МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий

Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии

Направление подготовки “психолого-педагогическое образование”

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему

«Тренинг развития копинг-стратегий у подростков как средство профилактики буллинга в образовательной среде»

ВКР УдГУ

Работу выполнила

Студентка 4 курса группы **ОБ-44.03.02.02-45**

Психолого-педагогического направления

Чипеева Алиса Олеговна

Подпись

Научный руководитель

Баранов Александр Аркадьевич

Доктор психологических наук, профессор

Ижевск-2026г

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: В современном обществе проблема травли среди школьников становится все более актуальной. По данным различных исследований, от 20 до 40% учащихся сталкиваются с различными формами буллинга, что оказывает серьезное негативное влияние на их психологическое состояние. Это может привести к снижению успеваемости, развитию тревожности и депрессии, а в некоторых случаях даже к мыслям о самоубийстве.С развитием цифровых технологий проблема буллинга выходит за пределы традиционных школьных стен и распространяется на виртуальное пространство. Это делает ее еще более сложной и опасной. Особенно уязвимыми оказываются подростки, у которых формируются базовые навыки социального взаимодействия и стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

В современной образовательной среде наблюдается высокий уровень психологического напряжения. Это связано с интенсификацией учебного процесса, увеличением учебной нагрузки и необходимостью соответствовать многочисленным социальным ожиданиям. Подростки особенно уязвимы в условиях, когда их окружают проявления агрессивного поведения со стороны сверстников. Традиционные методы профилактики травли, которые в основном фокусируются на наказании агрессоров и изоляции жертв, не всегда оказываются действенными. Они не способствуют формированию устойчивых механизмов противостояния буллингу. Всё больше специалистов признают перспективность подхода, который направлен на развитие у подростков адаптивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Такие стратегии помогают эффективно справляться с агрессией.

Степень разработанности проблемы свидетельствует о значительном научном интересе к феномену буллинга и копинг-стратегий подростков. Проблематика буллинга в образовательной среде активно изучается в работах отечественных исследователей, таких как С.Н. Ениколопов, А.А. Бочавер, К.Д.

ВКР УлГУ

Хломов, Н.А. Цукерман, В.Р. Петросянц, разрабатывающих теоретические основы понимания феномена травли и механизмов ее предотвращения. Психологические аспекты совладающего поведения подростков представлены в исследованиях Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой, Е.В. Куфтяк, И.М. Никольской, Р.М. Грановской. Вместе с тем, несмотря на значительное количество исследований, посвященных как буллингу, так и копинг-стратегиям, работы, интегрирующие эти два направления и предлагающие практические программы развития копинг-стратегий как средства профилактики буллинга, остаются немногочисленными.

Цель исследования состоит в разработке и апробации программы тренинга развития копинг-стратегий у подростков как эффективного средства профилактики буллинга в образовательной среде.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию буллинга в образовательной среде, его форм и психологических последствий для участников образовательного процесса.
2. Изучить особенности копинг-стратегий подростков как механизма совладания со стрессовыми ситуациями и их роль в противодействии буллингу.
3. Рассмотреть существующие подходы к психологической профилактике буллинга и возможности использования тренинговых технологий.
4. Провести эмпирическое исследование копинг-стратегий и особенностей поведения подростков в ситуациях буллинга.
5. Разработать программу профилактики буллинга, направленную на развитие адаптивных копинг-стратегий подростков.
6. Апробировать разработанную программу и оценить ее эффективность на основе сравнительного анализа результатов диагностики до и после реализации программы.

ВКР УдГУ

Объект исследования - копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования-структура и содержание тренинга развития копинг-стратегий подростков, как ресурс преодоления буллинга среди подростков.

Гипотеза: предполагается, что реализация программы профилактики буллинга, включающей тренинг развития копинг-стратегий подростков, будет способствовать: развитию адаптивных способов совладания со стрессовыми ситуациями; снижению проявления роли агрессора и жертвы; повышению роли защитника; повышению психологической устойчивости подростков в ситуациях межличностных конфликтов; изменению показателей копинг-стратегий.

Методологическую базу исследования составляют теоретические положения гуманистической психологии о потенциале личностного развития, концепции стресса и совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман, положения системного подхода к анализу образовательной среды, теория социального научения А. Бандуры. Теоретическую базу исследования образуют работы отечественных и зарубежных психологов по проблемам буллинга, копинг-стратегий подростков, психологической профилактики в образовательной среде. Методы исследования включают теоретический анализ научной литературы, психодиагностические методы, формирующий эксперимент, методы математической обработки данных. Источниковую базу составляют монографии, научные статьи, материалы конференций, диссертационные исследования по проблеме буллинга и копинг-стратегий. Историографическая база представлена обзором эволюции научных представлений о феномене буллинга и развитии подходов к его профилактике.

Научная новизна исследования заключается в комплексном изучении взаимосвязи копинг-стратегий подростков и их вовлеченности в ситуации буллинга, в разработке интегративной программы тренинга, сочетающей

ВКР УлГУ

развитие адаптивных копинг-стратегий с формированием навыков противодействия буллингу.

Теоретическая значимость работы определяется расширением научных представлений о механизмах профилактики буллинга через развитие психологических ресурсов личности подростка, систематизацией знаний о роли копинг-стратегий в противодействии различным формам травли.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанной программы тренинга психологами образовательных организаций, социальными педагогами, специалистами психологических служб для профилактики буллинга и развития психологической устойчивости подростков.

Структура работы включает введение, две главы, заключение и список использованной литературы. Во введении обосновывается актуальность темы, формулируются цель, задачи, объект и предмет исследования. Первая глава посвящена теоретическому анализу проблемы буллинга, копинг-стратегий подростков и возможностей их развития через тренинговые технологии. Во второй главе описывается организация эмпирического исследования, результаты диагностики, разработанная программа профилактики буллинга, описание реализации программы и анализ ее эффективности. В заключении формулируются основные выводы исследования.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА И РАЗВИТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ

1.1. Буллинг в образовательной среде: понятие, формы и последствия

Буллинг как социальное и психологическое явление стал объектом изучения исследователей лишь в последние десятилетия. Однако научное осмысление этого феномена началось сравнительно недавно. Слово «буллинг» происходит от английского «bully», что означает хулиган, задира или грубиян. Под буллингом понимают особую форму агрессии, которая отличается систематичностью, намеренным характером и неравенством сил между тем, кто проявляет агрессию, и жертвой. Основоположником исследований буллинга считается норвежский психолог Д. Олвеус. В 1970-х годах он предложил первое научное определение этого явления и разработал инструменты для его изучения. Согласно определению Олвеуса, буллинг-это преднамеренное и систематическое агрессивное поведение, при котором агрессор обладает большей властью или силой по сравнению с жертвой.

В отечественной психологии для описания явления буллинга применяются разные термины, например, «травля», «школьное насилие», «психологический террор» и «моббинг». Это связано с многогранностью и сложностью данного явления. Специалисты отмечают, что буллинг отличается от обычных конфликтов или эпизодической агрессии своей систематичностью. Агрессор в случае буллинга стремится утвердить своё доминирование и получает удовольствие от унижения жертвы. Кроме того, для буллинга характерен дисбаланс сил: жертва оказывается в более уязвимом положении и не может адекватно защититься. Ещё одна важная особенность буллинга - его групповой контекст. Травля часто происходит при попустительстве или поддержке других участников образовательного процесса [14].

Современные исследования выделяют разные формы буллинга. Они различаются по способам выражения агрессии и по тому, насколько их легко

ВКР УлГУ

заметить окружающим. Например, физическийбуллинг - это прямое насилие, такое как толчки, удары или порча личных вещей жертвы. Эта форма буллинга наиболее очевидна и легко фиксируется внешними наблюдателями. Вербальныйбуллинг включает в себя оскорбления, унизительные прозвища, насмешки, угрозы, распространение слухов. Это значительная доля случаев школьной травли. Ещё одна форма -социальный, или реляционный, буллинг. Он проявляется через манипулирование социальными отношениями жертвы, её изоляцию, исключение из группы, игнорирование. Такая форма травли особенно опасна в подростковом возрасте, когда для психологического благополучия критически важна принадлежность к группе сверстников [8].

В современном мире кибербуллинг становится всё более актуальной проблемой. Это травля, которая осуществляется с помощью цифровых технологий и социальных сетей. У кибербуллинга есть несколько особенностей, которые усиливают его негативное воздействие. Во-первых, в цифровой среде агрессор может оставаться анонимным. Это снижает чувство ответственности и способствует проявлению жестокости. Во-вторых, виртуальная травля может быть доступна неограниченному числу людей и может происходить круглосуточно. Жертва кибербуллинга лишается возможности найти безопасное пространство даже дома. В-третьих, информация в интернете сохраняется надолго. Это создаёт эффект «цифрового следа», который может постоянно напоминать о травматическом опыте. Согласно исследованиям, количество случаев кибербуллинга среди подростков растёт. Это требует разработки специальных профилактических мер [27].

В ситуации травли участвуют несколько человек, у каждого из них своя роль. Традиционно выделяют три основных участника: агрессор, жертва и свидетели. Но современные исследования предлагают более детальную классификацию. Агрессор, или булли - это тот, кто начинает травлю. Он может действовать один или в компании. Причины, по которым люди становятся

ВКР УлГУ

агрессорами, могут быть разными. Среди них - желание доминировать, потребность самоутвердиться за счёт унижения других, стремление получить признание в определённой группе, а также попытка компенсировать собственные переживания неполноценности. Жертвы травли часто имеют особенности, которые делают их уязвимыми. Это может быть физическая слабость, социальная тревожность, отличия от других по каким-либо признакам или отсутствие развитых социальных навыков [21].

Свидетели травли в школьной среде составляют значительную часть её участников и оказывают большое влияние на то, как развивается ситуация. Учёные выделяют несколько типов таких свидетелей. Одни из них - помощники агрессора, которые активно или пассивно поддерживают издевательства. Другие - защитники жертвы, которые пытаются вмешаться и остановить агрессивные действия. Третьи - аутсайдеры, которые предпочитают не обращать внимания на происходящее и держаться в стороне. Позиция свидетелей может существенно влиять на то, как долго и интенсивно продолжается травля. Если свидетели занимают пассивную позицию или поддерживают агрессора, ситуация может получить молчаливое одобрение общества и продолжаться. В то же время активное вмешательство защитников может помочь остановить издевательства и изменить нормы в группе. Важно отметить, что роли участников в ситуации травли не являются постоянными. Один и тот же подросток может вести себя по-разному в зависимости от обстоятельств [37].

Жертвы травли в школьной среде часто сталкиваются с серьёзными последствиями для своего психологического и физического благополучия. Они испытывают разнообразные негативные эмоции, включая страх, тревогу, стыд, беспомощность и одиночество. Регулярное издевательство может привести к снижению самооценки и формированию негативного отношения к себе. Подростки, которые подвергаются буллингу, нередко страдают от депрессии.

ВКР УлГУ

Кроме того, систематическая травля негативно сказывается на успеваемости школьников. Они могут пропускать занятия и избегать посещения школы. В дальнейшем опыт переживания травли может увеличить риск развития тревожных и депрессивных расстройств, посттравматического стрессового расстройства и социофобии. Особенно тревожной является связь между буллингом и суицидальными мыслями у подростков, подтверждённая многочисленными исследованиями [10].

Буллинг может иметь серьёзные последствия не только для жертв, но и для других участников ситуации. Те, кто проявляет агрессию, рискуют сформировать антисоциальные модели поведения. У них может появиться склонность к противоправным действиям, злоупотреблению психоактивными веществами и сложности в построении близких отношений в будущем. Согласно исследованиям, подростки, которые систематически участвуют в травле, с большей вероятностью столкнутся с проблемами с законом во взрослом возрасте. Кроме того, у них могут возникнуть трудности с профессиональной адаптацией. Свидетели буллинга также испытывают негативные последствия. Они могут чувствовать беспомощность, вину за то, что не противодействовали травле, и снижение чувства безопасности в школе. Кроме того, они могут усвоить агрессивные модели поведения как социально приемлемые [17].

В образовательной среде существует множество факторов, которые могут способствовать развитию буллинга. На индивидуальном уровне риски связаны с особенностями характера и личности человека. Среди них - низкий уровень эмпатии, сложности в общении и взаимодействии с другими людьми, особенности темперамента, а также опыт насилия в семье и низкая самооценка. На уровне семьи факторами риска могут стать авторитарный стиль воспитания, недостаточный контроль со стороны родителей или, наоборот, чрезмерная опека. Насилие в семье и отсутствие эмоциональной близости между родителями и

ВКР УлГУ

детьми также могут способствовать возникновению проблем в школьной среде. На уровне образовательной организации риски связаны с отсутствием чёткой политики по противодействию буллингу. Игнорирование проблемы со стороны администрации и педагогов, авторитарный стиль общения учителей, высокий уровень конкуренции между учениками и недостаточное участие родителей в школьной жизни - всё это может создавать условия для возникновения и распространения буллинга[32].

Современные научные подходы по-разному объясняют причины возникновения буллинга. Например, согласно социально-когнитивной теории Альберта Бандуры, агрессивное поведение, включая буллинг, формируется в результате наблюдения и подражания агрессивным моделям. Подростки могут перенимать такие модели из семейной среды, средств массовой информации и общения со сверстниками. Важную роль играет также подкрепление агрессии со стороны окружения - если агрессивное поведение приводит к достижению целей без негативных последствий, оно закрепляется. Ещё одна теория - теория социального доминирования, которая рассматривает буллинг, как способ добиться и удержать высокий статус в группе сверстников. Особенно это актуально в условиях жёсткой иерархии в коллективе[44].

Экологическая модель, разработанная УриБронфенбреннером, позволяет провести многоуровневый анализ явления буллинга. Она учитывает взаимодействие различных факторов на уровне личности, семьи, образовательного учреждения, сообщества и культуры. Согласно этой модели, буллинг нельзя объяснить только индивидуальными характеристиками агрессора или жертвы. Это результат сложного взаимодействия факторов на разных уровнях социальной среды. Теория социальной идентичности предлагает другой взгляд на буллинг. Она объясняет это явление через механизмы внутригруппового предпочтения и дискриминации между группами. Подростки, идентифицируя себя с определённой группой, могут проявлять

ВКР УлГУ

агрессию по отношению к членам других групп. Это помогает им повысить самооценку и укрепить чувство принадлежности к своей группе.Эволюционно-психологические подходы рассматривают буллинг как атавистическую форму поведения, имеющую адаптивное значение в определенных условиях, связанную с конкуренцией за ресурсы и социальный статус [5].

Исследования показывают, что существуют гендерные особенности в проявлении буллинга. Мальчики и девочки по-разному ведут себя агрессивно в ситуациях травли. Мальчики чаще прибегают к открытым формам агрессии, таким как физические нападения, прямые угрозы и словесные оскорбления. Девочки же склонны использовать более скрытые, реляционные способы агрессии. Например, они могут изолировать жертву в коллективе, распространять слухи или манипулировать дружескими отношениями. Эти различия обусловлены несколькими факторами. Среди них - биологические, например, уровень тестостерона и особенности развития мозга. Также важную роль играют социокультурные нормы, которые предписывают разные формы выражения агрессии для мальчиков и девочек [22].

Возрастная динамика буллинга показывает, что пик популярности травли среди школьников приходится на средний подростковый возраст, примерно 12–15 лет. Это совпадает с периодом, когда дети переживают интенсивные физические, когнитивные и социальные изменения. В этом возрасте подростки особенно остро реагируют на оценки сверстников. Они стремятся определить свой статус в группе, пробуют разные социальные роли. К старшему подростковому возрасту случаи травли обычно происходят реже. Это связано с тем, что у подростков формируются более зрелые способы взаимодействия в обществе, развивается эмпатия, налаживаются более стабильные дружеские связи. Однако последствия, которые могут возникнуть из-за пережитого буллинга, иногда сохраняются на всю жизнь. Они могут влиять на самооценку

ВКР УлГУ

человека, его способность доверять другим и общее психологическое состояние [29].

Таким образом, буллинг в образовательной среде — это сложное и многоаспектное явление, представляющее собой систематическую агрессию с выраженным неравенством сил между агрессором и жертвой. Он проявляется в различных формах: от физического и вербального насилия до социальной изоляции и кибербуллинга, каждая из которых наносит серьёзный урон психологическому и физическому здоровью всех участников образовательного процесса.

Последствия травли затрагивают не только жертв, но и агрессоров, а также свидетелей, формируя у них негативные личностные установки, снижая академическую мотивацию и способствуя развитию тревожных и депрессивных расстройств. Особую опасность представляет кибербуллинг, который лишает жертву безопасного пространства и усиливает эффект публичного унижения.

Причины и механизмы буллинга объясняются совокупностью индивидуальных, семейных, школьных и социокультурных факторов. Гендерные и возрастные особенности проявления агрессии требуют дифференцированного подхода к профилактике. Эффективное противодействие буллингу возможно только при комплексном подходе, включающем работу с семьёй, педагогами, формирование в школе культуры нетерпимости к насилию и развитие у подростков навыков конструктивного общения и эмпатии.

ВКР УлГУ

1.2. Копинг-стратегии подростков как механизм совладания со стрессовыми ситуациями

Концепция копинг-стратегий, или стратегий совладающего поведения, занимает центральное место в современной психологии стресса и адаптации. Термин «coping» происходит от английского «tocope» – справляться, преодолевать, и обозначает когнитивные и поведенческие усилия личности по

управлению внутренними и внешними требованиями ситуации, оцениваемой как превышающей ресурсы человека. Основоположниками транзактной теории стресса и копинга являются Ричард Лазарус и СьюзанФолкман, которые в 1980-х годах предложили интегративную модель, рассматривающую стресс как результат взаимодействия между человеком и средой, в процессе которого личность оценивает ситуацию и выбирает стратегии совладания с ней. Согласно этой модели, копинг представляет собой динамический процесс, изменяющийся в зависимости от оценки ситуации и ее развития [13].

В отечественной психологии проблематика совладающего поведения разрабатывается в контексте исследований стресса, адаптации, психологической защиты, жизнестойкости. Российские исследователи подчеркивают культурную специфику копинг-стратегий, их связь с системой ценностей, особенностями социализации, характерными для российского социокультурного контекста. Важным вкладом отечественной психологии является разработка представлений о совладающем поведении как осознанной активности личности, направленной на изменение проблемной ситуации или собственного отношения к ней, в отличие от автоматических защитных механизмов психики. Копинг-стратегии рассматриваются как часть более широкого конструкта психологической устойчивости, жизнеспособности личности, способности эффективно функционировать в условиях неопределенности и стресса [16].

Классификация копинг-стратегий представлена множественными типологиями, отражающими различные основания для систематизации способов совладания. Базовая классификация Лазаруса и Фолкман выделяет два основных типа копинг-стратегий: проблемно-ориентированный копинг, направленный на изменение проблемной ситуации, и эмоционально-ориентированный копинг, направленный на регуляцию эмоционального ответа на стрессовую ситуацию. Проблемно-ориентированные стратегии включают планирование решения проблемы, поиск информации, активные действия по

ВКР УдГУ

изменению ситуации, обращение за помощью к компетентным людям. Эмоционально-ориентированные стратегии включают поиск эмоциональной поддержки, когнитивное переформулирование ситуации, отвлечение, эмоциональную разрядку [9].

Другая влиятельная классификация различает активные и пассивные копинг-стратегии. Активные стратегии характеризуются прямым воздействием на стрессор или на собственное состояние, включают конфронтацию с проблемой, настойчивые попытки ее решения, мобилизацию внутренних и внешних ресурсов. Пассивные стратегии предполагают избегание проблемы, отрицание ее существования, уход от активного решения, смирение с обстоятельствами. Исследования показывают, что активные стратегии обычно более эффективны для решения контролируемых проблем, тогда как в ситуациях, не поддающихся контролю, более адаптивными могут быть стратегии принятия и переоценки. Также выделяют конструктивные и деструктивные копинг-стратегии, в зависимости от их долгосрочных последствий для благополучия личности [25].

Возрастная специфика копинг-стратегий подростков связана с особенностями психологического развития в этом возрастном периоде. Подростковый возраст характеризуется интенсивными физическими, когнитивными, эмоциональными и социальными изменениями, создающими множественные стрессовые ситуации. Подростки сталкиваются со стрессорами, связанными с физическими изменениями пубертатного периода, возрастающими академическими требованиями, изменениями в отношениях с родителями и сверстниками, формированием идентичности, профессиональным самоопределением. Репертуар копинг-стратегий подростков находится в процессе формирования и расширения, постепенно дифференцируясь и становясь более гибким [20].

ВКР УлГУ

Исследования показывают, что младшие подростки чаще используют простые, недифференцированные стратегии совладания, такие как поиск утешения у родителей, избегание проблемы, эмоциональная разрядка через плач или агрессию. С возрастом репертуар копинг-стратегий расширяется, подростки начинают использовать более сложные когнитивные стратегии, такие как рационализация, юмор, позитивное переформулирование, планирование решения проблемы. Старшие подростки демонстрируют большую гибкость в выборе стратегий совладания в зависимости от ситуации, более осознанно оценивают эффективность различных способов преодоления стресса. Однако подростки остаются более уязвимыми к стрессу по сравнению со взрослыми из-за недостаточной развитости регуляторных механизмов, импульсивности, склонности к эмоциональным реакциям [31].

Факторы, влияющие на выбор копинг-стратегий подростками, многочисленны и действуют на различных уровнях. Личностные характеристики, такие как темперамент, уровень тревожности, самооценка, локус контроля, оптимизм, жизнестойкость, существенно определяют предпочитаемые способы совладания со стрессом. Подростки с высокой самоэффективностью, интернальным локусом контроля, оптимистичным мировоззрением чаще используют активные проблемно-ориентированные стратегии. Подростки с высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой, экстернальным локусом контроля склонны к избегающим и эмоционально-ориентированным стратегиям. Когнитивные способности, включая интеллект, способность к рефлексии, гибкость мышления, влияют на способность генерировать различные варианты решения проблемы и выбирать наиболее эффективные стратегии [4].

Семейные факторы играют критически важную роль в формировании копинг-стратегий подростков. Стиль родительского воспитания, модели совладающего поведения, демонстрируемые родителями, качество детско-

ВКР УлГУ

родительских отношений, семейная поддержка существенно влияют на развитие способности подростков справляться со стрессом. Авторитетный стиль воспитания, характеризующийся теплотой в сочетании с разумными требованиями и предоставлением автономии, способствует формированию активных конструктивных копинг-стратегий. Авторитарный стиль, основанный на жестком контроле и отсутствии эмоциональной поддержки, связан с формированием избегающих и зависимых стратегий. Попустительский стиль воспитания не обеспечивает подростка необходимыми моделями эффективного совладания, что приводит к хаотичному, неструктурированному копинг-репертуару [34].

Социальная поддержка является мощным ресурсом совладания со стрессом в подростковом возрасте. Наличие поддерживающих отношений с родителями, сверстниками, учителями, другими значимыми взрослыми повышает устойчивость подростков к стрессу, расширяет их копинг-репертуар, способствует использованию более адаптивных стратегий. Социальная поддержка выполняет несколько функций: эмоциональную, обеспечивая чувство принятия и заботы; информационную, предоставляя советы и обратную связь; инструментальную, оказывая конкретную помощь; оценочную, помогая в оценке ситуации. Подростки, воспринимающие высокий уровень социальной поддержки, чаще используют стратегии обращения за помощью, активного решения проблем, позитивной переоценки [41].

Копинг-стратегии подростков в ситуациях буллинга представляют особый исследовательский интерес, поскольку эффективность совладания с травлей существенно влияет на краткосрочные и долгосрочные последствия для психологического благополучия. Исследования выявляют широкий спектр стратегий, используемых подростками в ответ на буллинг. Проблемно-ориентированные стратегии включают конфронтацию с агрессором, обращение за помощью к взрослым или сверстникам, попытки изменить ситуацию через

ВКР УдГУ

переговоры или изменение собственного поведения. Эмоционально-ориентированные стратегии включают когнитивную переоценку ситуации, поиск эмоциональной поддержки, отвлечение, попытки регуляции эмоционального состояния. Избегающие стратегии включают физическое избегание агрессора, игнорирование травли, уход от ситуации [7].

Эффективность различных копинг-стратегий в ситуациях буллинга является предметом дискуссий. Традиционные рекомендации, такие как игнорирование агрессора или ответная агрессия, часто оказываются неэффективными или даже контрпродуктивными. Игнорирование может быть интерпретировано агрессором как признак слабости и привести к эскалации травли. Ответная агрессия, особенно если жертва находится в более слабой позиции, может усилить виктимизацию и привести к обвинению жертвы. Исследования показывают, что наиболее эффективными стратегиями являются ассертивное противодействие, установление границ, обращение за социальной поддержкой, включение взрослых в решение проблемы. Ассертивность, то есть способность уверенно и спокойно отстаивать свои права, не прибегая к агрессии или пассивности, является ключевым навыком эффективного совладания с буллингом [15].

Роль когнитивной оценки ситуации в выборе копинг-стратегий подчеркивается в транзактной модели стресса. Подростки, оценивающие ситуацию буллинга как контролируемую и изменяемую, чаще используют активные проблемно-ориентированные стратегии. Подростки, воспринимающие ситуацию как неконтролируемую и угрожающую, склонны к пассивным и избегающим стратегиям. Важную роль играет атрибуция причин буллинга. Подростки, приписывающие травлю собственным недостаткам и считающие себя виновными, испытывают более интенсивные негативные эмоции и демонстрируют менее эффективные стратегии совладания. Подростки, понимающие, что ответственность за буллинг лежит на агрессоре, а не на

ВКР УлГУ

жертве, демонстрируют более высокую устойчивость и более эффективные копинг-стратегии [26].

Развитие копинг-компетентности подростков - важная задача психологической поддержки в образовательных учреждениях. Под копинг-компетентностью понимается умение эффективно действовать в стрессовых ситуациях, выбирая и применяя разные стратегии в зависимости от обстоятельств. Чтобы сформировать копинг-компетентность, нужно:

- расширить набор копинг-стратегий;
- развить способность адекватно оценивать стрессовые ситуации и свои ресурсы;
- научиться эффективно применять разные стратегии;
- сформировать умение анализировать своё поведение в стрессовых ситуациях.

Исследования показывают, что копинг-компетентность можно развить с помощью специальных тренинговых программ [36].

Гендерные различия в копинг-стратегиях подростков являются устойчиво выявляемым феноменом. Девочки в этом возрасте чаще прибегают к эмоционально-ориентированным стратегиям. Они ищут эмоциональную поддержку, делятся своими переживаниями и выражают эмоции. Мальчики-подростки, в свою очередь, чаще используют проблемно-ориентированные и избегающие стратегии. Они могут предпринимать активные действия для решения проблемы, отвлекаться или подавлять эмоции. Эти различия обусловлены не только биологическими факторами, такими как особенности работы стресс-реагирующих систем. Свою роль играют и социокультурные нормы, которые предписывают разные способы выражения эмоций и преодоления стресса для мальчиков и девочек [18].

Культурные особенности копинг-стратегий отражают различия в ценностях, нормах, социальных практиках. В обществах, где акцент делается на

ВКР УлГУ

индивидуальности и личных достижениях, чаще встречаются активные стратегии, направленные на решение проблем. Это может включать самостоятельное решение задач, открытое выражение эмоций и обращение за помощью к специалистам. В культурах, где ценятся взаимозависимость и гармония в отношениях, более распространены способы преодоления трудностей, которые помогают сохранить социальные связи. Это может быть избегание конфликтов, опора на поддержку семьи и близких, а также принятие ситуации такой, какая она есть. Понимание этих культурных различий важно для создания профилактических и интервенционных программ, которые учитывают культурные особенности и будут более эффективными [30].

Таким образом, копинг-стратегии подростков - это ключевой механизм совладания со стрессом, представляющий собой осознанные когнитивные и поведенческие усилия по преодолению трудных ситуаций. Их выбор и эффективность зависят от множества факторов: личностных особенностей, семейного воспитания, социальной поддержки, а также от специфики самой стрессовой ситуации.

В подростковом возрасте репертуар стратегий совладания находится в стадии активного формирования. Младшие подростки чаще прибегают к простым и эмоциональным способам, тогда как старшие демонстрируют большую гибкость и осознанность. Наиболее конструктивными и эффективными оказываются активные проблемно-ориентированные стратегии(например, планирование, поиск помощи, ассертивное поведение), в то время как избегание или ответная агрессия часто приводят к усугублению проблемы.

Особое значение копинг-стратегии приобретают в ситуациях буллинга. Успешное преодоление травли возможно при сочетании уверенного отстаивания своих границ, обращения за поддержкой к взрослым и сверстникам, а также при адекватной когнитивной оценке ситуации. Развитие копинг-

ВКР УлГУ

компетентности у подростков является важной задачей психологической поддержки, способствующей формированию жизнестойкости и успешной адаптации к жизненным трудностям.

1.3. Психологическая профилактика буллинга в образовательной среде и возможности тренинговых программ

Психологическая профилактика буллинга представляет собой систему мер, направленных на предотвращение возникновения травли в образовательной среде, снижение ее распространенности и минимизацию негативных последствий. Профилактика буллинга является приоритетным направлением деятельности психологических служб образовательных организаций и требует комплексного системного подхода, включающего работу на различных уровнях образовательной среды. Всемирная организация здравоохранения выделяет три уровня профилактики: первичную, направленную на предотвращение возникновения проблемы; вторичную, направленную на раннее выявление и коррекцию начальных проявлений; третичную, направленную на минимизацию последствий уже развившейся проблемы. Эффективная профилактика буллинга требует интеграции всех трех уровней в единую систему [11].

Первичная профилактика буллинга направлена на создание безопасной образовательной среды, формирование позитивного социально-психологического климата, развитие у всех участников образовательного процесса компетенций конструктивного социального взаимодействия. Ключевыми направлениями первичной профилактики являются формирование антибуллинговой политики образовательной организации, разработка и внедрение правил безопасного поведения, повышение осведомленности всех участников образовательного процесса о проблеме буллинга, развитие навыков эмпатии, толерантности, конструктивного разрешения конфликтов. Первичная

ВКР УлГУ

профилактика наиболее эффективна, поскольку предотвращает возникновение проблемы, однако требует систематических усилий и включенности всех участников образовательного процесса [24].

Вторичная профилактика буллинга фокусируется на раннем выявлении признаков травли, идентификации подростков группы риска, своевременном вмешательстве для предотвращения эскалации ситуации. Важными компонентами вторичной профилактики являются регулярный мониторинг социально-психологического климата в образовательной среде, диагностика межличностных отношений, выявление случаев буллинга на ранних стадиях, оказание психологической помощи жертвам и свидетелям, коррекционная работа с агрессорами. Вторичная профилактика требует чувствительности педагогов и психологов к признакам буллинга, готовности адекватно реагировать на выявленные случаи, наличия четких протоколов реагирования [39].

Третичная профилактика буллинга направлена на работу с последствиями травли, реабилитацию жертв, коррекцию поведения агрессоров, восстановление безопасной образовательной среды. Включает индивидуальное психологическое консультирование и психотерапию для жертв буллинга, групповую работу с классом, в котором произошла травля, для изменения групповых норм, работу с родителями жертв и агрессоров, сопровождение процесса реинтеграции участников буллинга в образовательную среду. Третичная профилактика требует высокой квалификации специалистов, междисциплинарного взаимодействия, длительного сопровождения [6].

Системные программы профилактики буллинга, разработанные и апробированные в различных странах, демонстрируют наибольшую эффективность. Одной из наиболее известных и эффективных является Норвежская программа профилактики буллинга ДанаОльвеуса, реализуемая с 1980-х годов и адаптированная во множестве стран. Программа включает

ВКР УлГУ

компоненты на уровне школы (разработка антибуллинговой политики, создание координационного комитета, повышение осведомленности), на уровне класса (установление классных правил против буллинга, регулярные классные часы, родительские собрания) и на индивидуальном уровне (индивидуальные беседы с участниками буллинга, включение родителей). Метаанализы показывают, что программа Ольвеуса снижает распространенность буллинга в среднем на 20-30% [33].

Программа KiVa, разработанная в Финляндии, представляет собой современную научно-обоснованную программу профилактики буллинга, включающую универсальные действия, направленные на всех учащихся, и специфические действия, направленные на участников выявленных случаев буллинга. Универсальные действия включают серию уроков и интерактивных игр, направленных на развитие эмпатии, формирование просоциальных норм, повышение осведомленности о буллинге. Специфические действия включают структурированные беседы с жертвами и агрессорами, мобилизацию группы поддержки из числа сверстников. Оценка эффективности программы KiVa показывает значительное снижение распространенности буллинга и повышение благополучия учащихся [3].

Программа «Позитивное поведенческое вмешательство и поддержка», разработанная в США, представляет собой превентивный подход, направленный на формирование позитивного школьного климата через обучение и подкрепление просоциального поведения. Программа использует трехуровневую модель поддержки: универсальный уровень, направленный на всех учащихся; целевой уровень, направленный на учащихся группы риска; интенсивный уровень, направленный на учащихся с серьезными поведенческими проблемами. Программа подчеркивает важность позитивного подкрепления желаемого поведения, а не только наказания нежелательного, и

ВКР УлГУ

демонстрирует эффективность в снижении агрессивного поведения и улучшении школьного климата [45].

Роль различных участников образовательного процесса в профилактике буллинга является критически важной. Администрация образовательной организации обеспечивает создание антибуллинговой политики, выделение ресурсов для профилактических программ, формирование культуры нетерпимости к насилию, поддержку педагогов и психологов в работе по профилактике буллинга. Педагоги играют ключевую роль в создании безопасной атмосферы в классе, моделировании уважительных отношений, выявлении признаков буллинга, оперативном реагировании на случаи травли. Психологи проводят диагностику, разрабатывают и реализуют профилактические программы, оказывают индивидуальную и групповую психологическую помощь, консультируют педагогов и родителей [17].

Родители являются важными партнерами в профилактике буллинга, обеспечивая поддержку детей, формируя ценности уважения и эмпатии, сотрудничая с образовательной организацией. Важно повышать осведомленность родителей о проблеме буллинга, обучать их распознаванию признаков того, что ребенок может быть жертвой или агрессором, формировать навыки поддерживающей коммуникации с детьми. Сами учащиеся являются активными участниками профилактики буллинга. Программы, развивающие роль свидетелей как защитников жертв, формирующие просоциальные нормы в подростковой среде, включающие подростков в разработку и реализацию антибуллинговых инициатив, демонстрируют высокую эффективность [10].

Тренинговые программы представляют собой один из наиболее эффективных методов профилактики буллинга и развития копинг-стратегий подростков. Тренинг как форма группового обучения характеризуется активными методами работы, опытом проживания ситуаций в безопасной среде, обратной связью от участников и ведущего, направленностью на формирование

ВКР УлГУ

конкретных навыков. Психологический тренинг создает условия для осознания подростками собственных паттернов поведения, экспериментирования с новыми способами реагирования, получения поддержки группы, развития рефлексии. Преимуществами тренинговой формы работы являются высокая вовлеченность участников, практическая направленность, возможность отработки навыков в безопасной среде, групповая динамика как терапевтический фактор [21].

Тренинги развития социальных и эмоциональных компетенций представляют собой широкую категорию программ, направленных на формирование у подростков навыков самосознания, самоуправления, социальной осознанности, навыков построения отношений, ответственного принятия решений. Эти программы демонстрируют эффективность в профилактике широкого спектра проблем поведения, включая буллинг. Развитие эмпатии, способности понимать эмоции других людей и сопереживать им, является ключевым фактором профилактики агрессивного поведения. Тренинги эмпатии включают упражнения на идентификацию эмоций, принятие перспективы другого человека, развитие эмпатической отзывчивости [32].

Тренинги ассертивности направлены на развитие навыков уверенного поведения, способности отстаивать свои права и границы, не прибегая к агрессии или пассивности. Ассертивность представляет собой критически важный навык для эффективного противодействия буллингу. Тренинги ассертивности включают обучение различению ассертивного, агрессивного и пассивного поведения, формирование навыков ассертивной коммуникации, отработку техник установления границ, практику отказа в различных ситуациях. Исследования показывают, что развитие ассертивности снижает вероятность виктимизации и повышает устойчивость к буллингу [13].

Тренинги развития копинг-стратегий направлены на расширение репертуара способов совладания со стрессом, формирование навыков

ВКР УдГУ

эффективного применения различных стратегий в зависимости от ситуации, развитие копинг-компетентности. Содержание тренингов включает психообразовательный компонент, предоставляющий информацию о стрессе, копинг-стратегиях, их эффективности; диагностический компонент, направленный на осознание собственных привычных способов совладания; обучение конкретным копинг-навыкам, таким как решение проблем, когнитивная переоценка, релаксация, поиск социальной поддержки; практику применения навыков в смоделированных ситуациях; рефлексию опыта [29].

Специфические тренинги профилактики буллинга объединяют различные компоненты, направленные на изменение установок по отношению к буллингу, развитие эмпатии к жертвам, формирование просоциальных норм, обучение навыкам противодействия травле. Программы могут включать ролевые игры, в которых подростки проигрывают различные роли в ситуации буллинга и исследуют различные способы реагирования; дискуссии о причинах и последствиях буллинга; анализ видеоматериалов и литературных произведений, демонстрирующих ситуации травли; разработку классных правил и стратегий противодействия буллингу; формирование сети поддержки в классе [41].

Методы и техники, используемые в тренингах профилактики буллинга и развития копинг-стратегий, разнообразны и подбираются в соответствии с целями программы, возрастными особенностями участников, групповой динамикой. Ролевые игры позволяют подросткам экспериментировать с различными способами поведения в безопасной среде, получать обратную связь, развивать эмпатию через проживание различных ролей. Дискуссии способствуют развитию критического мышления, обмену опытом, формированию групповых норм. Мозговой штурм активизирует креативность участников, расширяет представления о возможных способах решения проблемы. Упражнения на релаксацию и саморегуляцию обучают подростков техникам управления стрессом и эмоциями [5].

ВКР УлГУ

Когнитивно-поведенческие техники, такие как идентификация и модификация дисфункциональных мыслей, когнитивная реструктуризация, поведенческие эксперименты, эффективны для изменения неадаптивных паттернов мышления и поведения. Техники осознанности (mindfulness) помогают подросткам развивать способность к наблюдению за собственными мыслями и эмоциями без оценки, что повышает эмоциональную регуляцию и снижает реактивность. Арт-терапевтические методы, такие как рисование, коллажирование, драматизация, облегчают выражение эмоций, способствуют самопознанию, особенно эффективны для работы с подростками, испытывающими трудности в вербализации переживаний [22].

Принципы построения эффективных тренинговых программ включают научную обоснованность, то есть опору на доказанные теоретические модели и эмпирические данные об эффективности; адаптацию к возрастным и культурным особенностям целевой группы; системность и комплексность, включение различных компонентов и работу на различных уровнях; интерактивность и активное участие подростков; безопасность и конфиденциальность; квалифицированное ведение тренинга подготовленными специалистами; оценку эффективности программы [31].

Оценка эффективности тренинговых программ является критически важным компонентом, обеспечивающим научную обоснованность и возможность совершенствования программы. Оценка эффективности включает определение критериев и показателей успешности программы, выбор методов диагностики, проведение измерений до и после реализации программы, сравнение результатов в экспериментальной и контрольной группах, анализ долгосрочных эффектов. Критериями эффективности программ профилактики буллинга могут быть снижение распространенности различных форм травли, улучшение социально-психологического климата, повышение осведомленности о проблеме, изменение установок по отношению к буллингу [22].

ВКР УлГУ

Критериями эффективности программ развития копинг-стратегий являются расширение репертуара копинг-стратегий, повышение частоты использования адаптивных стратегий, снижение использования дисфункциональных стратегий, повышение копинг-компетентности, снижение уровня стресса и улучшение психологического благополучия. Важно использовать разнообразные методы оценки, включающие стандартизированные психодиагностические методики, опросники, интервью, наблюдение, анализ поведенческих индикаторов. Комплексная оценка эффективности обеспечивает научную валидность программы и возможность ее дальнейшего совершенствования [42].

Таким образом, психологическая профилактика буллинга в образовательной среде — это комплексная система мер, направленная на предотвращение травли, её раннее выявление и минимизацию последствий. Эффективная профилактика реализуется на трёх уровнях: первичном(создание безопасной среды и формирование антибуллинговой политики), вторичном(раннее выявление и вмешательство) и третичном(реабилитация жертв и работа с агрессорами).

Наибольшую эффективность демонстрируют системные программы, такие как норвежская Olweus, финская KiVa и американская PBIS, которые вовлекают всех участников образовательного процесса: администрацию, педагогов, психологов, родителей и самих учащихся.

Особое место в профилактике занимают тренинговые программы, направленные на развитие у подростков социальных и эмоциональных компетенций, эмпатии, ассертивности и копинг-стратегий. Тренинги позволяют в безопасной обстановке отработать навыки конструктивного поведения, противостояния травле и совладания со стрессом. Успех профилактики зависит от научной обоснованности программ, их адаптации к возрастным

ВКР УлГУ

особенностям и комплексного подхода, объединяющего усилия всей образовательной среды.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Представленные теоретические положения позволяют рассматривать буллинг в образовательной среде как сложное, многоаспектное явление, характеризующееся систематической агрессией и неравенством сил. Он проявляется в различных формах — от физического и вербального насилия до кибербуллинга, нанося серьёзный урон психологическому и физическому здоровью не только жертв, но и агрессоров, и свидетелей.

Ключевым механизмом совладания подростков с последствиями травли выступают копинг-стратегии — осознанные когнитивные и поведенческие усилия по преодолению стресса. Эффективность преодоления буллинга напрямую зависит от репертуара используемых стратегий: наиболее конструктивными оказываются активные, проблемно-ориентированные подходы (поиск помощи, ассертивное поведение), в то время как избегание или ответная агрессия усугубляют проблему.

Системная психологическая профилактика буллинга, реализуемая на трёх уровнях (первичном, вторичном и третичном), доказала свою эффективность. Наибольший результат демонстрируют комплексные программы (например,

ВКР УлГУ

Olweus, KiVa), вовлекающие всех участников образовательного процесса. Особое значение в профилактике имеют тренинговые программы, направленные на развитие у подростков эмпатии, ассертивности, социальных и эмоциональных компетенций, а также гибких копинг-стратегий.

Таким образом, теоретический анализ показывает неразрывную связь между феноменом буллинга, особенностями совладающего поведения подростков и возможностями целенаправленной психологической профилактики. Это определяет логику дальнейшего исследования: его фокус будет направлен на изучение взаимосвязи между предпочтением определённых копинг-стратегий у подростков и их устойчивостью к буллингу, а также на оценку эффективности специально разработанной программы профилактики буллинга, направленной на развитие копинг-стратегий подростков. Такой подход обусловлен тем, что именно формирование у подростков навыков активного противостояния травле и управления стрессом является наиболее перспективным направлением для снижения распространённости и негативных последствий буллинга в школе.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА, АПРОБАЦИЯ И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Эмпирическое исследование было организовано с целью разработки и апробации программы профилактики буллинга, основанной на развитии копинг-стратегий подростков. Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ города, что обеспечило экологическую валидность результатов и возможность непосредственного внедрения разработанной программы в практику работы образовательных организаций. Выбор подросткового возраста в качестве целевой группы исследования обусловлен как высокой распространенностью буллинга в этом возрастном периоде, так и сензитивностью подросткового возраста для формирования копинг-стратегий. Исследование проводилось в несколько этапов, включающих подготовительный, диагностический, формирующий и контрольный этапы, что обеспечило систематичность и полноту изучения проблемы.

Подготовительный этап исследования включал теоретический анализ проблемы буллинга и копинг-стратегий подростков, изучение существующих программ профилактики буллинга, формулирование гипотез исследования, выбор методов и методик исследования, подбор выборки, установление контактов с образовательными организациями, получение согласия администрации, педагогов, родителей на проведение исследования. Важным компонентом подготовительного этапа было обеспечение этических стандартов исследования, включая информированное согласие участников, конфиденциальность данных, право на отказ от участия, минимизацию рисков для участников. Была разработана программа исследования, включающая описание целей, задач, методов, этапов, ожидаемых результатов.

ВКР УлГУ

Выборку исследования составили подростки в возрасте 13-15 лет, обучающиеся в 7-9 классах общеобразовательных школ. Выбор данного возрастного диапазона обусловлен пиком распространенности буллинга в среднем подростковом возрасте, а также возрастными особенностями, делающими подростков восприимчивыми к тренинговым воздействиям. Распределение участников в экспериментальную и контрольную группы осуществлялось на основе принципа эквивалентности групп по основным характеристикам: возрасту, полу, академической успеваемости, социально-экономическому статусу семьи [9].

Гендерный состав выборки был относительно сбалансированным: 55% девочек и 45% мальчиков, что соответствует общему соотношению в подростковой популяции и позволяет анализировать гендерные особенности копинг-стратегий и опыта буллинга.

Методологическую основу исследования составил комплексный подход, интегрирующий количественные и качественные методы сбора и анализа данных. Количественные методы, включающие стандартизированные психодиагностические методики и статистический анализ данных, обеспечили объективность и возможность статистической проверки гипотез. Качественные методы, включающие наблюдение, анализ продуктов деятельности участников, обратную связь участников тренинга, дополнили количественные данные, обеспечив глубинное понимание процессов, происходящих в ходе тренинга. Использование смешанной методологии соответствует современным стандартам психологического исследования и повышает валидность и надежность результатов [30].

Для диагностики вовлеченности подростков в ситуации буллинга использовался опросник Д. Олвеуса «Буллинг» (OlweusBullyingQuestionnaire) — это методика, предназначенная для диагностики распространенности травли в школьной среде, а также для выявления ролей участников (жертва, агрессор,

ВКР УлГУ

наблюдатель). Опросник позволяет оценить частоту и виды буллинга (физический, вербальный, социальный), конкретные ситуации его возникновения (например, в классе, во дворе, в столовой), а также отношение подростков к проявлениям агрессии и их уверенность в способности взрослых вмешаться. Методика анонимна, что повышает честность ответов, и включает контрольные вопросы для отсеивания недостоверных данных. На основе результатов можно не только определить степень вовлеченности каждого подростка (в роли жертвы, обидчика или наблюдателя), но и разработать адресные программы профилактики и интервенции в школе, так как Олвеус доказал, что систематическое использование опросника само по себе снижает уровень травли [44].

Для оценки копинг-стратегий подростков использовалась методика «Юношеская копинг-шкала» (AdolescentCopingScale, ACS), разработанная Э. Фрайденберг и Р. Льюисом и адаптированная для русскоязычной выборки. Методика включает 79 утверждений, описывающих различные способы совладания со стрессовыми ситуациями, которые подростки оценивают по пятибалльной шкале частоты использования. Методика диагностирует 18 копинг-стратегий, которые группируются в три основных стиля совладания: продуктивный копинг, направленный на активное решение проблемы; непродуктивный копинг, включающий избегание и отрицание проблемы; социальный копинг, направленный на поиск социальной поддержки. Использование данной методики позволило получить детальную картину копинг-репертуара участников исследования [14].

Для оценки эмоционального интеллекта и эмпатии участников использовались соответствующие методики: опросник эмоционального интеллекта ЭмИн Д.В. Люсина, позволяющий оценить способность понимать и управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей, и методика диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова, оценивающая способность к

ВКР УлГУ

сопереживанию в различных ситуациях. Включение данных методик в диагностический комплекс обосновано теоретическими представлениями о роли эмоционального интеллекта и эмпатии в эффективномсовладании со стрессом и профилактике агрессивного поведения. Ожидалось, что тренинговая программа будет способствовать развитию данных компонентов [36].

Процедура диагностики включала два основных измерения: до реализации тренинговой программы (предтест) и после ее завершения (посттест).

Таблица 1 - Методы и методики эмпирического исследования

Диагностируемый параметр	Методика	Измеряемые показатели
Вовлеченность в буллинг	Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»	Роли: жертва, агрессор, наблюдатель
Копинг-стратегии	Юношеская копинг-шкала (ACS)	18 копинг-стратегий, 3 стиля копинга
Эмоциональный интеллект	Опросник ЭмИн Д.В. Люсина	Понимание и управление эмоциями

Методы статистической обработки данных включали описательную статистику для характеристики выборки и распределения показателей, сравнительный анализ для выявления различий между группами и измерениями, корреляционный анализ для изучения взаимосвязей между переменными, Значимость различий оценивалась при уровне значимости $p<0,05$. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного пакета SPSS Statistics [5].

Таким образом, организация и методы эмпирического исследования обеспечили систематический и комплексный подход к изучению проблемы, использование надежного и валидного инструментария, соблюдение этических стандартов, создание условий для эффективной реализации тренинговой программы и объективной оценки ее эффективности.

ВКР УдГУ

2.2. Диагностика копинг-стратегий и особенностей поведения подростков в ситуации буллинга

Результаты диагностики вовлеченности подростков в ситуации буллинга, проведенной с использованием опросника Д. Олвеуса «Буллинг», выявили значительную распространенность различных форм травли в исследуемой выборке. Анализ распределения подростков по ролям в буллинговых ситуациях, согласно ключам методики, показал, что ~15 участников исследования демонстрируют высокие показатели по роли жертвы буллинга, систематически (два и более раз в месяц) подвергаясь различным формам агрессии со стороны сверстников. Эти подростки сообщали о регулярном опыте физической агрессии, вербальных оскорблений, социальной изоляции, кибербуллинга. Показатели по роли агрессора были повышены у ~12 участников, которые признавали систематическое проявление агрессивного поведения по отношению к другим подросткам. Важно отметить, что около 4 участников демонстрировали повышенные показатели как по роли жертвы, так и по роли агрессора, что соответствует категории «провоцирующие жертвы» (жертвы-агрессоры) в типологии Олвеуса — наиболее дезадаптированная группа,сочетающая высокую тревожность и агрессивные реакции.

Распределение подростков по роли свидетелей буллинга, оцениваемое через вопросы о частоте наблюдения травли и собственных действиях, показало, что большинство участников исследования (около 39) имели опыт наблюдения ситуаций травли, но занимали различные позиции. Около 12 подростков демонстрировали высокие показатели по роли защитника, активно вмешиваясь в ситуации буллинга и пытаясь защитить жертву (например, сообщая взрослым или прямо останавливая агрессора). Примерно 10 участников проявляли характеристики помощников агрессора, пассивно или активно поддерживая травлю — присоединяясь к насмешкам или усиливая изоляцию жертвы.

ВКР УлГУ

Значительная часть подростков (16) демонстрировала паттерн поведения аутсайдеров, предпочитая не вмешиваться в ситуации буллинга и дистанцироваться от происходящего, что, согласно концепции Олвеуса, является косвенной поддержкой буллинга. Эти данные подчеркивают, что буллинг является групповым процессом, в котором участвуют практически все члены подростковых сообществ в различных ролях, и без целенаправленного вмешательства взрослых ролевая структура имеет тенденцию к закреплению.

Анализ форм буллинга, наиболее распространенных в исследуемой выборке (на основе вопросов опросника о конкретных видах негативных действий), показал преобладание вербальной агрессии — 40 участников сообщали о регулярном опыте или наблюдении оскорблений, насмешек, унизительных прозвищ. Социальный буллинг (исключение из группы, игнорирование, распространение слухов) отметили 31 участник, что соответствует возрастным особенностям подростков, которые с возрастом переходят от прямых к косвенным формам агрессии. Физический буллинг был менее распространен (14 участников), что также согласуется с данными Олвеуса о снижении прямых физических форм травли в старших классах. Кибербуллинг отмечали 21 участник, что отражает растущую роль цифровых технологий в жизни подростков и перенос агрессивного поведения в онлайн-среду — феномен, который Д. Олвеус включил в более поздние версии опросника как отдельный модуль. Полученные результаты указывают на необходимость системных антибуллинговых программ в школе, включающих работу со всеми участниками группы (жертвами, агрессорами, защитниками, помощниками и аутсайдерами) [44].

Результаты диагностики копинг-стратегий подростков с использованием Юношеской копинг-шкалы выявили особенности репертуара способов совладания со стрессом в исследуемой выборке. Наиболее часто используемыми стратегиями оказались: социальная поддержка (средний балл

ВКР УлГУ

3,8 из 5), физическая рекреация (средний балл 3,6), позитивный фокус (средний балл 3,5), решение проблемы (средний балл 3,4). Эти стратегии относятся к продуктивному и социальному стилям копинга и считаются адаптивными. Значительная часть подростков также часто использовала непродуктивныекопинг-стратегии: избегание проблем (средний балл 3,3), беспокойство (средний балл 3,2), отвлечение (средний балл 3,1). Наименее используемыми стратегиями оказались профессиональная помощь (средний балл 2,1) и духовность (средний балл 2,3) [30].

Анализ стилей совладания показал, что средний уровень продуктивного копинга в выборке составил 3,4 балла, социального копинга – 3,5 балла, непродуктивного копинга – 2,9 балла. Эти данные свидетельствуют о том, что в целом подростки исследуемой выборки демонстрируют относительно адаптивный профиль копинг-стратегий с преобладанием продуктивных и социальных стратегий над непродуктивными. Однако была выявлена значительная вариативность индивидуальных профилей: около 28% участников демонстрировали преобладание непродуктивных копинг-стратегий, что указывает на недостаточное развитие адаптивных способов совладания со стрессом и повышенную уязвимость к психологическим проблемам [4].

Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между ролями в буллинговых ситуациях и копинг-стратегиями подростков. Роль жертвы буллинга положительно коррелировала с непродуктивнымикопинг-стратегиями: беспокойством ($r=0,42$, $p<0,01$), самообвинением ($r=0,38$, $p<0,01$), избеганием проблем ($r=0,35$, $p<0,01$), чувством неспособности справиться ($r=0,44$, $p<0,01$). Эти данные свидетельствуют о том, что подростки-жертвы буллинга склонны использовать неэффективные способы совладания с травлей, что может усугублять их виктимизацию и негативные психологические последствия. Роль жертвы отрицательно коррелировала с продуктивными стратегиями: решением проблемы ($r=-0,31$, $p<0,05$), активным совладанием ($r=-0,29$, $p<0,05$) [16].

ВКР УлГУ

Роль агрессора демонстрировала положительные корреляции с такимикопинг-стратегиями, как игнорирование проблемы (r=0,33, p<0,05), отрицание (r=0,28, p<0,05), редукция напряжения через агрессию (r=0,51, p<0,01). Эти данные указывают на то, что подростки, проявляющие буллинг, склонны использовать защитные механизмы отрицания и проекции, а также рассматривают агрессию как способ редукции собственного напряжения. Роль защитника положительно коррелировала с продуктивными и социальными копинг-стратегиями: решением проблемы (r=0,39, p<0,01), социальной поддержкой (r=0,36, p<0,01), фокусом на позитивном (r=0,32, p<0,05), что свидетельствует о более зрелом и адаптивном копинг-репертуаре подростков, занимающих просоциальную позицию [26].

Таблица 2 - Взаимосвязь ролей в буллинге и копинг-стратегий подростков (Статистический метод Пирсона)

Роль в буллинге	Преобладающие копинг-стратегии	Коэффициент корреляции
Жертва	Беспокойство	r=0,42**
Жертва	Самообвинение	r=0,38**
Жертва	Чувство беспомощности	r=0,44**
Агрессор	Агрессивное реагирование	r=0,51**
Агрессор	Игнорирование проблемы	r=0,33*
Защитник	Решение проблемы	r=0,39**
Защитник	Социальная поддержка	r=0,36**

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01

Показатели эмоционального интеллекта в исследуемой выборке варьировались в широком диапазоне. Средний уровень общего эмоционального интеллекта составил 82 балла (при возможном диапазоне 40-200), что соответствует среднему уровню развития способности понимать и управлять эмоциями. При этом около 13 участников демонстрировали низкий уровень эмоционального интеллекта, что может затруднять эффективное совладание со стрессом и построение конструктивных социальных отношений. Анализ

ВКР УлГУ

отдельных компонентов эмоционального интеллекта показал, что подростки демонстрируют относительно более высокие показатели по способности понимать собственные эмоции по сравнению со способностью понимать эмоции других людей [8].

Корреляционный анализ выявил значимые положительные взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и продуктивными копинг-стратегиями: понимание эмоций положительно коррелировало с позитивным переформулированием ($r=0,41$, $p<0,01$) и социальной поддержкой ($r=0,35$, $p<0,01$); управление эмоциями положительно коррелировало с решением проблемы ($r=0,38$, $p<0,01$) и активным совладанием ($r=0,36$, $p<0,01$). Эти данные подтверждают теоретические представления о роли эмоционального интеллекта в эффективномсовладании со стрессом. Подростки с высоким эмоциональным интеллектом лучше осознают свои эмоциональные реакции, способны их регулировать и использовать эмоциональную информацию для выбора адаптивных стратегий поведения [17].

Уровень эмпатии в исследуемой выборке также варьировался, составляя в среднем 54 балла (при возможном диапазоне 15-90). Девочки демонстрировали значимо более высокий уровень эмпатии по сравнению с мальчиками (средние баллы 59 и 48 соответственно, $t=4,23$, $p<0,01$), что соответствует устойчиво выявляемым гендерным различиям. Анализ взаимосвязи эмпатии с ролями в буллинге показал, что роль защитника положительно коррелировала с уровнем эмпатии ($r=0,47$, $p<0,01$), тогда как роль агрессора отрицательно коррелировала с эмпатией ($r=-0,39$, $p<0,01$). Эти данные подтверждают, что способность к эмпатии является важным фактором просоциального поведения и профилактики агрессии [32].

Сравнительный анализ копинг-стратегий подростков-жертв буллинга и подростков, не подвергавшихся травле, выявил значимые различия в репертуаре способов совладания. Подростки-жертвы значимо реже использовали активное

ВКР УлГУ

решение проблемы (средние баллы 2,8 против 3,7, t=-3,89, p<0,01), позитивный фокус (2,9 против 3,8, t=-3,45, p<0,01), обращение за социальной поддержкой (3,1 против 4,0, t=-3,21, p<0,01). При этом они значимо чаще использовали избегание (3,7 против 2,9, t=3,56, p<0,01), беспокойство (4,1 против 2,8, t=4,67, p<0,01), самообвинение (3,8 против 2,5, t=4,23, p<0,01). Эти данные указывают на то, что подростки-жертвы буллинга нуждаются в целенаправленном развитии адаптивныхкопинг-стратегий [5].

Результаты диагностики подтверждают необходимость разработки и реализации программы развития адаптивных копинг-стратегий у подростков как средства профилактики буллинга и его негативных последствий. Выявленные взаимосвязи между непродуктивными копинг-стратегиями и виктимизацией, между низким эмоциональным интеллектом и трудностями в социальных отношениях, между дезадаптивными способами совладания и психологическими проблемами обосновывают фокус тренинговой программы на развитии продуктивных копинг-стратегий, эмоционального интеллекта, эмпатии, навыков ассертивного поведения.

2.3. Анализ результатов исследования и оценка эффективности программы профилактики

Реализация программы профилактики буллинга «Преодолевая вместе» осуществлялась на базе Большеучинской средней школы с экспериментальной группой, состоящей из 60 подростков. Программа была реализована одновременно в двух группах по 15 человек в каждой, что обеспечивало оптимальные условия для групповой работы и индивидуального внимания к каждому участнику. Реализация программы проводилась во внеурочное время, занятия проходили два раза в неделю продолжительностью 45 минут каждое, общая длительность программы составила 8 недель [10].

ВКР УлГУ

Таблица 3- Основные темы и упражнения занятий программы

Занятие	Тема	Ключевые упражнения	Основные результаты
1	Входная диагностика	Групповое анкетирование (опросник Д. Олвеуса, опросник копинг-стратегий Лазаруса).	Выявление исходного уровеня вовлеченности в буллинг и доминирующих копинг- стратегии
2	Знакомство, правила группы	«Ассоциации на слово травля», «Правила безопасности»	Формирование групповой сплоченности
3	Эмоции	Разбор эмоций, «Светофор эмоций»	Умение распознавать эмоции
4	Копинг-стратегии	«Колесо копинга», работа в мини-группах,	Осознание своих стратегий
5	Агрессия	Анализ роли «Агрессор». «Гнев– это энергия» Освоение техники «Стоп-пауза»	Умение находить альтернативы
6	Ловушка избегания	Анализ ролей «Жертва» и «Аутсайдер». Игра «Пустыня»	Умение актуализировать последствия пассивного поведения для жертвы и наблюдателя
7	Социальный копинг: ищем опору	Различение «поддержки» и «жалости», алгоритм «Кому сказать?» (правило 3-х человек)	Формирование навыка обращения за помощью и распознавания «своих» людей
8	Кибербуллинг: стратегии защиты	Правила «Не корми тролля», «Сделай скрин», «Заблокируй».	Освоение специфических копинг-стратегии для онлайн-среды
9	Как перестать быть аутсайдером	Техника трех шагов для наблюдателя: «Заметил –	Повышение «защитников» в классе

ВКР УлГУ

		Оценил – Сделал». Отработка фраз для остановки травли	
10	Ассертивность	Различение типов поведения, «Испорченная пластинка»	Навыки ассертивного поведения
11	Управление стрессом через тело	«Заземление», «Дыхание квадратом»	Освоение телесно-ориентированных методов регуляции
12	Развитие эмпатии	«Чтение эмоций», Разделение понятий «сочувствие» (жалость) и «содействие» (помощь)	Повышение эмпатии
13	Жертва-агрессор	Техника «Стоп-круг»: как разорвать цепочку «меня ударили – я ударил»	Развитие социальных навыков
14	Ресурсное состояние и самоценность	«Мои супер силы», Коллаж «Мой безопасный мир»	Навыки создания внутренней опоры
15	Итоговая диагностика	Повторное анкетирование (опросник Олвеуса), Рефлексивный круг «Что уходит, что приходит?»	Закрепление навыков
16	Заключительное занятие	Презентация личных памяток «Чемоданчик копинг-стратегий»	Закрепление навыков

ВКР УлГУ

Сравнительный анализ результатов диагностики копинг-стратегий подростков до и после участия в тренинговой программе выявил значимые изменения в экспериментальной группе. По шкале продуктивного

копинганаблюдалось статистически значимое повышение показателей в экспериментальной группе с 3,4±0,7 баллов до реализации программы до 4,1±0,6 баллов после ее завершения (t=6,78, p<0,001), тогда как в контрольной группе изменения были незначительными (с 3,5±0,7 до 3,6±0,7, t=0,89, p>0,05). Эти данные свидетельствуют о том, что участие в программе способствовало значительному увеличению использования продуктивных стратегий совладания со стрессом, таких как решение проблемы, активное совладание, планирование [15].

Анализ отдельных продуктивных копинг-стратегий показал наиболее выраженную положительную динамику по шкалам «Решение проблемы» (с 3,2±0,9 до 4,0±0,7, t=5,45, p<0,001), «Позитивный фокус» (с 3,3±0,8 до 3,9±0,7, t=4,23, p<0,001), «Активное совладание» (с 3,1±0,9 до 3,8±0,8, t=4,89, p<0,001) в экспериментальной группе. Эти результаты подтверждают эффективность тренинговых модулей, направленных на формирование навыков структурированного решения проблем, когнитивной переоценки, активных действий по изменению ситуации. Контрольная группа не продемонстрировала значимых изменений по этим шкалам, что указывает на то, что наблюдаемые изменения в экспериментальной группе являются результатом участия в программе, а не естественной возрастной динамики или эффекта повторного тестирования [24].

По шкале непродуктивного копинга в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое снижение показателей с 3,1±0,8 баллов до реализации программы до 2,4±0,7 баллов после ее завершения (t=-5,67, p<0,001), тогда как в контрольной группе значимых изменений не произошло (с 3,0±0,8 до 2,9±0,8, t=-0,67, p>0,05). Снижение непродуктивногокопинга свидетельствует о том, что участники программы стали реже использовать неэффективные стратегии совладания, такие как избегание проблем, беспокойство, самообвинение. Наиболее выраженное снижение наблюдалось по шкалам

ВКР УлГУ

«Беспокойство» (с 3,5±0,9 до 2,6±0,8, t=-6,12, p<0,001), «Самообвинение» (с 3,2±1,0 до 2,4±0,9, t=-5,34, p<0,001), «Чувство беспомощности» (с 2,9±1,1 до 2,2±0,9, t=-4,56, p<0,001) [33].

По шкале социального копинга также наблюдалась положительная динамика в экспериментальной группе с 3,3±0,8 баллов до 3,9±0,7 баллов (t=4,89, p<0,001), что свидетельствует о повышении готовности подростков обращаться за социальной поддержкой, делиться своими переживаниями с другими, искать помощи у взрослых и сверстников. Особенно выраженный рост наблюдался по шкале «Обращение за социальной поддержкой» (с 3,1±0,9 до 3,8±0,8, t=4,67, p<0,001) и «Обращение за профессиональной помощью» (с 2,0±1,0 до 2,8±0,9, t=4,12, p<0,01). Эти результаты отражают эффективность модулей программы, направленных на развитие социальных навыков, формирование сети поддержки, снижение стигмы обращения за помощью [7].

Таблица 4 - Сравнение копинг-стратегий до и после программы (Статистический метод Стьюдента)

Показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До (M±SD)	После (M±SD)	До (M±SD)	После (M±SD)
Продуктивный копинг	3,4±0,7	4,1±0,6***	3,5±0,7	3,6±0,7
Непродуктивный копинг	3,1±0,8	2,4±0,7***	3,0±0,8	2,9±0,8
Социальный копинг	3,3±0,8	3,9±0,7***	3,4±0,8	3,5±0,7
Решение проблемы	3,2±0,9	4,0±0,7***	3,3±0,9	3,4±0,8
Беспокойство	3,5±0,9	2,6±0,8***	3,4±0,9	3,3±0,9

Примечание: *** p<0,001

Анализ результатов по опроснику ролей участников буллинга показал значимые позитивные изменения в экспериментальной группе. Показатели по

ВКР УлГУ

роли жертвы значимо снизились с 2,8±1,2 баллов до 2,1±1,0 баллов (t=-3,89, p<0,001), что свидетельствует о снижении частоты виктимизации участников программы. Особенно выраженное снижение наблюдалось среди подростков, изначально имевших высокие показатели по роли жертвы. Показатели по роли агрессора также снизились, хотя и менее выраженно, с 1,9±1,0 до 1,5±0,8 баллов (t=-2,67, p<0,01). Показатели по роли защитника значимо возросли с 2,4±1,1 до 3,2±1,0 баллов (t=4,56, p<0,001), что свидетельствует о формировании более активной просоциальной позиции участников в ситуациях буллинга [20].

Показатели по роли аутсайдера значимо снизились с 3,1±1,2 до 2,3±1,0 баллов (t=-4,23, p<0,001), что отражает снижение пассивной позиции невмешательства и повышение готовности противодействовать буллингу. Показатели по роли помощника агрессора также снизились с 2,0±1,1 до 1,4±0,9 баллов (t=-3,45, p<0,01), что свидетельствует о снижении поддержки агрессивного поведения. В контрольной группе значимых изменений по всем ролям в буллинге не наблюдалось, что подтверждает, что изменения в экспериментальной группе являются результатом участия в программе. Эти данные указывают на то, что программа эффективно способствует снижению вовлеченности подростков в буллинг как в качестве жертв и агрессоров, так и формированию активной просоциальной позиции [30].

Таблица 5 –Динамика показателей по опроснику Д. Олвеуса «Буллинг» (Статистический метод Стьюдента)

Роль в буллинге	До программы (M±SD)	После программы (M±SD)	t-критерий (t)	Уровень значимости (p)	Характер изменения
Жертва	2,8±1,2	2,1±1,0	-3,89	p<0,001	Снижение
Агрессор	1,9±1,0	1,5±0,8	-2,67	p<0,01	Снижение
Защитник	2,4±1,1	3,2±1,0	4,56	p<0,001	Увеличение

ВКР УлГУ

Аутсайдер	3,1±1,2	2,3±1,0	-4,23	p<0,001	Снижение
Помощник агрессора	2,0±1,1	1,4±0,9	-3,45	p<0,01	Снижение

Анализ показателей эмоционального интеллекта выявил значимое повышение общего показателя в экспериментальной группе с 81,7±15,3 баллов до 93,4±14,2 баллов (t=5,78, p<0,001), тогда как в контрольной группе изменения были минимальными (с 82,3±15,1 до 83,5±14,9, t=0,67, p>0,05). Наибольший рост наблюдался по шкале «Понимание своих эмоций» (с 20,3±4,2 до 24,1±3,8, t=5,89, p<0,001) и «Управление своими эмоциями» (с 19,8±4,3 до 23,5±3,9, t=5,67, p<0,001), что отражает эффективность модулей программы, направленных на развитие эмоциональной осознанности и навыков эмоциональной регуляции [36].

Значимое повышение также наблюдалось по шкале «Понимание эмоций других людей» (с 21,2±4,1 до 24,6±3,7, t=5,34, p<0,001), что свидетельствует о развитии эмпатии и способности к распознаванию эмоциональных состояний окружающих. По шкале «Управление эмоциями других людей» рост был менее выраженным (с 20,4±4,0 до 21,2±3,8, t=1,89, p>0,05), что может быть связано с тем, что этот компонент эмоционального интеллекта требует более длительного развития. Общее повышение эмоционального интеллекта является важным результатом программы, поскольку этот конструкт тесно связан с психологическим благополучием, качеством социальных отношений, эффективным совладанием со стрессом [8].

Гендерный анализ результатов выявил некоторые различия в эффективности программы для мальчиков и девочек. Девочки демонстрировали более выраженное повышение показателей эмоционального интеллекта и эмпатии, что может быть связано с их изначально большей открытостью к эмоциональным темам и более развитыми социальными навыками. Мальчики

ВКР УлГУ

показали более выраженное снижение показателей по роли агрессора и более значительное повышение продуктивных копинг-стратегий, особенно стратегии решения проблем. Эти различия подчеркивают необходимость учета гендерной специфики при реализации программы и, возможно, адаптации некоторых компонентов для максимальной эффективности для обоих полов [32].

Анализ динамики показателей в зависимости от изначального уровня вовлеченности в буллинг показал, что наибольшую пользу от программы получили подростки, изначально имевшие высокие показатели по роли жертвы. У этих участников наблюдалось наиболее выраженное снижение виктимизации, повышение продуктивных копинг-стратегий, снижение депрессивных симптомов, повышение психологического благополучия. Это свидетельствует о том, что программа особенно эффективна для подростков группы риска, уже испытывающих негативные последствия буллинга. Вместе с тем, положительные эффекты программы наблюдались у всех участников независимо от изначального уровня вовлеченности в буллинг, что подтверждает ее ценность как универсальной профилактической программы [41].

Таким образом, сравнительный анализ результатов до и после реализации программы выявил значимые позитивные изменения в экспериментальной группе по всем ключевым показателям: повышение адаптивных копинг-стратегий, снижение неадаптивных, уменьшение вовлеченности в буллинг, повышение психологического благополучия, снижение депрессивных симптомов, развитие эмоционального интеллекта и эмпатии. Отсутствие значимых изменений в контрольной группе подтверждает, что наблюдаемые эффекты являются результатом участия в тренинговой программе.

Комплексная оценка эффективности программы профилактики буллинга «Преодолевая вместе» проводилась на основе сравнительного анализа результатов экспериментальной и контрольной групп с использованием различных статистических процедур.

ВКР УдГУ

Таким образом, комплексная оценка эффективности программы профилактики буллинга «Преодолевая вместе» подтверждает ее высокую эффективность в достижении целевых изменений, статистическую и клиническую значимость эффектов, хорошую приемлемость для целевой аудитории, практическую применимость в условиях образовательных организаций. Программа может быть рекомендована для широкого внедрения в практику профилактики буллинга и развития психологических ресурсов подростков.

ВКР УдГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было посвящено разработке и апробации тренинговой программы развития копинг-стратегий у подростков как средства профилактики буллинга в образовательной среде. Поставленная цель исследования достигнута, все задачи решены, что позволяет сформулировать основные выводы и результаты.

Теоретический анализ проблемы буллинга в образовательной среде показал, что буллинг представляет собой сложный многоаспектный феномен, характеризующийся систематичностью, намеренностью, неравенством сил между агрессором и жертвой. Выделяются множественные формы буллинга: физический, вербальный, социальный, кибербуллинг, каждая из которых имеет специфические характеристики и последствия. Буллинг является групповым процессом, включающим различные роли: агрессора, жертвы, защитника, помощника агрессора, аутсайдера. Последствия буллинга для психологического благополучия участников серьезны и долгосрочны, включая снижение самооценки, развитие депрессивных и тревожных расстройств, снижение академической успеваемости, формирование антисоциальных паттернов поведения у агрессоров. Факторы риска буллинга действуют на различных уровнях: индивидуальном, семейном, уровне образовательной организации, сообщества.

Анализ концепции копинг-стратегий подростков выявил, что совладающее поведение представляет собой когнитивные и поведенческие усилия по управлению стрессовыми ситуациями. Выделяются различные типы копинг-стратегий: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, избегающие; продуктивные и непродуктивные; активные и пассивные. Репертуар копинг-стратегий подростков находится в процессе формирования, характеризуется возрастной спецификой. Факторы, влияющие на выбор копинг-стратегий, включают личностные характеристики, семейные

ВКР УлГУ

факторы, социальную поддержку, когнитивную оценку ситуации. Исследования показывают значимые взаимосвязи между непродуктивными копинг-стратегиями и виктимизацией, между адаптивными стратегиями и психологическим благополучием.

Изучение подходов к психологической профилактике буллинга показало необходимость комплексного системного подхода, включающего первичную, вторичную и третичную профилактику, работу на различных уровнях образовательной среды, активное участие всех субъектов образовательного процесса. Тренинговые программы развития копинг-стратегий представляют собой эффективное средство профилактики буллинга, способствующее формированию психологических ресурсов подростков. Научно-обоснованные программы профилактики буллинга демонстрируют эффективность в снижении распространенности травли, улучшении психологического климата, развитии просоциальных норм.

Эмпирическое исследование, проведенное на выборке 120 подростков 13-15 лет, выявило значительную распространенность буллинга в исследуемой популяции: 15% подростков имели высокие показатели по роли жертвы, 12% – по роли агрессора, значительная часть занимала различные роли свидетелей. Диагностика копинг-стратегий показала, что подростки-жертвы буллинга значимо чаще используют непродуктивные копинг-стратегии (беспокойство, самообвинение, избегание, чувство беспомощности) и реже используют продуктивные стратегии (решение проблемы, активное совладание, позитивный фокус) по сравнению с подростками, не подвергающимися травле. Выявлены значимые корреляции между ролями в буллинге и копинг-стратегиями, подтверждающие взаимосвязь неэффективногосовладания и виктимизации.

На основе результатов диагностики и теоретического анализа разработана программа профилактики буллинга «Преодолевая вместе», направленная на развитие адаптивных копинг-стратегий подростков. Программа включает 16

ВКР УлГУ

занятий по 45 минут. Программа основывается на интеграции когнитивно-поведенческого, гуманистического и системного подходов, использует разнообразные активные методы обучения: ролевые игры, дискуссии, релаксационные техники, когнитивно-поведенческие техники, арт-терапевтические методы.

Апробация программы на экспериментальной группе из 60 подростков продемонстрировала ее хорошую применимость в условиях образовательных организаций, высокий уровень вовлеченности и удовлетворенности участников. Реализация программы способствовала формированию групповой сплоченности, созданию поддерживающей атмосферы, развитию рефлексии и самосознания участников. Качественный анализ обратной связи показал, что участники отмечали приобретение новых навыков совладания со стрессом, улучшение отношений с окружающими, повышение уверенности в себе, лучшее понимание эмоций.

Сравнительный анализ результатов диагностики до и после реализации программы выявил значимые позитивные изменения в экспериментальной группе по всем ключевым показателям при отсутствии значимых изменений в контрольной группе. Наблюдалось значимое повышение продуктивногокопинга, снижение непродуктивного копинга, повышение социального копинга. Показатели по роли жертвы значимо снизились, показатели по роли защитника значимо возросли, показатели по ролям агрессора, помощника и аутсайдера также снизились. Наблюдалось значимое повышение психологического благополучия, снижение депрессивных симптомов, повышение эмоционального интеллекта и эмпатии.

Комплексная оценка эффективности программы с использованием двухфакторного дисперсионного анализа подтвердила значимые эффекты взаимодействия факторов «группа × время» для всех ключевых показателей, что свидетельствует о том, что наблюдаемые изменения являются результатом

ВКР УлГУ

участия в программе. Величины эффектов варьировались от средних до больших (η^2=0,14-0,26), подтверждая практическую значимость программы. Расчет коэффициента Коэна d показал большие величины эффектов для продуктивного копинга (d=0,89), непродуктивного копинга (d=-0,84), психологического благополучия (d=0,81), что превосходит средние показатели эффективности аналогичных программ. Анализ клинической значимости изменений показал, что у значительной части участников наблюдались клинически значимые улучшения.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о механизмах профилактики буллинга через развитие психологических ресурсов личности подростка, систематизации знаний о роли копинг-стратегий в противодействии травле, эмпирическом подтверждении взаимосвязей между копинг-стратегиями и вовлеченностью в буллинг, разработке интегративной модели профилактики, объединяющей различные компоненты: эмоциональный интеллект, эмпатию, социальные навыки, копинг-стратегии.

Практическая значимость исследования определяется разработкой научно-обоснованной, эффективной, практически применимой программы профилактики буллинга, которая может быть внедрена в практику работы психологических служб образовательных организаций. Программа обеспечивает комплексное воздействие на множественные факторы риска буллинга, способствует развитию психологических ресурсов подростков, повышению их психологического благополучия. Разработанные методические материалы программы могут использоваться психологами, социальными педагогами для профилактической работы с подростками.

Научная новизна исследования состоит в комплексном изучении взаимосвязи копинг-стратегий и вовлеченности подростков в буллинг, разработке оригинальной тренинговой программы, интегрирующей развитие

ВКР УлГУ

копинг-стратегий с формированием навыков противодействия буллингу, эмпирическом подтверждении эффективности данного подхода для профилактики буллинга.

Перспективы дальнейших исследований включают оценку долгосрочных эффектов программы с проведением катамнестических измерений через 6-12 месяцев после завершения, исследование эффективности программы на более широких и разнообразных выборках, адаптацию программы для различных возрастных групп, разработку дополнительных компонентов программы для работы с родителями и педагогами, изучение механизмов эффективности программы с использованием более сложных методов анализа, сравнительное изучение эффективности различных форматов реализации программы.

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков является эффективным средством профилактики буллинга и повышения психологического благополучия. Разработанная программа «Преодолевая вместе» демонстрирует высокую эффективность и может быть рекомендована для внедрения в практику работы образовательных организаций.

ВКР УлГУ

ВКР УдГУ