привлекательность, влияет не только на его "Я-концепцию". Сомнения, имеющиеся у него в отношении себя, могут вызвать аналогичные сомнения у других людей.

Поэтому следует не столько ориентироваться на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, - иметь собственное представление о себе.

Каждому из нас важно знать, что индивидуальные особенности и внешность как часть личности являются ценностью, и мы не нуждаемся в том, чтобы кто-то подтверждал это.

Упражнение 2. "Идеальный образ"

Цель: создание своего желаемого "Я-образа".

Инструкция: упражнение выполняется на фоне тихо звучащей спокойной музыки.

Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

А теперь начните рисовать свой портрет в полный рост.

Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы себя видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно нарисуете? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью. Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобится? Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достичь? Подумайте об этом.

Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы - сам идеал, внутренне - сама гармония. Вы нравитесь себе. Почувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем...

А сейчас я начинаю считать, и на счет "пять" вы возвращаетесь в учебную аудиторию.

Обсуждение: участники описывают свой идеальный образ и отвечают на вопрос: "Что им необходимо сделать, изменить, чтобы достичь желаемого образа?"

Упражнение 3. "Развитие самопринятия"

Цель: развитие "социальных навыков", позволяющих человеку жить полноценной жизнью и способствующих тому, чтобы рядом с ним лучше жилось другим.

Инструкция: проанализируйте свое поведение с точки зрения соответствия навыкам самоодобрения. Проранжируйте список, определив свой уровень владения перечисленными навыками, то есть расставьте их по порядку - начиная с того, которым вы владеете в большей степени, и заканчивая тем, которым вы не владеете вовсе.

Следующий этап: выберите два навыка - из начала и конца списка и реализуйте их в своем повседневном поведении, каждый день давая себе отчет, как у вас это получается. И так до тех пор, пока вы не почувствуете, что пользуетесь ими почти автоматически. Затем выберите следующие два навыка и т.д.

Это довольно длительная работа, но ей стоит заняться, поскольку известно, что способы нашего поведения оказывают такое же влияние на наш внутренний мир, как и он на них. Если вы будете вести себя как человек с высоким уровнем самопринятия, то достаточно скоро почувствуете, что действительно стали больше любить себя, стали ближе к успеху.

Классик психологии У. Джеймс вывел формулу, наглядно демонстрирующую связь нашей самооценки с достигнутым успехом и имеющимися притязаниями:

Самооценка = успех : притязания.

Задачи, которые мы ставим перед собой, называются притязаниями, а оценка возможностей - самооценкой.

Очевидно, что для того чтобы чувствовать уверенность в себе, следует проанализировать стоящие перед вами задачи, рассмотреть свои возможности и, если они друг другу не соответствуют, увеличить возможности (позаниматься). В случае, когда по определенным причинам это сделать невозможно, необходимо, напротив, изменить задачу. И если с задачами, которые ставит перед нами жизнь, сделать это бывает сложно, то задачи, которые мы выбираем сами, мы довольно легко можем скорректировать.

Упражнение 4. "Мои цели"

Цель: Осознание собственных притязаний.

Инструкция: в течение десяти минут ответьте на вопрос: "Что я хочу достичь в течение ближайших трех лет?"

Это упражнение работает на перспективу. Изложение своих целей на бумаге уже служит началом их осуществления. А позитивное мышление и действия по их достижению приводят к их реализации на практике. Важно донести эти мысли до участников в ходе обсуждения.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Внутренний голос"

Цель: осознание внутреннего "Я", стимулирование внутренней энергии, жизненной силы.

Инструкция: Для того чтобы научиться лучше слышать свой внутренний голос, каждый день начиная сейчас, а также в течение недели составляйте и произносите минимум три предложения, начинающиеся словами "Я чувствую...", "Я хочу...", "Я люблю...".

Замечайте и обязательно выполняйте внешне нелепые желания, необязательные действия, возникающие как бы экспромтом. Например, перед тем, как куда-нибудь пойти, полежите несколько минут на диване, если вам этого захотелось, и т.д. Таким образом, вы научитесь в дальнейшем слышать все сигналы, которые подает вам ваше "Я". Конечно, собственное "Я" не следует раздувать до бесконечных размеров, но следует позаботиться о том, чтобы оно заняло достойное, только ему присущее место. Поэтому в силе остается рекомендация, способствующая развитию позитивного мышления: каждое утро начинайте с того, что "Я люблю себя. Я достоин этой любви. Я одобряю себя и благодаря этому я могу развиваться, изменяться и идти дальше.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

3. Тренинговое занятие "Ковер мира"

Цель: формирование этнической идентичности и развитие толерантности.

Задачи:

повышение этнокультурной компетентности через развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, видения мира с позиции другой культуры;

развития навыков взаимопонимания в условиях активизации этнических предрассудков и групповой дискриминации;

формирования когнитивной и эмоциональной эмпатии.

Вводная часть

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "На какого сказочного героя я похож?"

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Необходимый материал: мяч.

Инструкция: одному из присутствующих предлагается выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать, кого именно напоминает ему данный участник. Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется этот человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Попросите членов группы запоминать, от кого они получают мяч и что им при этом говорят. Последний участник, к которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч только что был получен, и высказать свое мнение относительно его ассоциации.

Основная часть

Упражнение 2. "Кто похвалит себя лучше всех"

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу.

Инструкция: психолог заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ничего не получается. В такие моменты забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует следующий прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.

Участникам необходимо самостоятельно заполнить следующие графы.

"Мои лучшие черты": в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

"Мои способности и таланты": сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

"Мои достижения": в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Психолог на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Упражнение 3. "Я - высказывание. Ты - высказывание"

Цель: научиться толерантно (в неагрессивной, без оценочной манеры) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение. Сделать общение более непосредственным и свободным.

Инструкция: психолог объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства ("Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера"), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека ("Ты опять пришел домой в 10 часов вечера!"). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

1. Твой друг (подруга) попросил(ла) у тебя одежду и порвал(ла) ее.

3. Твои одноклассники пошли в кино, а тебя не позвали.

4. Твой преподаватель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(ла) работу из интернета.
5. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.
6. Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Упражнение 4. "Групповая картинка"

Цель: осознание стереотипов поведения различных групп; активизация, повышение настроения у участников группы.

Инструкция: группа делится на подгруппы из 3 - 4 человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку задания, затем подгруппы представляют свою пантомиму всей группе. Группа угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Паутина предрассудков"

Цель: показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать студентам возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствующему себя униженным.

Необходимые материалы: клубок ниток или моток веревки.

Инструкция: психолог рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, беззащитным, обиженным, лишенным права голоса. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Психолог просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Психолог предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты, основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего "народ", веревкой, как бы опутывая "паутиной предрассудков", до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Обсуждение: психолог спрашивает "народ" о том, что он сейчас чувствует. "Народ" рассказывает о своем состоянии и своих чувствах. Затем психолог задает участникам вопросы: "Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого "народа"?" У членов группы возникает желание распутать "народ".

Для этого психолог предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом "народе", посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а психолог в это время постепенно распутывает "паутину". Упражнение заканчивается, когда "народ" полностью освобожден от "паутины предрассудков".

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

4. Тренинговое занятие "Я тебя чувствую"

Цель: развитие когнитивных и эмоциональных эмпатичных способностей личности.

Задачи:

способствование осознанию собственных чувств и эмоций;

способствование анализу и осознанию состояния окружающих, понимание мотивов поведения людей;

формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Коллективный счет"

Цель: повышение взаимной чувствительности членов группы.

Инструкция: участники сидят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга.

Психолог: "Ваша задача - назвать по порядку числа натурального ряда, стараясь стараться добраться до самого большого, не совершив ошибок.

При этом вами должны соблюдаться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику назвать два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счет вновь начинается с единицы.

Информация для психолога: общей целью группы является увеличение продолжительности ведения счета при уменьшении попыток. Более сплоченные группы успешнее справляются с этим заданием. В ходе выполнения упражнения можно повторять участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли в данный момент промолчать, или пришла пора озвучить число.

Основная часть

Упражнение 2. "Общение с близкими"

Цель: обучение навыкам понимания другого.

Инструкция: вспомните как можно подробнее ваш последний конфликт с близким человеком и ответьте на следующие вопросы:

1. Можете ли вы вспомнить, что вы говорили друг другу?
2. Что сказали вы?
3. Что сделали или сказали вам?
4. В действительности, вы отвечали или же были зачинщиком?
5. Что из этого на самом деле важного?
6. Что для вас было главным - добиться этого или просто настоять на своем?
7. Можете ли вы сейчас понять, почему другая сторона была против этого?
8. Стоило ли это вашей ссоры?
9. Что произошло бы, если бы вы этого добились?
10. Что самого страшного случилось из-за того, что вы не сумели переубедить другого?
11. Какую реакцию другой стороны вы предпочли бы?
12. Представьте ситуацию с точки зрения вашего оппонента.
13. Можно ли было достигнуть взаимопонимания? И главное - как это можно было сделать?

Теперь, после того как вы проанализировали ситуацию из прошлого, сосредоточьтесь на том, как сделать так, чтобы в аналогичной ситуации в будущем вы действительно поняли бы друг друга.

Информация для психолога: упражнение будет выполнено участниками тем успешнее, чем сильнее они захотят понять точку зрения противоположной стороны в анализируемом конфликте.

Упражнение 3. "Разожми кулак"

Цель: определение модели поведения участников при разрешении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Инструкция: необходимо объединиться в пары. Один из вас должен сжать пальцы в кулак. Задача второго - сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. При этом он вправе поступать в соответствии со своими желаниями и может разжать кулак, если захочет.

Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: после выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т.д. Действовал ли он прямо или напролом. Принимал ли во внимание потребности и реакции другого. Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал, и что было для него более убедительным: вежливая просьба или сила.

Упражнение 4. "Поддержка другого"

Цель: развитие способности проявить поддержку.

Инструкция: ребята, вам нужно закончить предложение "Меня могут не любить люди за..." Сосед справа поворачивается к нему и произносит: "Все равно ты - молодец, потому что...". Таким образом, называя положительные черты этого человека, вы оказываете психологическую поддержку.

Обсуждение:

Какая часть была для вас наиболее приятной - первая или вторая?

Что вы почувствовали, когда называли свои отрицательные качества?

Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Подарок"

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия

Инструкция: "Давайте подумаем, что мы могли бы подарить вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней - более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие". Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. "Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!"

Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому

они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

5. Тренинговое занятие "ВКонтакте"

Цель: развитие межличностного общения.

Задачи:

формирование навыков межличностного и группового взаимодействия;

развитие навыков невербального и вербального общения;

развитие социальной адаптивности, умения преодолевать жизненные трудности;

освоение основ конструктивного взаимодействия в конфликтной ситуации;

развитие способности полного познания себя и других в группе в безопасной и поддерживающей атмосфере.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Три имени"

Цель: знакомство, начало процесса самопознания.

Инструкция: каждый участник должен назвать три варианта своего имени (как называют вас друзья, родственники, знакомые).

Каждый участник должен назвать три варианта своего имени (например, как называют вас в семье, как называют близкие друзья, как бы вы хотели, чтобы вас называли сегодня на мероприятии - придумать тренинговое имя). После этого каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может, послужила причиной возникновения этого имени.

Обсуждение: какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Приемы, которые рекомендуется использовать на начальном этапе общения:

"зрительный контакт" (позволяет установить невербальный контакт, показать вашу заинтересованность в общении, вызвать расположение к себе со стороны собеседника);

"имя собственное" (обращайтесь к собеседнику по имени или имени и отчеству - так, как он представился: этот прием показывает внимание к партнеру как к личности, вызывает положительные эмоции, но помните, что важно использовать прием постоянно, а не от случая к случаю);

прием "зацепки" (кратко изложите ситуацию или проблему, увязав ее с содержанием беседы; используйте необычный вопрос, личное впечатление, анекдотический случай и т.д.);

"прямой подход" (сразу переходите к делу - этот прием подходит для кратковременных контактов, позволяющих решить проблему "на месте", не требующую длительного обсуждения, или не очень важную);

метод снятия напряжения (шутка);

избегайте "самоубийственного дебюта": проявления неуверенности, торопливости, пренебрежения, агрессивности.

"зеркало отношения" (помните об улыбке и выражении лица, располагающем к общению, но при этом избегайте "маски" на лице);

"терпеливый слушатель" (терпеливо выслушивайте собеседника; если нет такой возможности, вежливо завершите общение; поощряйте собеседника говорить о нем самом и о том, что интересно именно ему);

признание значимости (значительности) собеседника: (дайте понять собеседнику, что его слова важны для вас);

акцентирование общности вашего положения и положения собеседника ("мы в одной лодке");

говорите на одном языке с партнером (например, без использования профессионального сленга);

используйте знаки внимания: комплимент - знак внимания, выраженный в вербальной форме (словесно). Комплимент должен быть кратким, содержать одну-две мысли, без поучений. Функции комплимента: расположить партнера к себе, вызвать положительные эмоции, внушить уверенность, снять "зажим";

похвала (позитивная оценка действий или слов собеседника);

поддержка (знак внимания, сделанный в вербальной форме и оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен).

Обсуждение: психолог уточняет, какие из этих приемов при установлении первичного контакта участники используют интуитивно. Какие приемы кажутся им сложными или невыполнимыми.

Упражнение 2. "Первичный контакт"

Цель: отработка приемов, используемых на начальном этапе общения.

Инструкция: предлагается попробовать построить первичный контакт на разыгрывании выдуманных ситуаций.

Например, как пройти в библиотеку; знакомство с коллегами; подготовка к выступлению с новым коллективом.

Основная часть

Упражнение 3. "Разговор через стекло"

Цель: снятие напряжения и скованности в группе, развитие навыков невербального общения.

Инструкция: двое из участников лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тему можно сообщить одному из них, а он должен передать эту информацию своему товарищу, стоя как бы перед звуконепроницаемым стеклом. Сказать то, что он знает, очень нужно, но мешает стекло. Тем не менее передать информацию придется.

Как вариант: один придумывает название фильма и пантомимой показывает - все отгадывают.

Упражнение 4. "Взаимные презентации"

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция: разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Дается десять минут на то, чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее - ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

что я ценю в самом себе,

предмет моей гордости,

что я умею делать лучше всего,

что вас объединяет с вашим партнером.

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

"Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. Сидящий же все это время молчит и, как и все остальные, слушает.

После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет молчать".

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

Что ты считаешь самым отвратительным?

Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?

Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Обсуждение: расскажите о своих мыслях и чувствах. Что вы чувствовали и думали, когда готовили самопрезентацию?

О чем думали, когда собирали информацию о другом человеке, когда ее представляли? Удалось ли вжиться в роль? Тяжело ли было говорить от имени другого?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Последняя встреча"

Цель: совершенствование коммуникативной культуры

Инструкция: сядьте в круг, закройте глаза и представьте себе, что занятия в группе уже закончены. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы еще не сказали группе, кому-то из участников, но очень хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и... скажите это!

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

6. Тренинговое занятие "Границы моего "Я"

Цель: определить понятие "психологической границы" с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Задачи:

определить понятие "психологические границы" и зачем они нужны;

помочь выявить, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы;

предложить варианты эффективного взаимодействия и обозначения собственных границ во взаимодействии.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Зачем нужны личные границы

Личные границы помогают людям лучше понимать друг друга и ориентироваться в том, что можно делать, а чего лучше не стоит, оценивать причины, а также последствия тех или иных наших действий и слов. Однако основное назначение личных границ - отстаивать свои интересы и не допускать ненужный дискомфорт. Причем это применимо не только в отношении назойливых людей, которые так и норовят залезть к вам в душу, но и в отношении различных ограничивающих убеждений, условий жизни или привычек. Здоровые границы нужны абсолютно во всем - и в первую очередь затем, чтобы чувствовать себя хорошо.

Границы личности в психологии

Границы личности - это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми, социальными интимно-личностными границами. Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия.

Самые первые границы, которые выстраивает человек, это физические границы - они отделяют тело, физическое пространство личности от окружающего мира, также они включают в себя представление, понимание, осознание того, что физически является частью собственной личности, где эта часть заканчивается как зона активного влияния, где начинается общее социальное физическое пространство, о совместном владении которым нужно договариваться, а также

представление о том, где начинается личное пространство другого человека, входить в которое можно только с разрешения.

Став взрослым, человек с хорошими физическими границами, не будет вторгаться без спроса на территорию другого, дотрагиваться до незнакомого человека, обнимать и целовать знакомого или даже близкого без его на то разрешения, гласного, или негласного, т.е. будет очень внимателен к реакции и при первых проявлениях недовольства-напряжения отступит. В то же время человек с хорошими физическими границами будет нежным и теплым, он не будет бояться поцелуев и прикосновений к близким и любимым людям, будет хорошо понимать язык тела.

Следующие границы, устанавливаемые между человеком и миром, - психологические. Они заключаются в умении видеть другого, быть внимательным, чутким и терпеливым, уметь договариваться, стыковать интересы, ведь это сложный и энергоемкий процесс. Владение этими границами учит не отступать от собственного интереса, но при этом учитывать желания другого человека, видеть другого, не выпуская из поля зрения себя.

Следующие границы, устанавливаемые личностью, - это границы ролей и правил.

Личность с хорошими границами ролей всегда отделяет человека от той роли, которую он играет. Умеет по-разному относиться к одному и тому же человеку в разных ролевых ситуациях и никогда их не путает. Это значит, что можно близко дружить с врачом, у которого лечишься, и неукоснительно выполнять его инструкции, в ситуации лечебного приема, доверяя его знаниям, опыту и интуиции. А в ситуации дружеского общения можно и должно воспринимать его не как начальника, руководителя, родительскую фигуру (профессия врача предполагает именно такое к себе отношение пациента), а друга, равного партнера, такого же взрослого, каким являешься сам, и дать ему конструктивную обратную связь. Взрослый человек с хорошими границами правил умеет относиться к ним гибко: свободно и ответственно. Он не всегда выполняет их автоматически и в то же время не отрицает их, каждый раз соотнося свои актуальные задачи, свое состояние-желание и особенности ситуации.

Упражнение 1. "Свои границы"

Цель: осознание своих границ.

Инструкция: встаньте друг напротив друга на комфортном расстоянии (обычно достаточно 1 - 2 метров). Выполняя упражнение, вам необходимо оставаться на месте, в то время как ваш знакомый будет медленно сокращать расстояние. Один шаг навстречу вам раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у вас было время оценить свои ощущения.

Обсуждение: попробуйте зафиксировать, на каком расстоянии вы начали ощущать легкий дискомфорт. А когда напряглись чуть сильнее? Когда захотелось убежать, отойти или оттолкнуть человека?

Все эти ощущения - сигналы вашего организма, который пытается предостеречь от опасности. Запомните, какое расстояние для вас комфортно, и в следующий раз пресекайте любые попытки людей вторгнуться в ваше личное пространство.

Основная часть

Упражнение 2. "Карта своих границ"

Цель: выявление того, где начинаются и заканчиваются у участников их собственные границы.

Инструкция: нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди - страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то - нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона - Таможенный союз или "Шенгенское соглашение". С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный. А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад? И иногда это помогает увидеть многие вещи.

Например: Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы "перенасытились общением" и стали... островом... Который никто не трогает и не захватывает. Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям. Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять? А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление - просто масштабы разные). Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников - с которыми строите заборы и готовите против них кампании... И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве.

Упражнение 3. "Визуализация"

Цель: осознание и представление своих границ.

Инструкция: закройте глаза, представьте безграничное поле и себя, определите свое место в этом пространстве, а затем постройте вокруг воображаемые границы. Как они выглядят? Из какого материала состоят, есть ли двери, окна? Чувствуете ли вы себя спокойно - или, наоборот, ощущаете тревогу, одиночество? Если границы в вашем представлении носят скорее негативный оттенок, попробуйте представить их иначе - например, в виде красивой живой изгороди вместо колючей проволоки.

Теперь представьте свою семью, друзей, коллег и просто знакомых и расположите их вокруг себя. Возможно, кто-то окажется за пределами границ, а кто-то - прямо рядом с вами.

Обсуждение: Что вы ощущаете теперь? Удобно ли вам общаться с людьми, находящимися за вашими границами? Запишите или зарисуйте то, что чувствуете.

Завершающая часть

Упражнение 4. "Слепец и поводырь"

Цель: получение опыта ответственности и доверия.

Инструкция: группа разбивается на пары. "Поводырь" ведет участника с завязанными глазами на другой конец аудитории, преодолевая препятствия (стулья, столы и других участников).

Упражнение направлено на получение опыта ответственности, беспомощности и доверия партнеру. Участники могут в разной степени доверять разным членам группы.

Обсуждение:

Какие возникали сложности в процессе упражнения?

Какие чувства испытывали, когда были поводырем и слепцом?

Как вел вас твой поводырь?

Как было лучше быть ведомым или ведущим?

Доверяете ли вы людям и как вы понимаете, что можно доверять?

Какой приобрели опыт?

Упражнение 5. "Главное"

Цель: осознание ценности полученного опыта.

Обсуждение: каждому участнику предлагают после небольшой подготовки в течение 30 секунд сказать главное, что он почерпнул на занятии. Имена тех, кто должен сказать свое слово, выбираются случайным образом: как вариант, психолог тянет карточку с именем.

Упражнение может иметь другую задачу - за 30 секунд рассказать, как участник будет использовать в жизни полученные знания и навыки.

Участникам необходимо дать больше времени, чтобы они успели подготовиться, иначе придется отвечать экспромтом и ценность упражнения будет ниже.

7. Тренинговое занятие "Найди свое спокойствие"

Цель: знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения (способы саморегуляции), формирование психологической устойчивости, профилактика депрессивных состояний.

Задачи:

обучение способам снятия напряжения и усталости;

отработка навыков владения способами саморегуляции;

развитие навыков повышения настроения, снятия негативных эмоциональных реакций;

формирование позитивного мышления.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Ветер дует"

Цель: раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

Инструкция: игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога. Психолог предлагает по команде: "Ветер дует на того..." вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, кто-то не успевает сесть - он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Обсуждение:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Упражнение 2. "Мусорное ведро"

Цель: повышение эмоционального фона группы, профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени.

После чего по желанию участники могут рассказать, что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставится мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Основная часть

Упражнение 3. "Пересадка сердца"

Цель: развитие толерантности при ответственном выборе, развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, не видит смысла жизни.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Не может иметь детей.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка.

Женщина, 30 лет, уборщица.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Обсуждение: пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Резюме психолога: при выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили "оценку" каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Упражнение 4. "Состояние тревоги и покоя"

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги и спокойствия, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации, раскрыть внутренние резервы.

Инструкция: участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием.

Далее необходимо составить "портрет тревоги" и "портрет спокойствия", важно обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслабленностью. Затем представителю из каждой команды необходимо интерпретировать данные портреты.

После презентации изображений участникам предлагается подойти и вытянуть метафорическую карту с ресурсом, который поможет справиться с тревогой.

Обсуждение: что изображено на карте? Что является для вас ресурсом в этой карте? Как это чувство можно вызывать в ситуации тревоги?

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Внутренний ребенок"

Цель: улучшение эмоционального фона, тренировка умения слышать свои желания, снятия напряженности, пробуждения творческого потенциала.

Инструкция: задайте себе вопрос: "Что хочет сейчас мой внутренний ребенок?", вслепую вытяните одну карту.

Посмотрите, что на ней изображено?

Как это отражает ваши желания?

Можете ли вы их осуществить прямо сейчас?

Запланируйте исполнение хотя бы одного желания.

Необходимый материал: метафорические ассоциативные карты.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

8. Тренинговое занятие "Когда не нужны комментарии"

Цель: создание благоприятных условий для освоения активного стиля общения, методов передачи информации и приемов обратной связи, самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Задачи:

раскрыть участникам феноменологию понятия рефлексии;

разработать и раскрыть возможные пути развития рефлексивного сознания участников для повышения эффективности их деятельности и максимальной реализации личностного потенциала;

сформировать умение искренне и открыто общаться, хорошо и быстро устанавливать эмоциональные отношения.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Грани сходства"

Цель: увидеть, что объединяет людей в этом мире, таких разных, непонятных друг другу.

Инструкция: поразмышляем о том, что же нас объединяет. Для этого нужно выбрать себе партнера.

В течение 5 минут вы будете работать молча, заполняя ваш лист под заголовком "Наше сходство", думая о нем и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то одном.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, которые характерны для вас обоих. Попробуйте больше поразмышлять о психологических качествах, которые могут вас объединить, например, вы оба общительны или, наоборот, замкнуты. После этого передайте списки друг другу.

Обсуждение: выразите согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете какую-то запись, тем самым давая понять, что ваш партнер ошибся.

Упражнение 2. "Карусель"

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Инструкция: члены группы встают по принципу "карусели", т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций: перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы - несколько минут. Затем психолог дает сигнал, и участники сдвигаются к следующему участнику.

Основная часть

Что такое рефлексия

Рефлексия - способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ. Человек смещает фокус извне на свои чувства, собственное "Я", переосмысливает происходящее.

Для чего нужна рефлексия

Саморефлексия помогает определить реальные желания. Кроме того, процесс раздумий позволяет:

контролировать мышление;

оценивать обоснованность и логичность поступков, анализировать мысли;

преобразовывать скрытые умения в эффективные инструменты для развития;

избавляться от нерешительности и делать выбор;

очищать сознание от лишних мыслей;

определять поведенческие шаблоны и корректировать их.

Большинство людей склонны к саморефлексии, и она помогает сделать выводы для минимизации возможного ущерба психике. Этот процесс способен оградить нас от неправильных решений и поменять их. Когда рефлексия в избытке, она может тормозить развитие, отнимать много времени и сил. Было бы здорово уметь мгновенно осознавать проблему и делать выводы в реальном времени. Но чаще всего человек осмысливает ситуацию не в моменте, а постфактум. Ключ к осознанности здесь и сейчас - культивация привычки оценивать происходящее, развитие рефлексии как мышцы, которую можно задействовать в любой момент.

Виды рефлексии

В психологии существует следующая классификация рефлексии, в которой каждый вид обладает специфическими признаками:

Личностная рефлексия. Здесь объектом познания является личность самого человека. Он оценивает себя, свои способности, привычки, отношение к нему окружающих, а также мысли о мире и других людях.

Коммуникативная рефлексия. Критическая оценка поступков и реакций, познание окружающих. Так происходит получение объективного представления о механизмах взаимодействия в социуме.

Интеллектуальная рефлексия. Активизируется в процессе обдумывания проблемы, требующей размышлений. Человек возвращается к исходным условиям и прокручивает в голове рациональные варианты решения задачи, как в математической формуле.

Также рефлексию делят на ситуативную (анализ в процессе происходящего), проспективную (мысли о будущем) и ретроспективную (взгляд в прошлое). Кроме того, можно выделить такие ее виды:

Социальная рефлексия. Размышление не о людях, а от их имени. Ее также называют "внутренним предательством". Человек ставит себя на место другого индивида и пытается понять, что тот думает и почему так поступает.

Научная рефлексия. Используется для анализа и исследования методов познания. Так возникают теории, законы функционирования различных процессов, изучаются инструменты, точки зрения и обоснования.

Какой бы ни была рефлексия, она работает по одному и тому же алгоритму, не отличаясь по сути от процессов самопознания. Развить и оптимизировать эту способность может каждый.

Упражнение 3. "Мой герой"

Цель: использование метода рефлексивных инверсий.

Инструкция: каждому участнику необходимо выбрать любимого сказочного героя, а затем изменить его имя, но с условием сохранения звуковых ассоциаций с изначальным. Затем необходимо описать мир этого нового героя, наполнив его новым смысловым содержанием, которое включало бы в себя жизненные цели, ценности, интересы и т.д., а также внешние характеристики этого героя. Участники присваивают себе этот образ, а затем знакомятся со всеми уже под другими - трансформированными именами сказочных героев.

Использование метода рефлексивных инверсий позволяет осуществить, с одной стороны, интенсивную интеллектуальную работу, а с другой - обеспечить свободу внутреннего самоопределения каждого участника в процессе идентификации с героем, за счет процесса наполнения "пустой формы" психологическим содержанием.

В результате знакомства участников рефлепрактики уже в новом амплуа возникает процесс их погружения в иной мир - виртуальную психологическую реальность, в которой живут уже не сами участники, а сказочные персонажи.

После выполнения упражнения перед всеми участниками ставится задача ответить на следующие вопросы.

Существуют ли в жизни их героев проблемно-конфликтные ситуации?

С кем и когда созданные герои попадают в ПКС?

Каковы причины появления ПКС, и как герои справляются с ними?

Для ответов на вопросы дается 5 минут, а затем происходит их обсуждение. Впервые в работе рефлепрактикума проблемы личностного характера актуализируются и преподносятся от лица "иного". Для участников такая форма анализа ПКС является наиболее "безболезненной" и в то же время эффективной.

Психолог фиксирует на ватмане результаты обсуждения в виде перечня основных причин появления проблемно-конфликтных ситуаций, их типологию, а также группы методов, способствующих их разрешению.

Упражнение 4. "... зато ты"

Цель: создание положительной атмосферы в группе.

Инструкция: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе "... зато ты..." и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно. В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Обсуждение:

Что нового о себе я узнал во время занятий группы?

Что нового я узнал о других?

Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?

Каким образом я буду это делать?

Завершающая часть

Упражнение 5. "Будущее"

Цель: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой жизненный путь.

Инструкция: закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, насколько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Какой вы? Кто еще здесь есть кроме вас?

Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг. После этого психолог предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микро-группы. Им следует придумать название или девиз группы.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

9. Тренинговое занятие "Агрессия может быть конструктивной"

Цель: поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими, развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;

обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Новое, хорошее"

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Инструкция: психолог по кругу просит ответить на вопрос "Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни?"

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие. Приятные эмоции может вызвать любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

Упражнение 2. "Притча о змее"

Цель: осознание смысла понятия "агрессия", позитивных и негативных сторон агрессии.

Инструкция: Достаточно часто можно увидеть, как некоторые люди вступают в драку. Как вы думаете, что является причиной драк?

Психолог: Вы правы. Любая драка является следствием агрессии человека. В словаре дается такое определение агрессии: агрессия - это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Я хочу рассказать вам одну притчу о змее. Послушайте внимательно. Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Психолог: Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? Не спешите с ответом.

Обсуждение: студенты приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом. Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других. Деструктивная агрессия направлена на оскорбление или причинение вреда другому. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Основная часть

Упражнение 3. "Мне так не нравится, когда..."

Цель: осознание собственного опыта, диагностика проблемных ситуаций, получение поддержки от окружающих. ("я не один такой").

Инструкция: психолог предлагает обучающим найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

Мне так не нравится, когда...

Я сержусь, если...

Я просто вне себя, когда...

Я не могу стерпеть...

Каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы, а психолог выписывает ответы на доску.

Упражнение 4. "Рассерженные шарики"

Цель: помочь понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы обучающиеся могли почувствовать раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

Необходимый материал: надувные шары.

Инструкция: давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Ребята, а сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. Психолог просит помощника надуть красный шарик и завязать его.

Психолог: ребята, представьте, будто надутый шарик - это тело человека, а находящийся в нем воздух - чувства раздражения и гнева. Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдет, если человека, переполненного раздражением, обидой или гневом, задеть?

Психолог просит помощника прыгнуть на шарик.

Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? Ребята, если шарик - это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь надуем шарик, но завязывать его не будем. Психолог просит помощника держать шарик крепко в руке и не давать воздуху выходить наружу.

Вы помните, шарик - это человек, а воздух внутри него - чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Гнев - малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут "выйти" из человека, как воздух из нашего шарика, и никому не причинят вреда.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Опасные и безопасные способы выражения агрессии"

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

Психолог: вам необходимо поделиться на 2 группы и определить, какой способ выражения агрессии является опасным и безопасным.

Важно, чтобы участники пришли к выводу, что управлять своим гневом - значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать.

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"

10. Тренинговое занятие "Возведем мосты, разрушим стены"

Цель: приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, знакомство с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Задачи:

развить способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;

изучить и овладеть приемами уверенного межличностного взаимодействия;

освоить полезные коммуникативные алгоритмы на каждый день.

Правила работы группы (Приложение N 1).

Ход занятия:

Упражнение 1. "Улыбка"

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

Инструкция: сейчас вам предстоит примерить на себя самые разные улыбки. Варианты улыбок: добрая, насмешливая, циничная, радостная, открытая, "сквозь зубы", вежливая, холодная, надменная. Придумайте и покажите, какой еще может быть улыбка.

Обсуждение: психолог напоминает участникам, что улыбка - одно из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Кроме того, улыбка - знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Поэтому так важно улыбаться чаще! Улыбка способствует не только повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса.

Упражнение 2. "Железнодорожная касса"

Цель: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Инструкция: представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет.

Выбирается кассир. Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им.

Обсуждение: кассира просят дать обратную связь - кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща выбирается вариант, приемлемый для кассира.

Основная часть

Конечно, для формирования уверенности в себе важно не просто развивать в себе некоторые поведенческие навыки, но и не забывать заботиться о тех личностных качествах, благодаря которым они появляются. Но не менее важно знать и уметь пользоваться приемами саморегуляции, позволяющими владеть своим эмоциональным состоянием.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

смех, улыбка, юмор;

размышления о хорошем, приятном;

различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

наблюдение за пейзажем;

рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

вдыхание свежего воздуха;

высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) снижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1 - 2 - 3 - 4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1 - 2 - 3 - 4.

Уже через 3 - 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы "не").

Способ 1. Самоприказы

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что следует вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. "Разговаривать спокойно!", "Думать спокойно", "Я совершенно спокоен и готов работать" - это помогает сдерживать эмоции, соблюдать требования этики и правила работы.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Способ 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня": "Именно сегодня у меня все получится"; "Именно сегодня я буду самой спокойной(ым) и т.д. Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: "Молодец!", "Умница!", "Здорово получилось!"

Упражнение 3. "Образ"

Цель: использование образов с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений.

Инструкция: вспомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.

Сядьте удобно, закрыв глаза, дышите медленно и глубоко, вспомните ресурсную ситуацию, проживите заново, вспоминая все ее зрительные, слуховые и телесные ощущения, побудьте внутри этой ситуации несколько минут, откройте глаза и вернитесь к работе.

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Упражнение 4. "Копилка"

Цель: создать новые вдохновляющие интерпретации.

Инструкция: психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние (семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с обучающимися собирается их "копилка" - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Завершающая часть

Упражнение 5. "Мои ценности"

Цель: выявление ценностей, истинных целей участников.

Инструкция: в течение 10 минут напишите 3 - 5 вариантов продолжения следующего предложения "Для меня совершенно бессмысленно..."

Затем составьте фразы, противоположные по смыслу тем предложениям, которые вы написали, не употребляя при этом частицу "не".

Обсуждение: психолог сообщает участникам, что новые фразы говорят о том смысле, который важен для участников на сегодняшний день. Они, в свою очередь, отмечают, насколько составные фразы помогли им "стать ближе к себе".

Рефлексия: участники говорят о том, что понравилось и не понравилось на мероприятии, что вызвало трудности, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни (удивило, захотелось, приобрел).

"Какие чувства вы испытывали во время мероприятия?"

"Что было эффективным?"

"Что было полезным?"

"Что было важно для вас?"

"Что вас порадовало?"