



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Профилактика травли в учебном коллективе подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

70,76 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«19» сентября 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1
Нестеренко Маргарита Викторовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиПП
Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Понятие травли в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности травли в учебном коллективе подростков	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической профилактики травли в учебном коллективе подростков	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	33
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ.....	47
3.1 Психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков.....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	54
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профилактике травли в учебном коллективе подростков для педагогов, подростков и их родителей.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики травли в учебном коллективе подростков.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования травли в учебном коллективе подростков.....	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Психолого-педагогическая программа профилактики
травли в учебном коллективе подростков	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты формирующего исследования травли в
учебном коллективе подростков.....	111

ВВЕДЕНИЕ

Проблема насилия в школьной среде на сегодняшний день вызывает всё большую обеспокоенность общественности в связи с распространённостью данного явления и его опасностью для физического и психического здоровья детей.

Случаи насилия в образовательных учреждениях наблюдаются на протяжении длительного времени. Данная тенденция приобрела устойчивый характер и распространилась в среде обучающихся всех возрастов. Необходимость изучения травли как острой социально-педагогической проблемы в современной школе обусловлена распространённостью и появлением новых форм её проявления [3, с. 157].

На сегодняшний день деструктивное поведение является одним из ключевых факторов риска возникновения психических расстройств и обострения уже имеющихся хронических соматических болезней. Это явление неслучайно, так как стрессовые факторы в школе ассоциируются с увеличением частоты заболеваемости обучающихся и стойким снижением их успеваемости. Именно поэтому исследователи разных стран (И.С. Кон, Д. Олвеус, А. Пикас, Е. Роланд, П. Хайнеманн и др.) решали следующие фундаментальные задачи:

- исследование закономерностей возникновения и проявления агрессии;
- выявление факторов девиантного поведения подростков;
- разработка способов, методов и технологий профилактики школьного насилия, коррекции деструктивных паттернов и реабилитации лиц, пострадавших от травли [9, с. 28].

Масштабные исследования, посвящённые проблеме травли, начали проводиться на Западе чуть более 30 лет назад. В нашей стране первые публикации появились лишь в 2005 г. В настоящее время проблема насилия в школах не потеряла актуальность. К 2009 г. в научных источниках

представлены единично, а к настоящему времени превышает сотню [35, с. 169].

На государственном уровне защита детей от насилия регламентируется следующими нормативными документами: Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ, Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 N 436-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Согласно определению, изложенному в нормативных документах Министерства Просвещения РФ, под травлей понимается проявление агрессии, в том числе физическое насилие, унижение, издевательства в отношении обучающегося образовательной организации со стороны других обучающихся и/или учителей [52, с. 5].

Термины «травля» и «буллинг» являются синонимичными.

То есть, в основе травли лежит насилие. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет насилие как преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя, или иное лицо, или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб [15, с. 9].

В настоящее время внимание педагогов и психологов к теме подростковой жестокости неуклонно растёт, поскольку очевидным становится тот факт, что своевременное выявление травли, принятие профилактических мер и оперативное оказание помощи пострадавшим в значительной степени способны предотвратить негативные последствия школьного насилия.

На образовательные организации, педагогов возлагается ответственность за проработку и устранение проблемы травли с целью

обеспечения безопасности образовательной среды и сохранения психологического здоровья обучающихся [65, с. 75].

Цель настоящей работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Объект: травля в учебном коллективе подростков.

Предмет: профилактика травли в учебном коллективе подростков.

Гипотеза: предполагаем, что групповая сплочённость в учебном коллективе подростков и позиция в буллинг-структуре изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики.

Для достижения поставленной цели был сформулирован ряд задач. Перечислим их далее.

1. Проанализировать понятие травли в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности травли в учебном коллективе подростков.
3. Теоретически обосновать модель профилактики травли в учебном коллективе подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики травли в учебном коллективе подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации участникам образовательного процесса (педагоги, подростки и их родители) по профилактике травли в учебном коллективе подростков.

Для исследования данного явления использовались следующие методы:

1) теоретические (анализ, синтез, сравнение, обобщение, целеполагание, моделирование);

2) эмпирические (эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование);

3) психодиагностические методики («Групповая сплочённость коллектива» Сишора-Ханина, «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной).

3. Математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования является муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 121 города Челябинска». В письменном опросе принимали участие ученики 9Б класса в количестве 30 человек, среди которых 20 мальчиков и 10 девочек. Возраст обучающихся составляет 15-16 лет.

По теме квалификационной работы были опубликованы следующие статьи (название и выходные данные статьи):

1. Нестеренко М. В. Буллинг как актуальная проблема современной системы образования / А. А. Нуртдинова, М. В. Нестеренко // Защита детства : проблемы, поиски, решения : сб. тр. конф. – Железноводск, 2023. – С. 43–48.

2. Нестеренко М. В. Профилактика буллинга в подростковом ученическом коллективе : эффективные способы работы педагогов-психологов с субъектами образовательного процесса / М. В. Нестеренко, А. А. Нуртдинова // Актуальные направления трансформации традиционного образования : перспективы и новые возможности развития : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2025. – С. 250–253.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие травли в психолого-педагогической литературе

В настоящее время проблема травли и провоцирующей её подростковой агрессии является актуальной для педагогической психологии.

История изучения данной проблемы начинается с 60-х г. 20 в. Основоположниками исследований являются Д. Олвеус, А. Пикас, П. Хайнеманн.

Шведский врач П. Хайнеманн именует насилие как «моббинг», под которым подразумевает поведение человека как биологического существа, некий инстинкт. Под термином подразумевается травля человека (сотрудника) группой лиц в трудовом коллективе организации.

Д. Олвеусом, шведско-норвежским психологом, была написана и опубликована книга «Школьные хулиганы и мальчики для битья». Здесь насилие определено с точки зрения физического и вербального поведения. Исследователь не отрицает наличия групповых процессов, но ключевыми считает психологические особенности личности. Впоследствии Д. Олвеус стал прародителем теорий, на которые опираются современные учёные.

В России одним из первых, кто осветил проблему травли, стал И.С. Кон. Он трактует её как «запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе [45, с. 324].

Проблема насилия в школьной среде получила массовый характер в позднем СССР. В данный период времени общество формировало и поддерживало атмосферу видимого благополучия, отрицая необходимость реальной работы с проблемами молодёжи. Понятия «коллектив», «коллективизм», «коллективное самоопределение» считались

приоритетными. Принцип «коллектив всегда прав» ставил жертв насилия в более незащищённое положение. Статья советского профессора В.Р. Дольника о поведении детей была подвергнута жёсткой цензуре и удалена редакцией. В советской педагогике была популярна теория «среды», согласно которой любого человека можно было воспитать по определённой заданной программе, пренебрегая генетическими факторами и индивидуальными особенностями личности.

Исследования Г. Лебона, С. Сигеле, Г. Тарда показали, что массовое поведение более агрессивно и деспотично, нежели индивидуальное [30, с. 96-97].

Для полного и последовательного изучения психолого-педагогической проблемы школьного насилия необходимо дать определение данному явлению.

Норвежский психолог Д. Олвеус дал следующее определение понятию травля: повторяемое и агрессивное поведение, направленное против сверстников в школьной среде, и характеризуемое дисбалансом власти между агрессором и жертвой [57, с. 18].

Анализируя определение Д. Олвеуса, можно сделать вывод о том, что под травлей понимается систематическое и деструктивное воздействие агрессора на жертву при неравенстве их сил.

Скандинавский учёный Е. Роланд определяет травлю как длительный процесс осознанного жесткого отношения (физического или психического) со стороны одного лица или группы лиц к другому лицу, которое не способно защитить себя в данной ситуации [11, с. 323].

В данном определении Е. Роланд уточняет, что травля может проявляться как в виде физического, так и психического воздействия, причём насилие может индивидуальным или групповым.

Исходя из данной точки зрения, травля представляет собой намеренное агрессивное поведение, направленное на причинение жертве

как физического, так и психического вреда, пользуясь ещё беззащитностью и неспособностью постоять за себя.

Схожее определение данному явлению дал советский психолог И.С. Кон: запугивание, психический или физиологический террор, агрессию, направленную на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха [36, с. 179].

Таким образом, анализируя выше представленные точки зрения, сформулируем определение травли в следующем виде: намеренное, систематическое применение насилия (физического, психологического) в отношении индивида, характеризующееся неравенством сил и преследующее цель вызвать у жертвы чувство страха, навязать свою волю, пользуясь её беспомощностью и неспособностью постоять за себя.

В отличие от других форм агрессивного поведения (грубое подшучивание, ссора, конфликт), травля имеет следующие характеристики:

- целенаправленность,
- повторяемость,
- дисбаланс сил.

Остановимся на каждой из них более подробно.

Во-первых, за беззлобным подшучиванием, как правило, стоит импульсивность, беспечность, необдуманность своих слов и поступков. Травля же характеризуется наличием цели оскорбить, высмеять, напугать, нанести физические увечья и др.

Во-вторых, травля не является единичным актом. Это систематическое повторяющееся поведение.

В-третьих, в отличие от конфликта, где противоборствующие стороны имеют равные силы и статус, в травле присутствует неравенство сил между участниками [20, с. 222].

Как и у любого явления, у школьной травли есть разные причины. Они могут быть как внешними (ситуация взаимодействия, особенности

одноклассников, поведение взрослых), так и внутренними – определяются личностными особенностями самих детей, включенных в ситуацию травли [19, с. 11].

Ключевыми факторами, способствующими возникновению травли в группах, являются:

- индивидуально-личностные (неадекватная самооценка, повышенная агрессивность, наличие тревожности, низкий уровень эмпатии);
- образовательные (слабая мотивация к обучению, проблемы с успеваемостью);
- социальные (стремление стать центром внимания, желание завоевать авторитет у сверстников).

Основными социально-психологическими детерминантами травли в подростковом возрасте считаются:

- особенности детско-родительских отношений (стиль общения, гипо- или гиперопека);
- взаимоотношения со сверстниками (провокации, привилегированное отношение учителя, борьба за власть);
- пропаганда насилия в СМИ [41, с. 130].

Немаловажную роль играет отсутствие поддержки со стороны взрослых: если учителя и родители игнорируют проблему школьного насилия или не принимают мер для её решения, это создаёт ощущение безнаказанности у агрессоров. Дети видят, что их действия остаются без последствий, и продолжают издеваться над другими [2, с. 14].

Существует несколько подходов к классификации травли [Цит. по: 55, с. 318].

Согласно Д. Лэйну, травля может проявляться в виде:

- физических воздействий (умышленное действие, совершённое против воли жертвы);

– психологических воздействий (намеренное нанесение вреда психическому здоровью человека).

И.С. Бердышев определяет такие виды, как:

- словесная (оскорбления, присваивание кличек жертвам);
- поведенческая (вымогательство, хищение вещей, шантаж);
- физическая (нанесение телесных повреждений, побои).

По способу проявления травли С.Т. Мерцалова выявила следующие её виды:

- физическая (применение физической силы);
- эмоциональная (моральное угнетение);
- вербальная (причинение вреда с помощью слов);
- психическая (действия, разрушающие психическое здоровье жертвы);
- сексуальная (изнасилование).

В настоящее время в отечественной психологии выделяют пять типов травли:

- эмоциональное насилие, при котором происходит унижение человеческого достоинства, снижение самооценки жертвы;
- физическое насилие, которое характеризуется причинением физической боли путём нанесения травмы;
- сексуальное насилие, которое применяется с целью использование жертвы для удовлетворения сексуальных потребностей;
- экономическое насилие, выражающееся в манипуляциях жертвой путём вымогательства;
- кибербуллинг [55, с. 318].

Кибертравля – это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия (электронная почта, блоги, форумы, чаты, онлайн-игры) [6, с. 180].

Особенности: анонимность агрессора, большой охват возможных жертв. Школьники, занимающиеся травлей сверстников в обычной жизни (в школе, на улице и т.д.), также часто прибегают к агрессивным действиям и в Сети [39, с. 11].

Хейзинг (англ. hazing) – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. Хейзинг встречается и в обычных образовательных организациях. Новичкам одноклассники или обучающихся более старших классов навязывают унижающие достоинство различные действия [13, с. 11].

В ряде случаев травля может строиться вокруг уникального для коммуникативной группы семантического комплекса. Например, агрессор может использовать в качестве инструмента травли какое-то слово, напоминающее о неприятном для жертвы случае или намекающее в рамках устоявшейся в группе ассоциации на его недостатки [40, с. 172].

Таким образом, абсолютно во всех классификациях, изложенных ранее, присутствует физическое насилие. Эмоциональный и поведенческий буллинг по механизму реализации и последствиям можно отнести к психологическому насилию. Буллинг сексуального характера способен наносить вред как физическому, так и психическому здоровью жертвы. В настоящее время, в связи с развитием компьютерных технологий, в сети Интернет встречается кибертравля.

Отечественными психологами были выявлены четыре роли, которые принимают на себя участники травли. Перечислим и опишем их далее.

К ним относятся: жертва, преследователь, свидетели, участники.

Жертва насилия зачастую отличается чем-либо от других детей в классе. Она может выглядеть или вести себя иначе, проявлять свои эмоции и чувства незнакомым или непривычным для других способом. В данной ситуации имеет место стигматизация. В связи с этим такие люди не всегда находят общий язык и интересы со сверстниками, чем и пользуется обидчик.

Кроме того, для жертвы характерна виктимность (совокупность черт и признаков, которые влекут за собой формирование склонности быть жертвой).

Преследователь жертвы является инициатором травли. Он занимает лидирующую позицию среди сверстников. Его действия задевают как личностные, внутренние мотивы и чувства жертвы, так и внешние данные.

Под свидетелями принято понимать субъекты образовательной среды, которые не принимают активного участия, а лишь наблюдают за происходящим со стороны.

Роли участников ситуации травли не жестко закреплены и способны меняться от ситуации к ситуации и от сообщества к сообществу. Существуют внутренние предпосылки, которые способствуют тому, что ребенок наиболее активно осваивает определенную из этих ролей [38, с. 16].

Спектр последствий школьной травли достаточно широк.

К поведенческим проявлениям последствий травли относят: повышение уровня тревожности, склонность к возникновению фобий; зарождение чувства одиночества, стремление к уединению и впоследствии к самоизоляции; формирование авитального поведения, суицидальных наклонностей; снижение самооценки и академической успеваемости.

Причастность к ситуациям школьного насилия затрудняет личные отношения в дальнейшем. Систематический опыт жертвы провоцирует сложности в создании дружеских и заключении супружеских отношений. Те, кто подвергались насилию, гораздо реже встречаются с друзьями, получают меньше социальной поддержки, заводят новые знакомства с большей опаской. Согласно данным опросов, проведённых в Англии, Шотландии и Уэльсе в рамках Национального исследования развития детей, а также Финского когортного исследования, эти люди меньше удовлетворены собственной жизнью.

Следует также отметить, что жертвы травли более подвержены возникновению головной боли, бессонницы, энуреза, астении. У них

повышен риск воспалительных процессов в организме, имеется склонность к избыточному весу к 45 годам. Кроме того, для них характерна большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям и замедленный процесс выздоровления.

Негативные последствия травли дают в себе знать в будущем и проявляются в виде затруднения социализации личности, ухудшении физического и ментального здоровья, а также в снижении уровня общего благополучия [7, с. 395-398].

В последнее время всё большую популярность набирает такое социально опасное явление как скулшутинг (нападение обучающегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения), которое связано с тем, что обучающиеся применяют оружие в силу деструктивного влияния «Групп смерти» и «Колумбайн сообществ». Кроме того, негативное влияние на подростка оказывают внутренние конфликты, неблагоприятный психологический климат в семье, перенесённое ранее школьное насилие и др.

Существуют внешние и внутренние факторы, провоцирующие возникновение скулшутинга.

К внешним факторам относят:

- конфликты внутри семьи, отсутствие взаимопонимания между её членами;
- трудности ребёнка в общении со сверстниками и педагогами;
- перенесённая ранее травля;
- смерть близкого человека;
- повышенный интерес к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также доступ к группам и сайтам, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

Среди внутренних факторов выделяют:

- депрессивное состояние ребёнка;

- ведомость и внушаемость ребёнка;
- психические отклонения у ребёнка.

Феномен скулшутинга не ограничивается спонтанными вспышками насилия. Зачастую это результат длительного процесса накопления негативных эмоций, чувства изоляции и отчуждения, которые усугубляются реальными или воображаемыми обидами и несправедливостью [17, с. 193].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- опираясь на точки зрения И.С. Кона, Д. Олвеуса, Е. Роланда, нами было сформулировано следующее определение травли: намеренное, систематическое применение насилия (физического, психологического) в отношении индивида, характеризующееся неравенством сил и преследующее цель вызвать у жертвы чувство страха, навязать свою волю, пользуясь её беспомощностью и неспособностью постоять за себя;
- в отличие от других форм агрессивного поведения, для травли характерно неравенство сил, намеренность, повторяемость;
- травля может выражаться в виде нанесения физических увечий, морального вреда, вымогательства, шантажа, манипуляций, сексуального насилия;
- детерминантами травли в школьной среде являются внутрисемейные конфликты, пропаганда в СМИ, индивидуально-личностные характеристики личности;
- школьное насилие негативно отражается как на физическом, так и на психическом здоровье участников буллинга, особенно жертв.

1.2 Особенности травли в учебном коллективе подростков

Подростковый возраст принято считать сложным и конфликтным. Это связано с тем, что в данный период происходят физиологические, психологические и социальные изменения, в результате чего возникают нарушения в поведении, разнообразные психологические расстройства,

эмоциональные вспышки, искажения когнитивных функций. Если для одних подростков данный период характеризуется формированием полноценной адаптации к окружающему миру, укреплением психического здоровья и преодолением трудностей предшествующих этапов развития, для других же, напротив, дезадаптацией и обострением психопатологий [34, с. 172].

О.И. Истрофилова выделяет ряд черт, характеризующих своеобразие внутреннего мира подростков.

Во-первых, жизненные принципы, ценности и ориентации подростка напрямую связаны с общим состоянием общества, в котором он живёт.

Во-вторых, подросток начинает больше нуждаться в референтной группе, хотеть вступить в неё и стать полноправным её членом. Данная группа является гарантом социальной защищённости. В то же время она имеет строгую иерархию, которая не позволяет человеку проявлять свою индивидуальность, что порождает в дальнейшем развитие внутреннего конфликта. Подросток хочет отстаивать своё право быть собой, но в то же время боится быть «не таким как все», ведь в попытке заявить о себе настоящем, он рискует не вписаться в коллектив и стать изгоем.

В-третьих, подросток, являясь ещё ребёнком, стремится стать взрослым. На фоне этого он стремится к обособлению и самостоятельности, но в то же время особенно нуждается в поддержке, понимании, любви и трепетной заботе [22, с. 69-70].

Ряд зарубежных исследователей (М. Керр, Х. Статтин и др.) предположили, что рисковое и дезадаптивное поведение становится вариантом приобретения автономии и решения возрастной задачи сепарации в условиях гиперконтроля со стороны родителей, когда их поведение воспринимается подростками как внедряющееся и навязчивое.

Сепарационный процесс подростка, связанный с повышением уровня обособленности от родителей, может сопровождаться ожидаемой и реальной враждебностью и агрессией. В исследовании Н.В. Мешковой

доказано, что у подростков с различным уровнем агрессии антисоциальная креативность опосредуется разными видами ценностей: чем выше значимость ценности «Самостоятельность действий», тем выше уровень агрессии. Низкий уровень эмоциональной автономии (осознанности эмоциональных процессов, саморегуляции) у подростков связан с ориентацией на ценности заботы, а высокий уровень – с ориентацией на ценности справедливости [66, с. 119-120].

Особенности подросткового возраста характеризуются более полно при анализе 3-х основных сфер: сексуальная, когнитивная, социальная [Цит. по: 64, с. 1103].

Остановимся на каждой более подробно.

Первая связана с физиологическим созреванием и, как следствие этого, изменением в восприятии подростком своего физического облика. В данном случае возможно проявлении двух противоположных друг другу тенденций: гиперсексуальности или, напротив, концентрации подростка на других вещах и даже игнорировании подобных явлений у себя.

В подростковом возрасте происходит скачок в развитии когнитивной сферы подростка, но, с другой стороны, из-за недостаточности жизненного опыта ему представляется затруднительной коммуникация со сверстниками без применения агрессии.

Основными направлениями развития когнитивной сферы подростка по данным исследований Ж. Пиаже являются:

1. Развитие комбинаторики, связанное с выходом мышления за рамки наблюдаемой и ограниченной действительности. Данный процесс лежит в основе выявления в мире закономерностей и потенциальных изменений. На этом этапе, по мнению Ж. Пиаже у подростка проявляется «наивный идеализм».

2. Развитие пропозициональных операций – основа формальной логики. Суждения формируются на основе их соответствия или

несоответствия истинности. На основе данных операций становится возможным выдвижение гипотез, рефлексия.

3. Появление гипотетико-индуктивного мышления, на основе которого выдвигаются гипотезы, делаются выводы, которые экспериментально проверяются.

На данном возрастном периоде, по мнению Ж. Пиаже, происходит интенсивное формирование личности подростка, активная его социализация в обществе. Возрастает темп и глубина мыслительных процессов. Подросток взаимодействует с окружающим миром, испытывая при этом трудности и препятствия, что приводит к возникновению внутренних противоречий и конфликтов, которые могут спровоцировать проявление агрессивного поведения по отношению к сверстникам. Кроме того, подросток стремится перенять черты взрослого, чтобы придать себе больший вес в коллективе. Эти проявления взрослости могут носить деструктивный характер и выражаться в виде причинения насилия более слабому ввиду недостаточности жизненного опыта во взаимодействии с окружающими людьми. Также способность выдвигать предположения может приводить к тому, что подросток будет формулировать поспешные выводы о себе и о других, что может послужить триггером для возникновения конфликтов.

Ш. Бюлер указывала на наличие внутри подросткового возраста 2-х противоположных друг другу фаз: негативной и позитивной.

Первая фаза характеризуется выраженными изменениями в эмоциональной сфере. Подросток становится более возбудимым, конфликтным. Аутоагрессия сочетается с враждебностью к окружающему миру. Кризисный характер подросткового возраста проявляется в сфере взаимоотношений подростка со взрослым в виде нигилизма, упрямства, непослушания. Кроме того, отмечается повышение утомляемости и снижение работоспособности.

Во второй фазе у подростка формируется навык целеобразования, позволяющий справляться с негативными ситуациями [64, с. 1103-1108].

Особенности развития эмоциональной сферы подростков базируются не только на фоне гормональных и физиологических изменений. Большую роль в формировании эмоциональной стабильности играет стиль воспитания и особенности детско-родительских отношений. Эмоциональное и психическое состояние школьника подросткового возраста крайне уязвимо, поэтому, чем более напряженные у подростка отношения с родителями, тем больше вероятность возникновения неблагоприятных психотравмирующих ситуаций. На наиболее острые ситуации, подросток отреагирует особенно ярко, закрепляя негативный опыт в акцентуациях своего характера и личности, что в дальнейшем приведёт к психопатии. По мнению В.Г. Казанской, для подростков характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Подросток сталкивается с многообразием проявления эмоций, различает больше оттенков и проживает их глубже и ярче, чем раньше. Возникновение тех или иных эмоций связано по большей части с ведущим видом деятельности подростков, а именно с межличностным взаимодействием. Подросток стремится занять свое место в иерархии коллектива, начинает испытывать влечение к представителям противоположного пола, и при этом часто испытывает тревогу по поводу своей внешности и условной популярности [10, с. 110-111].

В России проявления травли встречаются как среди мальчиков, так и среди девочек. Исследователь В. Хайтмайер отмечает, что девушки не отстают от юношей в проявлениях насилия. Разница лишь в его формах. В женской травле преобладает коварство и подлость (косвенная и вербальная агрессия), в мужском – самоутверждение и применение физического насилия [Цит. по: 4, с. 2].

Современный исследователь Е.А. Иванова выделяет ряд личностных изменений у современных девочек-подростков: поведенческая сфера

(конфликтность, деструктивные поведенческие паттерны, преувеличение серьёзности происходящих событий), мотивационно-потребностная сфера («протест» против традиционных стереотипов, ориентирование на личностные достижения).

По мнению С.А. Черкасовой, юношам присуще наличие тревожности, недовольства собой, конформности. Другие исследователи характеризуют мальчиков-подростков как импульсивных, равнодушных, склонных к проявлению садизма и доминированию [4, с. 2-3].

Психологический портрет преследователей жертв имеет следующие характеристики:

- отсутствие эмпатии;
- импульсивность, повышенная нервная возбудимость;
- фрустрированность;
- грубость;
- склонность к манипулированию [26, с. 370].

Согласно классификации И.С. Кона, различают 3 типа провокаторов травли:

- агрессивный,
- тревожный,
- пассивный.

Агрессивный провокатор – самая многочисленная категория. Травит всех сверстников в классе, а не только слабых. Такие подростки жестоки, отличаются пониженным самоконтролем, но, вопреки психоанализу, высоким самоуважением.

Для тревожных провокаторов характерно компенсаторное поведение. Они отличаются низкой самооценкой, неуверенностью в себе, одиночеством, эмоциональной неустойчивостью, их поведение провокативно. Часто они сами становятся жертвами травли.

Пассивный провокатор задирает других в порядке самозащиты и для приобретения статуса, его поведение в значительной мере зависит от ситуации [25, с. 52].

Участники травли – помощники обидчика в отношении насильственных действий, совершаемых над жертвой.

Помощниками агрессоров становятся:

- ведомые, конформные дети;
- не склонные брать на себя ответственность за происходящее;
- подвергающиеся жестокости со стороны родителей;
- неэмпатичные, не умеющие ставить себя на место другого;
- не уверенные в себе, дорожащие «дружбой» с агрессором;
- трусливые;
- озлобленные [32, с. 6].

Склонность агрессора подменять решение семейно-бытовых конфликтов насильственными действиями наиболее выражено в эпизодах, сопровождающихся лживыми лозунгами «воспитания», «вразумления», «наказания» и прочих якобы «уважительных» мотивов. Данная модель поведения формируется в результате применения родителями насилия по отношению к своему ребёнку. Манипуляции, шантаж, рукоприкладства, оскорбления начинают восприниматься подростком как норма, впоследствии чего он получает убедительный пример того, каким образом следует поступать во взрослом возрасте [49, с. 6].

Агрессор, в силу своей природы, копирует более сильные черты личности (жестокость, властность, самоуверенность), в то время как жертва, напротив, перенимает слабые (неспособность выстраивать личные границы, виктимность, застенчивость). Если жертвы – это робкие дети, то агрессоры наоборот – наглые, сильные, по темпераменту обычно холерики, имеющие низкий уровень эмпатии [61, с. 187].

По мнению Д. Олвеуса, шведско-норвежского психолога, жертвами травли чаще всего становятся:

- ранимые, замкнутые;
- тревожные, не уверенные в себе;
- обладающие низкой самооценкой;
- склонные к депрессивным расстройствам, самоубийству;
- одинокие, не имеющие близких друзей;
- предпочитающие общение со взрослыми людьми, нежели со сверстниками;
- подвергающиеся физическому насилию в семье;
- предпочитающие умалчивать о травле;
- не верящие в то, что педагог сможет им помочь;
- смирившиеся с насилием;
- думающие, что не заслуживают уважения и хорошего отношения к ним [21, с. 198-199].

Большинство жертв насилия ничем не провоцируют травлю в свой адрес и к ним применимы общие характеристики, перечисленные выше. Но помимо них также существует категория жертв, у которой наблюдается комбинация агрессивных и тревожных поведенческих реакций. Травля таких подростков часто характеризуется тем, что её поддерживает практически весь класс. Как и «пассивные» жертвы, они часто физически более слабые, нежели их сверстники (мальчики). Они обычно тревожны, не уверены в себе, обладают низкой самооценкой. А также:

- могут быть импульсивными и драчливыми, когда их оскорбляют либо нападают на них;
- часто обижают других словесно;
- обладают какими-то раздражающими окружающих привычками;
- часто они активно не нравятся и взрослым, включая учителя;
- пытаются травить более слабых сверстников [43, с. 22].

Свидетели-защитники жертвы травли, как правило, имеют хорошо сформированные коммуникативные навыки, высокий социометрический статус, адекватную самооценку. Свидетели-защитники эмпатичны, уверены в себе, успешны, ответственны. Они убеждены в том, что их вмешательство способно остановить издевательства.

Среди свидетелей могут встречаться подростки, которые в глубине души переживают за жертву и жалеют её, но в тоже время боятся вмешиваться в конфликт, поскольку опасаются риска оказаться на её месте. Их называют «сочувствующими». Зачастую они когда-то уже подверглись травле и беспокоятся о том, что этот опыт может повториться. Их пассивное поведение объясняется низкой самоэффективностью, неумением правильно и вовремя реагировать в конкретной ситуации.

Провоцирующие свидетели – это те, кто сам не применяет агрессию, но провоцирует насилие и травлю между другими в своих интересах (делают ставки на победителя, снимают на видео и выкладывают в интернет и пр.) [9, с. 16].

Самая многочисленная группа свидетелей – наблюдатели, согласно результатам исследований, проведённых норвежским учёным Д. Олвеусом. [Цит. по: 67, с. 2]. Их число составляет более 50% от всех участников травли. Так называют тех подростков, которые занимают нейтральную сторону. В некоторых работах пишут о том, что наблюдатели безразличны к происходящему. Это не совсем так, поскольку любая ситуация насилия в классе вызывает те или иные чувства.

Неблагоприятный психологический климат в классе негативно влияет на учебный процесс и успеваемость. Обучающиеся в классах, где существует проблема травли, не способны сотрудничать и решать учебные задачи совместно [47, с. 6].

Исходя из вышеизложенного, были сформулированы следующие выводы:

- возникновение и проявление подростковой агрессии обусловлено с физиологическими и психологическими перестройками в организме подростка;

- внутренний мир подростка характеризуется рядом особенностей: стремление стать взрослым, самостоятельным и независимым, а также желание быть полноправным членом группы сверстников, сохранив при этом свою уникальность и индивидуальность, формирование жизненных принципов, установок, ценностей, исходя из состояния общества. Вследствие этого, в попытках казаться взрослее подростки применяют агрессию по отношению к слабому, чтобы казаться сильнее на его фоне;

- помимо физиологических изменений с подростком происходят и психологические, из-за чего нарастают внутренние противоречия, которые проявляются в агрессивности поведения.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической профилактики травли в учебном коллективе подростков

В процессе исследования нами была разработана модель профилактики травли в учебном коллективе подростков. Для начала дадим определение понятию «профилактика».

По мнению Ю.С. Шведчиковой, профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития [68, с. 8].

Профилактика является целенаправленной, систематической и совместной работой специалистов, педагогов и родителей:

- по предупреждению возможных социально-психологических проблем у детей;

- по выявлению детей группы риска (по различным основаниям);

– по созданию благоприятного эмоционально-психологического климата в педагогическом и детском коллективах [1, с. 15].

Прежде чем рассмотрим и обоснуем модель профилактики травли в учебном коллективе подростков, определим, что такое моделирование и модель.

Моделирование – метод научного познания, основанный на замене изучаемого предмета, явления на его аналог (модель).

Модель – аналог изучаемого предмета, содержащий существенные черты характеристики оригинала.

Помимо моделирования в нашем исследовании был осуществлён процесс целеполагания. Целеполагание в научном исследовании – это процесс определения и структурирования целей, который предшествует реализации практических действий.

Совокупность целей эффективно представить в виде «дерева целей». Данный метод ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Данный метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также составления личных и профессиональных целей.

В. И. Долгова подчёркивает, что грамотное целеполагание, оформленное в виде «дерева целей», является залогом успеха психологического проекта и позволяет обеспечить программно-целевой подход в исследовании.

Основные принципы постановки целей и формирования дерева целей:

- цель должна быть конкретной, иметь критерий ее достижения;
- цель должна быть реальной, осуществимой;
- цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями высшего уровня;
- в процессе достижения цели, её необходимо уточнять с опорой на реальные, имеющиеся ресурсы [12, с. 46].

«Дерево целей» представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования профилактики травли в учебном коллективе подростков

Основой исследования является понимание его цели, из этого мы определяем задачи. Целью является верх «дерева целей», задачи выражены его ветвями с системой первого второго, третьего. порядка. Озвучим ключевую (генеральную) цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель профилактики травли в учебном коллективе подростков. Далее перечислим задачи исследования.

1. Проанализировать теоретические основы исследования профилактики травли в учебном коллективе подростков.

1.1. Изучить понятие «травля» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Проанализировать особенности травли в учебном коллективе подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель профилактики травли в учебном коллективе подростков.

2. Организовать исследование профилактики травли в учебном коллективе подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование профилактики травли в учебном коллективе подростков.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики травли в учебном коллективе подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования профилактики травли в учебном коллективе подростков.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и подросткам, направленные на профилактику травли.

Таким образом, дерево целей выступает важнейшим инструментом планирования в научном исследовании, особенно в психологии, где объекты изучения сложны и многоуровневые.

На основе дерева целей далее была составлена модель исследования профилактики травли в учебном коллективе подростков. Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. Представим модель в виде рисунка 2.

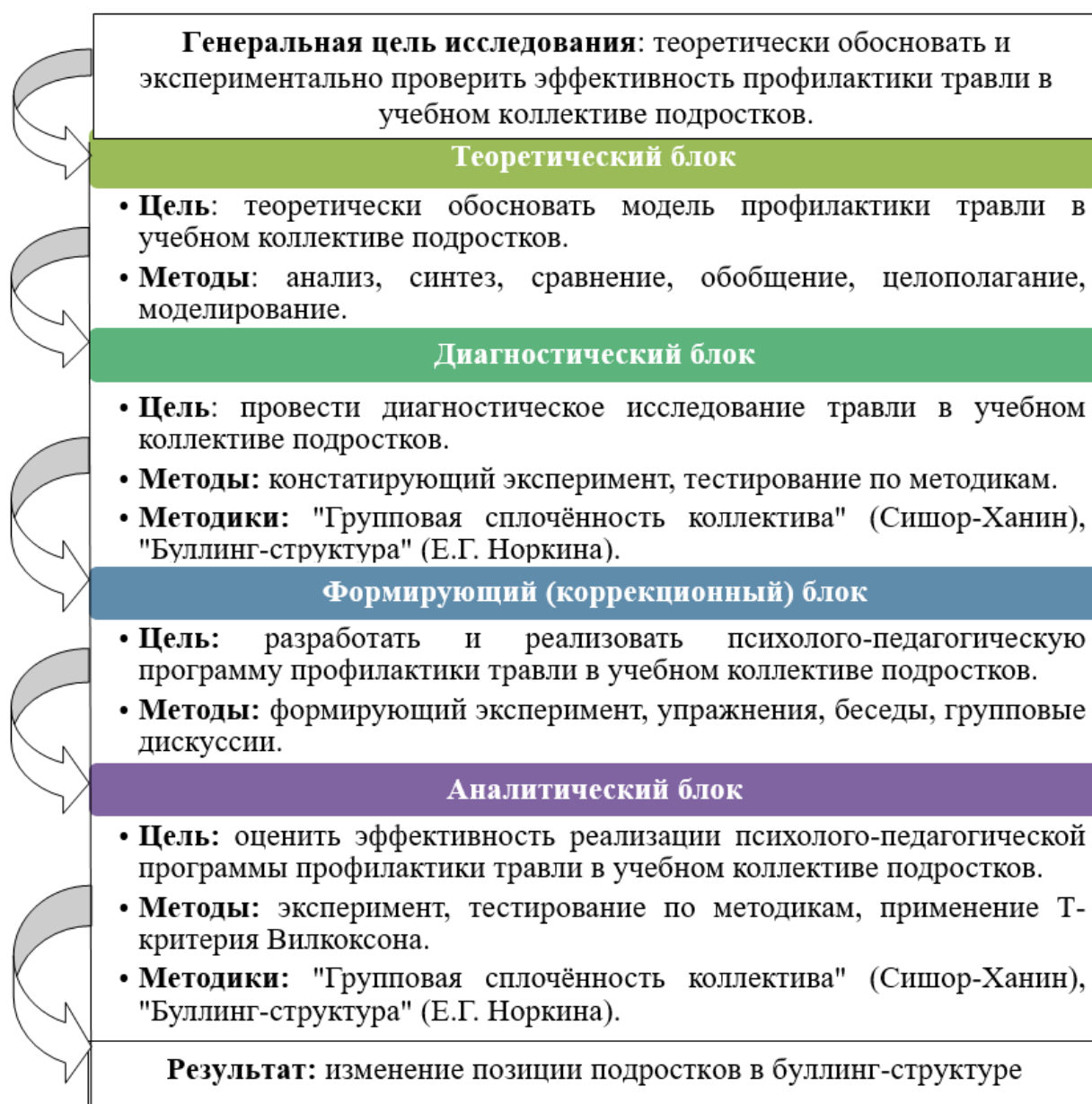


Рисунок 2 – Модель исследования профилактики травли в учебном коллективе подростков

Генеральная цель исследования: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации модели и психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Теоретический блок. Предназначен для сбора информации, необходимой для формирования психолого-педагогической модели и её обоснования.

Цель: теоретически обосновать модель профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок. Включает подбор диагностик, необходимых для осуществления исследования, и дальнейшее их применение.

Цель: провести диагностическое исследование травли в учебном коллективе подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам.

Методики: «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин), «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Формирующий (коррекционный) блок. Предполагает подбор упражнений, игр, которые будут использоваться в разработке профилактических занятий.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, беседы, групповые дискуссии.

Аналитический блок. В рамках данного блока осуществляется повторная диагностика исследуемого явления и сравнение результатов исследования с полученными ранее.

Цель: оценить эффективность реализации психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Методы: тестирование по методикам, применение Т-критерия Вилкоксона.

Методики: «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин), «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Таким образом, исходя из вышеизложенного, были сформулированы следующие выводы:

- процессе исследования нами была разработана модель профилактики травли в учебном коллективе подростков, которая состоит из четырёх блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический;

- преимущество представленной модели заключается в комплексном подходе, который охватывает изучение объекта и предмета исследования, диагностику их состояния в действительности, разработку и реализацию психолого-педагогической программы, а также анализ полученных результатов;

- совокупность поставленных целей рационально представлять в виде «дерева целей» – важнейшего инструмента планирования в научном исследовании, позволяющего сформировать относительно устойчивую структуру целей и направлений;

- ключевой целью (верхом «дерева целей») является генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации модели и психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков;

- изменение позиции подростков в буллинг-структуре является ожидаемым результатом после реализации психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Выводы по главе 1

Проблему насилия изучали как зарубежные (Д. Олвеус, А. Пикас, Е. Роланд, П. Хайнеманн и др.), так и отечественные (И.С. Бердышев, И.С. Кон, С.Т. Мерцалова, Е.Г. Норкина и др.) исследователи и ученые.

В структуре травли выделяют роли агрессора, помощника агрессора, жертвы, защитника жертвы и свидетеля, каждая из которых имеет свой психологический портрет (Е.Г. Норкина).

Значительное влияние на формирование психики, помимо гормональных и физиологических изменений, оказывает стиль воспитания и особенности детско-родительских отношений.

Негативные последствия травли дают о себе знать в будущем и проявляются в виде физических расстройств, психологических травм и затруднениях в коммуникациях с окружающими, формируется виктимность (предрасположенность человека стать жертвой тех или иных неблагоприятных обстоятельств, в т.ч. насилия).

Для предотвращения возможных проблем в развитии и взаимодействии участников воспитательно-образовательного процесса необходимо своевременное проведение профилактики.

Модель исследования профилактики была составлена на основе «дерева целей», позволяющего сформировать относительно устойчивую структуру целей, проблем, направлений. Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

В следующей главе охарактеризованы этапы, методы, методики исследования и экспериментальные выборки, проанализированы результаты проведённых исследований и представлены психолого-педагогические рекомендации (для педагогов, подростков и их родителей), направленные на профилактику травли в учебном коллективе подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Поскольку основной задачей психологии является изучение законов развития психической деятельности, значительную роль для академической и прикладной науки играют психологические исследования.

В.И. Долгова, А.А. Напримеров предлагают организовывать экспериментальное исследование в 3 этапа:

- поисково-подготовительный,
- опытно-экспериментальный,
- контрольно-обобщающий [31, с. 30].

Исследование проводилось по указанным выше этапам. Изложим содержание каждого из них.

На поисково-подготовительном этапе была изучена проблема травли в психолого-педагогической литературе, проанализированы особенности травли в учебном коллективе подростков, теоретически обоснована модель профилактики травли в учебном коллективе подростков, подобраны психодиагностические методики, направленные на выявление риска травли в подростковой среде.

На опытно-экспериментальном этапе были описаны этапы, определены методы исследования. Далее проведена диагностика по выбранным ранее методикам. Получены результаты констатирующего эксперимента. Разработана и реализована психолого-педагогическая программа профилактики. Зафиксированы результаты повторного исследования, формирующего эксперимента. Полученные результаты обработаны, интерпретированы и представлены в виде таблиц, рисунков.

На контрольно-обобщающем этапе было проведено обобщение результатов, полученных в ходе исследования, проверена выдвинутая

гипотеза, сформулированы общие выводы, разработаны психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику травли в учебном коллективе подростков (для педагогов, подростков и их родителей).

Важным компонентом исследования является выбор методов и методик исследования, обусловленный особенностями его объекта и предмета, поставленными целями, условиями проведения психологического эксперимента и тесно связан с конкретизацией исследовательской гипотезы.

Для каждого этапа исследования определяется своя группа методов, соответствующая логике исследования и позволяющая эффективно решить поставленные задачи.

Метод исследования – это способ получения нового знания, апробированный в науке.

В научном исследовании были использованы теоретические, эмпирические, психодиагностические методы, а также метод математической статистики.

Теоретические методы предполагают взаимодействие с мысленной моделью объекта (предметом исследования), совпадают с общими принципами научного мышления и частично с основными мыслительными операциями. К теоретическим методам относят анализ, синтез, сравнение, классификация, моделирование, дедукция, индукция и др.

Эмпирические методы позволяют осуществлять внешнее реальное взаимодействие субъекта и объекта исследования. К эмпирическим методам относят наблюдение, эксперимент, опрос и др.

Психодиагностические методы – это методы психологической диагностики, имеющие измерительную направленность, за счет которой достигается количественная и качественная оценка изучаемого объекта, предмета, явления.

Методы математической статистики – это методы, позволяющие выявить различные закономерности по выборочным данным, выдвигать статистические гипотезы и делать обоснованные выводы, используя математическое обоснование.

В качестве теоретических методов в исследовании были использованы следующие методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение, целеполагание, моделирование. Опишем их далее.

Анализ – это метод исследования, суть которого заключается в изучении предмета путем мысленного или практического расчленения его на составляющие элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого. Анализ научной литературы включает составление библиографии перечня источников, реферирование (сжатое изложение нескольких работ по общей тематике), выделение главных идей и положений работы.

Изучение литературы продолжается в ходе всего исследования.

Синтез – метод изучения объекта или явления в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. Метод, противоположный анализу по направлению [Цит. по: 31, с. 35].

Сравнение – метод научного изучения, благодаря которому устанавливаются сходства и различия между теми или иными параметрами исследуемых объектов или явлений окружающей действительности.

Обобщение – метод, суть которого заключается в установлении и фиксации относительно устойчивых свойств предметов и их отношений, в результате чего при выявлении общих признаков, свойств предметов появляются новые научные понятия, теории и законы [Цит. по: 31, с. 36].

Целеполагание – метод, при помощи которого устанавливаются конкретные цели и формируются стратегии для их достижения.

Моделирование – метод исследования объектов природного, социокультурного или когнитивного типа путем переноса знаний,

полученных в процессе построения и изучения соответствующих моделей [31, с. 30].

В качестве эмпирических методов в исследовании применялся эксперимент (констатирующий, затем формирующий).

Эксперимент – совместная деятельность испытуемого и экспериментатора, которая организуется экспериментатором и направлена на исследование особенностей психики, особенностей личности и межличностных отношений испытуемых в условиях, специально организованных экспериментатором [58, с. 30].

Констатирующий эксперимент характеризуется тем, что предназначен для изучения психологических феноменов в определённой выборке без дополнительного воздействия на неё.

В формирующем эксперименте выдвинутая гипотеза проверяется в процессе активного воздействия на испытуемого, которое приводит к возникновению новых психологических качеств, свойств или к изменению существовавших ранее.

При проведении эксперимента ставятся следующие задачи:

- обеспечить доступность объективного внешнего наблюдения существенных особенностей того или иного процесса;
- установить неслучайные взаимосвязи между воздействием исследователя и результатами эксперимента;
- сравнить эффективность двух или нескольких вариантов психолого-педагогического воздействия;
- выявить причинно-следственные связи и закономерности явлений;
- провести качественный и количественный анализ полученных данных.

Ю.К. Бабанский, В.В. Краевский, М.Н. Скаткин указывают на обязательное соблюдение следующих правил при проведении эксперимента:

- чёткое формулирование цели и задач;
- точное определение объекта и предмета;
- поиск критериев, которые надёжно проверяют выдвинутые гипотезы;
- соблюдение логики доказательств того, что эксперимент прошёл успешно;
- наглядное, доступное представление результатов исследования.

Далее опишем психодиагностические методики, которые были использованы в исследовании. Перед этим дадим определение понятию «методика».

Согласно определению А.Г. Шмелева, российского исследователя, доктора психологических наук, методика – это конкретная, частная процедура, или система действий, предназначенная для получения информации о конкретном психическом свойстве (предмет обследования) у конкретного контингента испытуемых (объект обследования) в определенном классе ситуаций (условия обследования) для решения определенных задач (цель обследования) [28, с. 28].

В качестве психодиагностических методик были использованы 2 методики для исследования риска травли в учебном коллективе подростков:

- тест-опросник «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин);
- тест-опросник «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

В основе данных методик лежит письменный опрос.

Опрос – это метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии исследователя и опрашиваемого (респондента). Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение индивида.

Тестирование – это стандартизированная методика, которая направлена на измерение индивидуальных свойств и качеств испытуемого. Основой психологического тестирования является тест. Тест – это стандартизированная система испытаний, которая даёт возможность выявить и измерить качественные и количественные индивидуальные характеристики личности (психические процессы, отношения, состояние и др.).

Обоснование выбора методик (Е.С. Игнатова):

- достаточная полнота описания проведения, что позволяет использовать их надлежащим образом;
- апробированность, необходимая для получения результатов, поддающихся интерпретации и дальнейшего формулирования обоснованных выводов;
- соответствие возрасту испытуемых, что необходимо для осознанного прохождения методик и понимания инструкций к ним;
- валидность и надёжность.

Для получения достоверных результатов диагностики при проведении процедуры необходимо учитывать следующие требования:

- включать в себя приветствие испытуемых (знакомство с испытуемыми) и установление с ними психологического контакта, мотивирование испытуемых на психодиагностическое обследование;
- гарантировать конфиденциальность результатов;
- предоставлять чёткую, доступную для понимания инструкцию по выполнению психодиагностического испытания;
- проводить испытания в равных для всех участников условиях;
- осуществлять своевременный сбор, анализ, интерпретацию и предоставление испытуемым информации по результатам психодиагностического исследования.

Далее охарактеризуем коротко каждую из выбранных методик.

Методика «Групповая сплоченность коллектива» Сишора – Ханина.

Целью данной методики является оценка уровня групповой сплочённости учебного коллектива.

Групповая сплоченность – параметр, показывающий степень интеграции группы и наличие противоречий внутри её. Помимо данного параметра опросник позволяет узнать, в каких взаимоотношениях находится учебный коллектив с классными руководителем.

Методика представляет собой опросник, состоящий из семи вопросов. К каждому вопросу представлено несколько вариантов ответов. Респондент выбирает лишь один ответ, который наиболее соответствует его мнению.

Анкета опросника предусматривает конструирование вариантов ответов, каждому из которых соответствует фиксированное количество баллов (от 1 до 5).

Далее опишем методику «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной.

«Буллинг-структура» как социальная система была предложена Скандинавским исследователем Е. Роландом и описана Д. Лейном.

Согласно классификации О.Л. Глазман, буллинг-структура состоит из инициаторов (обидчиков), помощников инициатора, защитников жертвы, жертв, наблюдателей (свидетелей).

На основании представленной выше классификации «буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной была создана авторская методика «Буллинг-структура».

Цель методики: определение позиции подростков в ситуации буллинга.

Данная методика дает возможность социальному педагогу или психологу определить «буллинг-структуру» в классе, запланировать ход дальнейшей работы по профилактике школьного насилия.

Респондентам предлагается ответить на каждый вопрос, выбрав тот вариант ответа, который наиболее точно, по их мнению, отражает

особенности психологического климата в учебном коллективе класса [42, с. 170-171].

В качестве метода математической статистики был применён Т-критерий Вилкоксона. Он используется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность [18, с. 85].

Таким образом, исследование риска травли в учебном коллективе подростков проводилось в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В качестве теоретических методов исследования были использованы следующие: анализ, синтез, сравнение, обобщение, моделирование, целеполагание.

В качестве эмпирических методов были применены: констатирующий эксперимент.

В качестве психодиагностический методов мы использовали следующие опросники:

- «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор–Ханин);
- «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Для проверки гипотезы расчёты производились при помощи такого метода математико-статистического анализа данных, как Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 121 города Челябинска».

В письменном опросе принимали участие ученики 9Б класса в количестве 30 человек, среди которых 21 мальчик и 9 девочек. Возраст: 15-16 лет.

Педагог-психолог дал следующую характеристику обучающимся: подростки активны, коммуникабельны. Лица с ограниченными возможностями здоровья в классе отсутствуют. Основой исследуемого класса являются ученики, которые ранее уже обучались друг с другом в начальной школе. При переходе в среднюю школу в учебный коллектив прибыло 4 человека из параллельного класса. В классе имеется 2 лидера. Коллектив разбит на несколько микрогрупп. В силу подросткового возраста, ученикам свойственны импульсивность, агрессивность, самоуверенность, из-за чего периодически возникают конфликты. Обучающиеся класса имеют благоприятные взаимоотношения с классным руководителем. В случае возникновения конфликтных ситуаций между обучающимися обращаются к нему за помощью.

Все испытуемые дали согласие пройти опрос и отнеслись к нему положительно.

Исследование проводилось в групповом режиме, в привычной для учеников обстановке. Инструкция для обучающихся была изложена доступным языком, исследуемые имели достаточное количество времени для прохождения письменного опроса. В классе присутствовал классный руководитель, что обеспечило соблюдение дисциплины.

Подросткам было предложено пройти 2 психодиагностические методики:

- «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор–Ханин);
- «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Представим ниже результаты, полученные в ходе тестирования.

Первым направлением диагностики было исследование групповой сплочённости учебного коллектива подростков. С обучающимися было проведено исследование по методике «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин).

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

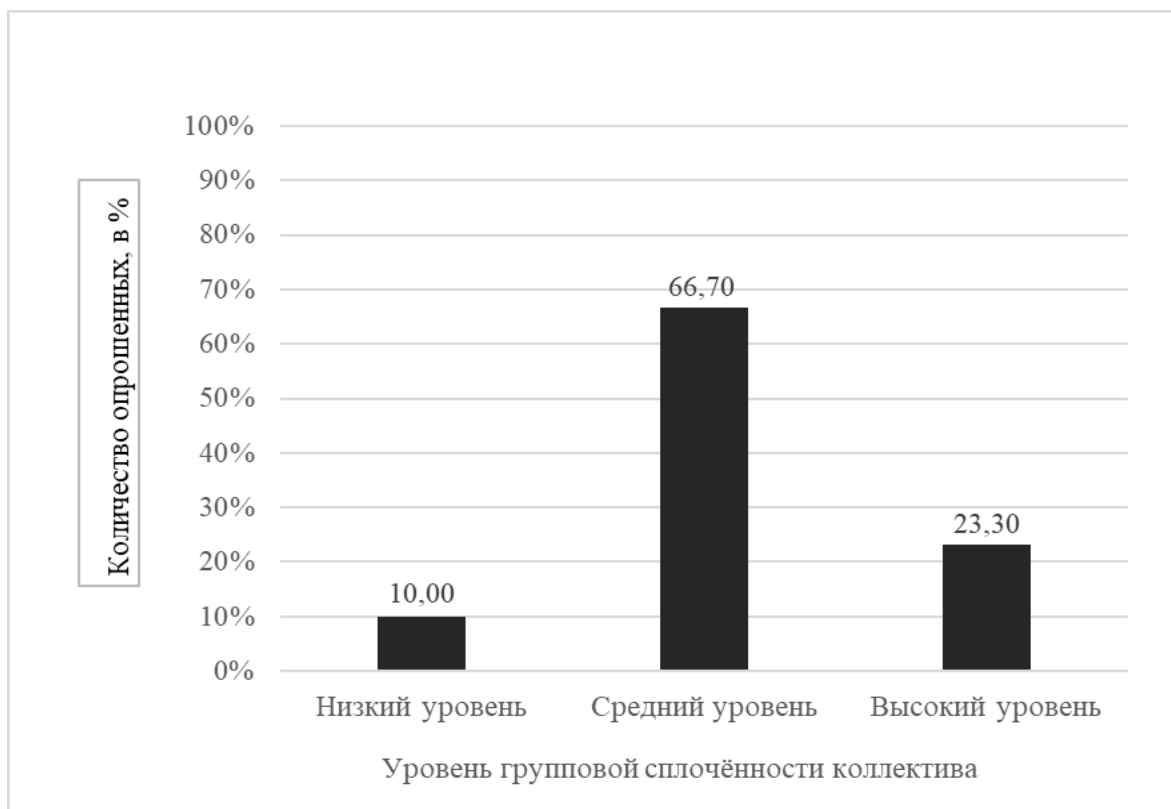


Рисунок 3 – Результаты диагностики психологического климата в учебном коллективе подростков по методике «Групповая сплочённость коллектива» Сижора - Ханина

В исследуемой группе, состоящей из 30 обучающихся, 7 человек (23,3 %) отметили высокий уровень групповой сплоченности, что свидетельствует о том, что обучающиеся чувствуют себя частью коллектива, не хотят менять класс, оценивают взаимоотношения между одноклассниками как благоприятные. В классе на уроках, во внеклассной деятельности и вне школы атмосфера благополучия более выражена, чем в большинстве классов. Обучающиеся считают, что их класс более активно проявляет себя в различных мероприятиях и адекватно взаимодействует с классным руководителем.

20 человек (66,7 %) обучающихся отметили средний уровень групповой сплочённости. Они участвуют в большинстве дел коллектива, предпочитают остаться в своем классе, считают, что взаимоотношения между учениками в классе на уроках, во внеклассной деятельности и вне школы такие же, как в большинстве классов, взаимоотношения с классным руководителем считают такими же, как и в других классах, отношение к

делу на уроках и различных мероприятиях в их классе не отличается от других классов.

3 человека (10 %) считают, что в классе низкий уровень групповой сплочённости. Эти подростки не чувствуют себя частью коллектива, учились бы в другом классе, если бы представилась такая возможность, считают, что взаимоотношения между обучающимися в классе на уроках, во внеклассной деятельности и вне школы хуже, чем в большинстве классов. Не проявляют себя в различных мероприятиях. Затруднились дать оценку взаимоотношениям с классным руководителем.

Согласно результатам методики «Групповая сплочённость коллектива» Сишора-Ханина, уровень сплочённости учеников 9Б класса соответствуют среднему уровню (16,6 б.). Данный результат свидетельствует о том, что в учебном коллективе периодически возникают противоречия, конфликтные ситуации. Обучающиеся выражают мнение о том, что перевелись бы учиться в другой класс, если бы представилась такая возможность. Кроме того, некоторые подростки (3 человека), то есть 10 %, отметили, что, по их мнению, взаимоотношения в их классе хуже, нежели чем в параллельных.

Вторым направлением диагностики было исследование роли подростка в ситуации травли «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

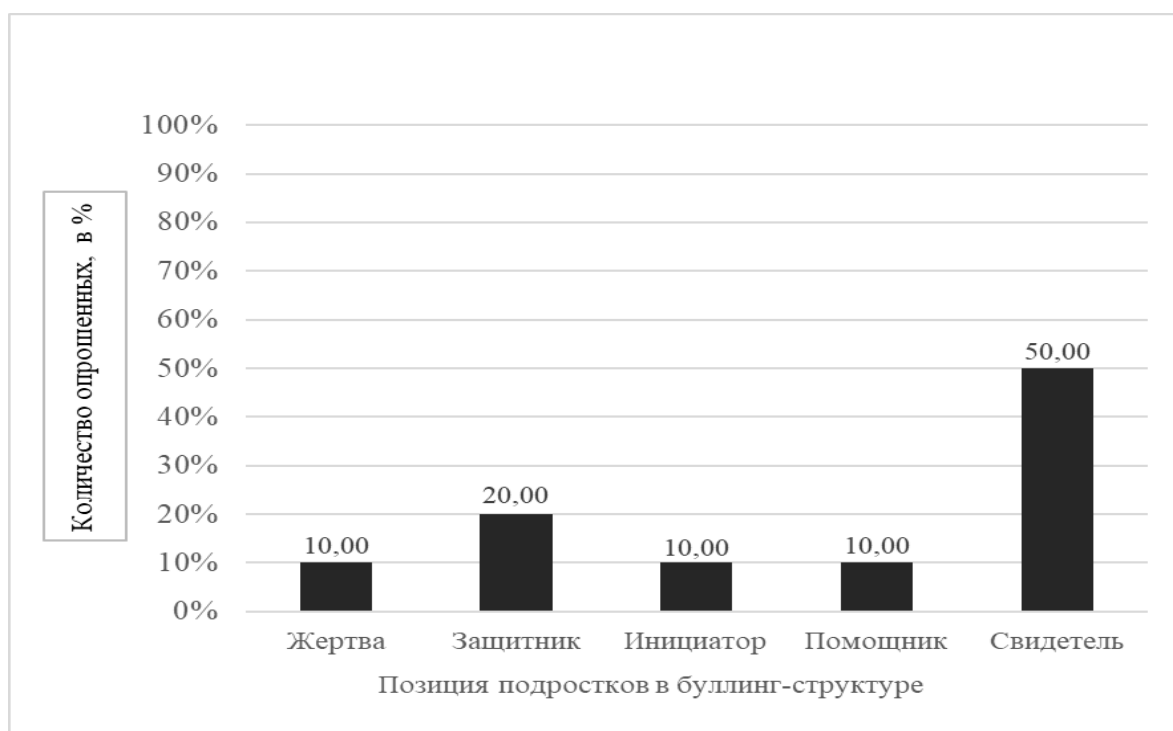


Рисунок 4 – Результаты диагностики позиции подростка в ситуации буллинга по методике «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной

Таким образом, в 9Б классе самой многочисленной является буллинг-позиция свидетеля – 50 % обучающихся (15 человек).

Далее по частоте буллинг-позиция защитника – 20 % (6 человек). Защитник занимает сторону жертвы, стремится помочь ей противостоять насилию. Имеет устойчивую самооценку, авторитет среди сверстников.

Равными по частоте являются буллинг-позиции жертвы, обидчика и помощников обидчиков – по 10 % (по 3 человека).

Жертва является объектом травли. Неуверена в себе, беззащитна, не способна постоять за себя.

Инициатор травли применяет насилие по отношению к жертве. Агрессивен, провокативен, имеет нестабильную самооценку, стремится к самоутверждению за счёт более слабого сверстника.

Помощники инициатора желают приблизиться к агрессору и повысить тем самым свою самооценку. В то же время в глубине души они боятся оказаться в роли жертвы, из-за чего заранее принимают на себя роль последователей инициатора.

Таким образом, были сформулированы следующие выводы:

- уровень групповой сплочённости ученического коллектива подростков, исследованный по методике «Групповая сплоченность коллектива» Сишора-Ханина, соответствуют среднему уровню, что свидетельствует о периодическом возникновении конфликтов в классе;
- по результатам диагностики по методике «Буллинг-структура» самой многочисленной является буллинг-позиция свидетеля – 50 % обучающихся (15 человек), далее следует позиция защитника – 20 % (6 человек), затем позиция жертвы, инициатора и его помощников – по 10 % (по 3 человека соответственно).

Исходя из полученных результатов исследования, была разработана психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков и перечень психолого-педагогических рекомендаций для педагогов, подростков и их родителей.

Выводы по главе 2

Выбор диагностического инструментария проводился с опорой на следующие критерии: надёжность, валидность, апробированность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям исследуемых.

В исследовании приняли участие 30 обучающихся 9Б класса, среди которых 10 девочек и 20 мальчиков.

Исследование травли в учебном коллективе подростков проводилось при помощи психодиагностических методик. Были получены следующие результаты:

- уровень групповой сплочённости ученического коллектива подростков соответствуют среднему уровню (16 баллов), что свидетельствует о периодическом возникновении конфликтов в классе;
- по результатам диагностики по методике «Буллинг-структура» было обнаружено, что половина обучающихся относится к категории

«свидетель», далее по частоте расположилась буллинг-позиция «защитник», реже всего и в равной степени встречаются такие роли в ситуации буллинга как «жертва», «инициатор», «помощник».

Таким образом, нами был проведён констатирующий эксперимент, результаты которого свидетельствуют о том, что в учебном коллективе подростков присутствуют проявления травли.

В связи с периодическим возникновением психологического напряжения в учебном коллективе подростков, совместно с руководителем исследования была разработана психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков и перечень психолого-педагогических рекомендаций для педагогов, подростков и их родителей.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВЛИ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ ПОДРОСТКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков

Профилактические психолого-педагогические программы – программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников (в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья) [51, с. 4].

Профилактика школьной травли включает:

- предупреждение и устранение ситуаций насилия;
- улучшение социального самочувствия и развитие терпимости;
- организация классных часов и тренингов по сплочению коллектива и развитию эмпатии;
- работа с потенциальными участниками травли и их семьями [60, с. 164].

Нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Изложим основные принципы, которыми необходимо руководствоваться педагогу-психологу при составлении и реализации профилактической программы:

- принцип опережающего (превентивного) сопровождения (психолого-педагогическое сопровождение направлено на предупреждение развития нежелательных феноменов);
- принцип системности (анализ и системное видение всей проблемы в целом);

– принцип стратегической целостности (все этапы программы выстраиваются в логическую последовательность, планомерно достигающую общую цель);

– принцип аксиологичности (ценностной ориентации). Этот принцип включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, законопослушности, уважении к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения;

– принцип индивидуальной адекватности (разработка профилактических программ с учетом возрастных, половых, культурных, национальных, религиозных и других особенностей целевых групп);

– принцип легитимности (профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и нормам международного права) [69, с. 58].

Цель программы: профилактика травли в учебном коллективе подростков.

Задачи программы:

1) помочь подросткам узнать себя, раскрыть свои индивидуальные позитивные качества и свойства;

2) способствовать формированию благоприятного психологического климата в учебном коллективе подростков;

3) обучить подростков конструктивным способам взаимодействия между собой.

В программе приняли участие 30 подростков муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 121 города в возрасте 15-16 лет, среди которых 20 мальчиков и 10 девочек.

Продолжительность программы составляет 10 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительностью 1 час.

В нашей коррекционной программе мы опирались на труды следующих авторов:

– С.В. Рыбка «Развивающая психолого – педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров»;

– Г.К. Шагивалиева «Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»;

– О.И. Грибоедова «Дополнительная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я»;

– О.С. Гимаджиева «Программа по профилактике травли среди детей подросткового возраста «Дорога добра».

Озвученные программы находятся в общем доступе на интернет-ресурсе «Федерация психологов образования России», где размещаются материалы, прошедшие апробацию и аккредитацию.

В программе упражнения подбирались в соответствии с задачами и содержанием профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Условия проведения: занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме, в отдельной аудитории.

Материально-техническое оснащение: просторное помещение, столы и стулья из расчета на группу, компьютер, проектор, экран для демонстрации презентации, бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Участники программы: старшие подростки в возрасте 15-16 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Раскрытие и осознание подростками своих индивидуально-личностных особенностей, достоинств, которые могут послужить ресурсами для достижения целей.

2. Снижение психоэмоционального напряжения в учебном коллективе подростков.

3. Обучение конструктивным способам взаимодействия подростков (экологичные способы разрешения конфликтов, навыки эмпатичного слушания и общения).

Структура занятий: в плане каждого занятия программы предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя приветствие и постановку проблемы.

2. Основную часть, в которую входит краткое изложение теории и выполнение упражнений.

3. Заключительная часть, которая включает в себя подведение итогов и рефлексию.

Содержание занятий психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков изложено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Ниже приведены примеры занятий. Далее изложим кратко содержание вступительного занятия (занятие № 1), занятий из основной части программы (занятие № 2, № 3, № 4) и заключительного (занятие № 10).

Занятие № 1. Семинар-практикум «Травля в образовательной среде, её виды, причины, профилактика и коррекция».

Цель семинара-практикума: сформировать у обучающихся представление о травле, её причинах, видах, участниках.

Используемые приемы, техники, методы, упражнения: обсуждение правил тренинга, мозговой штурм, упражнение «Мишень», лекция-дискуссия.

Обсуждение правил тренинга.

Цель: обсудить правила тренинга.

Мозговой штурм «Что такое травля?».

Цель: активация познавательной, интеллектуальной деятельности.

Упражнение «Мишень».

Цель: сформировать у подростков мнение о том, что жертвой травли может стать каждый человек.

Лекция-дискуссия по теме.

Цель: развития навыка дискуссии, слушания других точек зрения.

Оборудование: листы с кругами, ручки, листы А4 для записи, презентация.

Занятие № 2. Коммуникативная компетентность школьников.

Цель: выработка у подростков навыков эффективного общения в группе.

Используемые приемы, техники, методы, упражнения: мозговой штурм, мини-лекция, упражнения «Я-высказывание», «Другими словами», «Определение степени опасности ситуации».

Мозговой штурм «Общение-это...»

Цель: активация интеллектуальной деятельности.

Мини-лекция на тему: «Общение, его виды, функции».

Цель: актуализация знаний подростков об общении.

Упражнения: «Я-высказывание».

Цель: понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием», освоить навык «Я-высказывания».

Упражнение «Другими словами».

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Упражнение «Определение степени опасности ситуации».

Цель: развития навыка аргументации точки зрения.

Занятие № 3. «Конструктивное поведение в конфликтах».

Цель: формировать навыки конструктивного поведения в конфликтах.

Используемые приемы, техники, методы, упражнения: мозговой штурм, мини-лекция, кейсы.

Мозговой штурм на тему: «Конфликт – это...».

Цель: активация интеллектуальной, познавательной деятельности.

Мини-лекция на тему: «Конфликты, стратегии разрешения конфликтов».

Цель: актуализация знаний подростков о способах выхода из конфликта.

Решение кейсов.

Цель: развитие навыков совместного обсуждения и решения задач.

Занятие № 4. «Самооценка и уровень притязаний».

Цель: познакомить с понятием «самооценки», «уровня притязаний», поспособствовать укреплению самооценки подростков.

Используемые приемы, техники, методы, упражнения: мини-лекция, упражнения «Ладощка», «Рекламный ролик», «Мои сильные и слабые стороны», «Копилка», «Бомбардировка положительными качествами».

Мини-лекция на тему: «Самооценка, её виды, функции».

Цель: актуализация знаний подростков о самооценке и её видах.

Упражнение «Ладощка».

Цель: помочь подростку обнаружить в себе позитивные качества.

Упражнения: «Рекламный ролик».

Цель: развитие навыка самопрезентации.

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: помочь подростку осознать свои сильные и слабые стороны.

Упражнение «Копилка».

Цель: поиск внутренних ресурсов.

Упражнение «Бомбардировка положительными качествами».

Цель: выработка у подростков уверенности в себе.

Занятие № 10. «Самооценка и уровень притязаний».

Цель: подведение итогов.

Используемые приемы, техники, методы, упражнения: упражнения «Мои пожелания», «Чемодан в дорогу», «Копилка для обид», «Пожелания по кругу».

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: создание позитивного настроения.

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: поспособствовать формированию эмоционального подъёма у подростков.

Упражнение «Копилка для обид».

Цель: помочь подросткам «отпустить» свои обиды.

Упражнение «Пожелания по кругу».

Цель: создание позитивного эмоционального контакта подростков друг с другом.

Таким образом, исходя из ранее изложенного, были сформулированы следующие выводы:

- психолого-педагогическая программа профилактики была сформирована с учётом ряда принципов (системность, стратегическая целостность, аксиологичность, легитимность, учёт возрастных, личностных и иных особенностей участников);

- программа включает занятия, которые направлены на формирование эмпатии, коммуникативных навыков, нормализацию самооценки, обучению экологичным навыкам самоутверждения, эффективным способам выхода из конфликтов и др.;

- каждое занятие состоит из 3-х частей: вводная, основная, заключительная;

- в занятия включены мини-лекции, дискуссии, упражнения, игры, кейсы;

- продолжительность программы составляет 10 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительностью 60 минут каждое;

- после проведения психолого-педагогической программы профилактики было проведено повторное исследование с целью проверки ранее выдвинутой гипотезы (групповая сплочённость в учебном коллективе

подростков и позиция в буллинг-структуре изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики);

– результаты повторной диагностики представлены и описаны в следующем параграфе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков было проведено повторное исследование уровня групповой сплочённости коллектива по следующим методикам:

- «Групповая сплоченность коллектива» (Сишор-Ханин);
- «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

В первую очередь опишем результаты по методике «Групповая сплочённость коллектива».

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблицах 4.1 и 4.2.

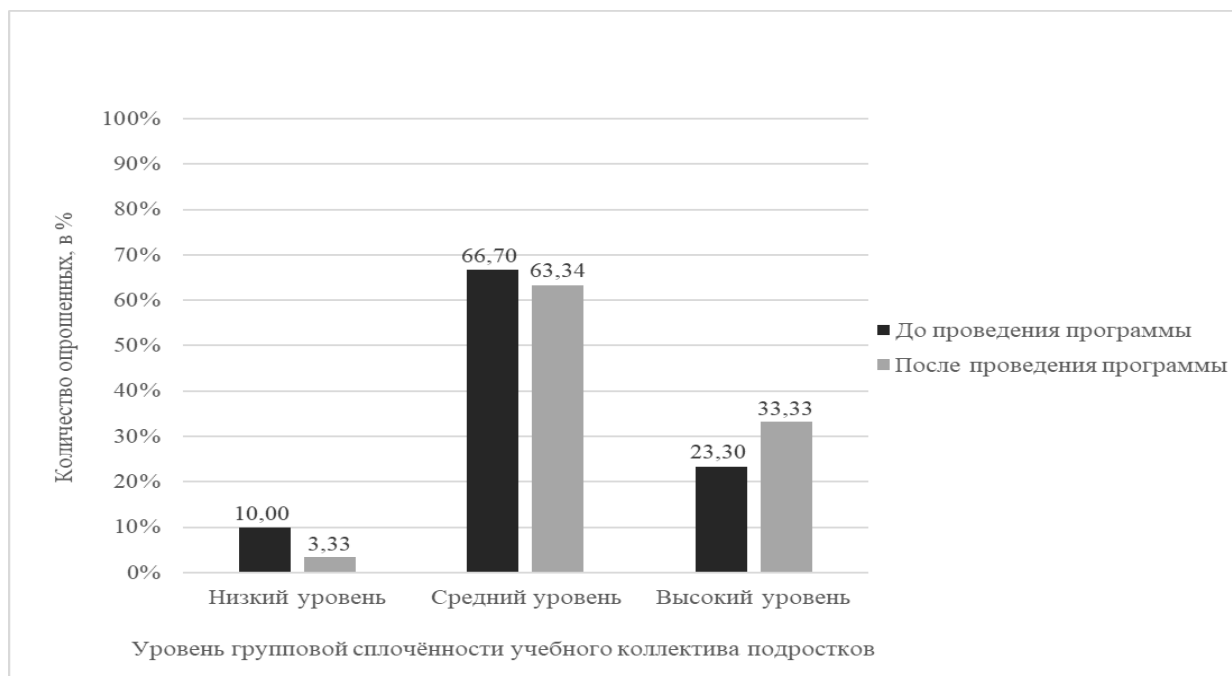


Рисунок 5 – Результаты диагностики психологического климата в учебном коллективе подростков по методике «Групповая сплочённость коллектива» Сишора-Ханина до и после реализации программы

Согласно рисунку 5, после реализации программы мы видим следующие результаты: низкий уровень групповой сплочённости отметили 3,33 % обучающихся (1 человек) вместо прежних 10 % (3 человека). Средний уровень групповой сплочённости характерен для 63,34 % (19 человек), ранее 66,7 % (20 человек). Высокий уровень групповой сплочённости отметили 33,33 % (10 человек). Ранее этот показатель составлял 23,30 % (7 человек).

В начале исследования нами были сформулированы две гипотезы.

Нулевая гипотеза (H_0): психолого-педагогическая программа профилактики не приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

Альтернативная гипотеза (H_1): психолого-педагогическая программа профилактики приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

Далее произведём расчёты с полученными данными при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Ранжирование считается правильно произведёнными, если сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=276$.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276 \quad (1)$$

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 3,5 + 3,5 = 7 \quad (2)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{кр}=62 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=83 (p \leq 0.05)$$

$$T_{эмп}=3,5+3,5=7$$

Далее построим ось значимости, отметим на ней критические значения (рисунок 6)

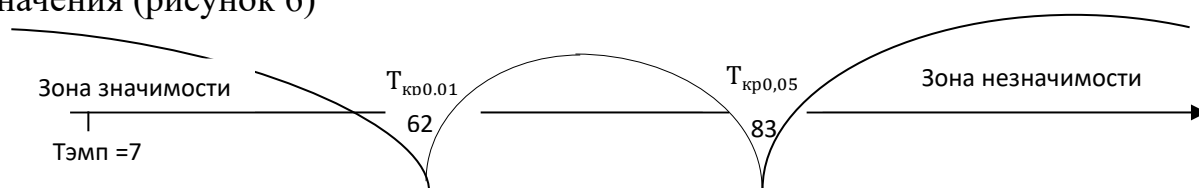


Рисунок 6 – Ось значимости

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 , что подтверждает эффективность разработанной и проведённой психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Далее опишем результаты повторного исследования позиции подростков в ситуации травли «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).

Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблицах 4.3, 4.4 и 4.5.

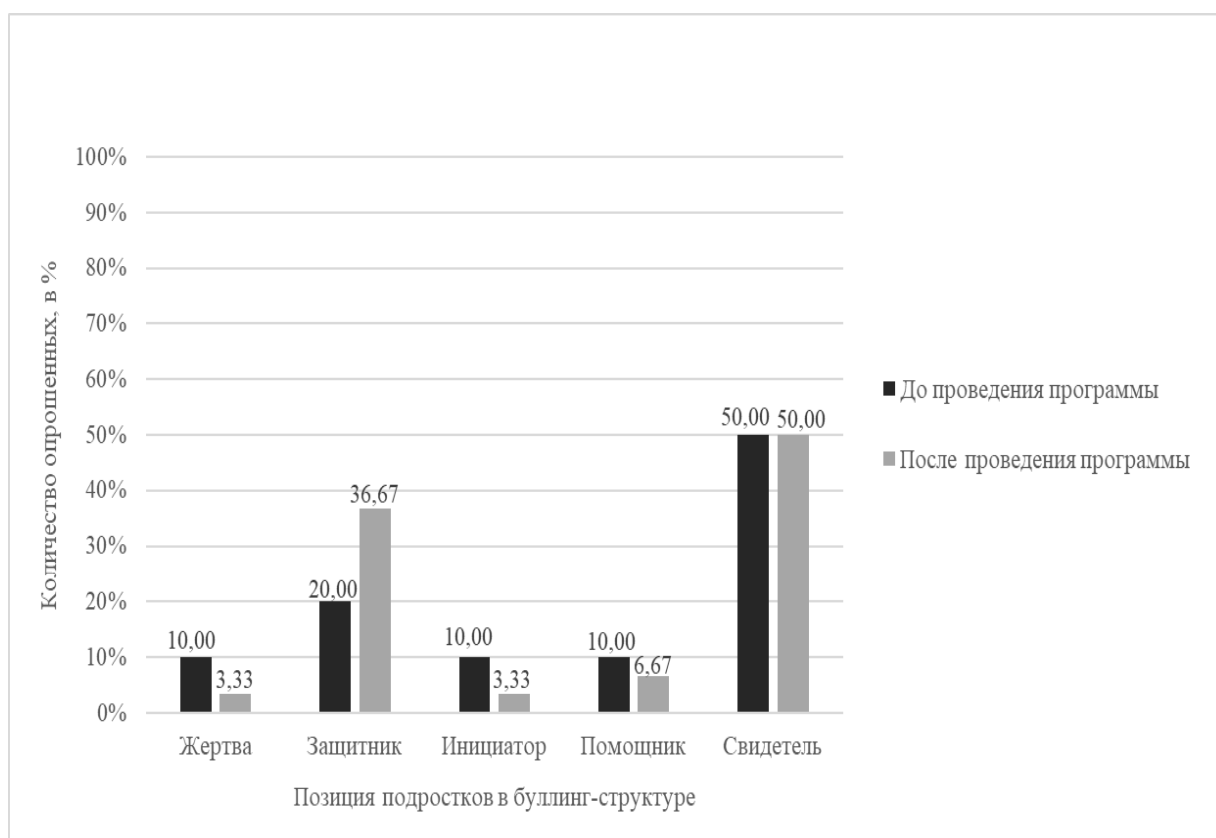


Рисунок 7 – Результаты диагностики позиции подростка в ситуации школьной травли по методике «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной до и после реализации программы

Нулевая гипотеза (H_0): психолого-педагогическая программа профилактики не приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

Альтернативная гипотеза (H_1): психолого-педагогическая программа профилактики приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

Далее произведём расчёты с полученными данными при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Согласно рисунку 7, после реализации программы мы видим следующие результаты:

- наблюдается снижение числа жертв – 3,33 % (1 чел.) вместо 10 % (3 чел.), выявленных ранее;
- уменьшилось число инициаторов травли (с 10 % – 3 чел. до 3,33 % – 1 чел.);
- возросло количество защитников жертв (с 20 % – 6 чел. до 36,67 % – 11 человек).

Далее произведём расчёты с полученными данными при помощи Т-критерия Вилкоксона.

Расчёты проводим по показателям шкалы «Инициатор».

Проведём ранжирование. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=66$

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66 \quad (3)$$

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 2 \quad (4)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=11$:

$$T_{кр} = 7 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 13 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{\text{эмп}} = 2$$

Построим ось значимости и отметим на ней критические значения.

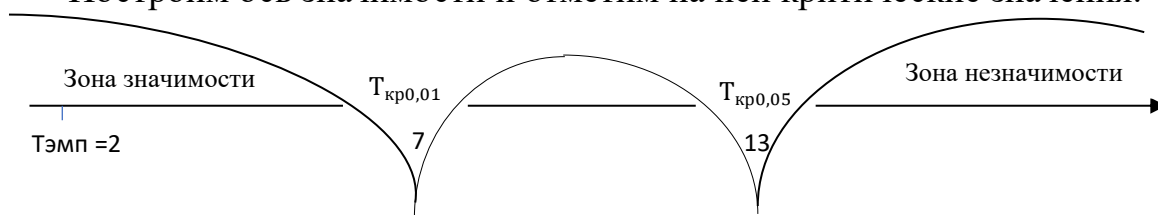


Рисунок 8 – Ось значимости

Эмпирическое значение $T=2$ и попадает в зону значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 , что подтверждает эффективность разработанной и проведённой психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

Далее произведём расчёты по показателям шкалы «Жертва».

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+9)9}{2} = 45 \quad (5)$$

$$T = \sum_{i=1}^n Rt = 2,5 \quad (6)$$

По таблице Приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=9$:

$$T_{\text{кр}} = 3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 8 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{\text{эмп}} = 2,5$$

Отметим критические значения для $n=9$ на координатной плоскости.

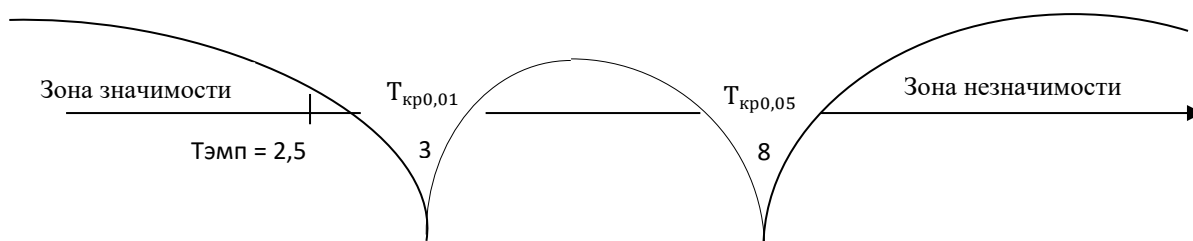


Рисунок 9 – Ось значимости

Сформулируем гипотезы:

– нулевая гипотеза (H_0): психолого-педагогическая программа профилактики не приводит к статистически значимому изменению

групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

– альтернативная гипотеза (H_1): психолого-педагогическая программа профилактики приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре.

Эмпирическое значение $T=2,5$ попадает в зону значимости. Исходя из этого, подтверждённой является гипотеза H_1 .

После повторной диагностики по методике «Групповая сплочённость коллектива» были получены следующие результаты: низкий уровень групповой сплочённости выявлен у 3,33 % обучающихся (1 человек) вместо прежних 10 % (3 человека). Средний уровень групповой сплочённости обнаружен у 63,34 % (19 человек), ранее 66,7 % (20 человек). Высокий уровень групповой сплочённости отметили 33,33 % (10 человек) обучающихся (ранее 23,3 % – 7 человек).

После реализации программы была изменена буллинг-позиция подростков:

– снизилось число жертв и инициаторов травли с 10 % (3 чел.) до 3,33 % (1 чел.);

– увеличилось количество защитников жертв (с 20 % – 6 чел. до 36,67 % - 11 человек).

Полученные результаты формирующего эксперимента и их достоверность, установленная при помощи Т-критерия Вилкоксона, позволяют констатировать подтверждение выдвинутой ранее гипотезы (психолого-педагогическая программа профилактики приводит к статистически значимому изменению групповой сплочённости в учебном коллективе подростков и их позиции в буллинг-структуре). Следовательно, психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков является эффективной.

Помимо психолого-педагогической программы нами были сформулированы рекомендации по профилактике травли в учебном коллективе подростков для педагогов, подростков и их родителей.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по профилактике травли в учебном коллективе подростков для педагогов, подростков и их родителей

При осуществлении профилактики школьной травли следует учитывать интересы всех участников образовательного процесса. Для этого необходимы следующие меры, предложенные Е.П. Федотовой: проводить воспитательную и просветительскую работу с детьми, внедрять адекватные дисциплинарные методы, использовать эффективные восстановительные подходы (реабилитация), учитывать роль родителей, учителей, способствовать подготовке и повышению квалификации членов педагогического коллектива [63, с. 155-156].

Семья и школа – важнейшие социальные институты, участвующие в формировании личности ребёнка. Первоочередное место в этом процессе по праву принадлежит семье, но возможности школы гораздо шире: в ней реализуются целевые воспитательные программы, обучающиеся приобретают знания, в ходе воспитательно-образовательного процесса формируется самостоятельность и адекватность самооценки личности. В этом процессе кроме самого ребенка участвуют также сверстники, учителя и родители [70, с.4].

Подростковая травля имеет свои особенности, которые связаны с развитием личности, социальными отношениями и динамикой развития личности в подростковой среде. Эти особенности делают подростковую жестокость сложной проблемой, требующей комплексного подхода, учитывающего психологические, социальные и эмоциональные особенности этого возраста [56, с. 156].

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были сформулированы психолого-педагогические рекомендации для педагогов, подростков и их родителей с целью профилактики возникновения травли.

По мере возможности педагогу следует формулировать правила поведения для обучающихся в форме «как надо», а не как «не надо».

Важно демонстрировать положительный пример для обучающихся и обращаться к ним уважительно, а также пресекать с их стороны насмешки в адрес лиц, имеющих особые образовательные потребности, представителей национальных, религиозных меньшинств и детей, семьи которых имеют низкий социальный и экономический статус.

Обучающихся необходимо привлекать к различным совместным видам деятельности, чтобы каждый обучающийся чувствовал сопричастность к решению общих задач (проведение мероприятий, экскурсий, субботников).

Приветствуется акцентирование важности и ценности культурного, национального, религиозного многообразия, а также различных особенностей, предпочтений, мнений, ведь именно это придаёт человеку уникальность, самобытность и неповторимость.

Следует хвалить каждого ученика, добившегося успехов в обучении, а не только способных обучающихся, поскольку это может вызвать раздражение, зависть и ненависть со стороны одноклассников более успешного и прилежного подростка.

Необходимо делать акцент на достижениях подростков, а не на провалах, неудачах и их слабых местах.

Используя дисциплинарные меры, важно давать оценку именно поступку подростка, а не его личности в целом. Это сохранит самооценку подростка, но в то же время поспособствует тому, что подросток задумается о своём поведении.

Застенчивого подростка можно посадить за парту с неконфликтным и уверенным в себе сверстником, имеющим в коллективе авторитет. Если тихого и мягкого подростка обижает агрессивный сосед по парте, их необходимо рассадить.

Важно помочь подростку «сохранить лицо» и дать ему возможность исправиться в случае совершения дурного поступка.

Будет правильным демонстрировать своим личным примером уважительное отношение ко всем членам учебного коллектива. Учитель является образцом для подражания у обучающихся.

В классе, где есть отвергаемые подростки, при проведении различных групповых мероприятий целесообразно распределить обучающихся заранее, чтоб не допустить ситуации, когда из-за этого никто не захочет принимать в команду.

Приветствуется разработка внутриклассных правил, которые письменно формулируются вместе с обучающимися. Список правил вывешивается в классе. Важно, чтобы правила были едины для всех [23, с. 337].

Необходимо помнить, что игнорирование жалоб обучающихся – проигрышная тактика, поскольку в будущем имеющийся незначительный инцидент может перерасти в суровое противостояние. Своевременная реакция на негативные проявления способна предотвратить или смягчить серьёзные последствия.

Для корректирования агрессивного поведения подростков специалисты института социальных инноваций «Продвижение» (Б.С. Амброладзе, М.С. Борчанинова, Т.С. Воробьёва, Я.А. Карабут, Е.А. Лапаева, И.С. Попова, Н.В. Сиврикова, Д.П. Теличкин, Х.О. Чумак, М.В. Шведова, Г.Ю. Ярославова) рекомендуют использование арт-терапии, которая включает:

- музыкотерапию (релаксирующее воздействие музыки на психологическое состояние человека);

- психодраму (тетрализация действий с целью регуляции эмоционального состояния);
- изотерапию (коррекция поведения с помощью изобразительной деятельности);
- библиотерапию (воздействие на психику детей чтением, вызывающим положительные эмоции (в т.ч. сказкотерапия));
- игровую терапию (метод коррекции посредством игры);
- песочную терапию (сочетание невербальной формы психокоррекции и вербальной, то есть, творческое самовыражение ребенка (создание композиции из фигурок) с последующим рассказом о готовой работе;
- танцевальную терапию (выражение эмоций через движения);
- куклотерапию (использование кукол и театральных приемов (этюдов, игр, упражнений, специальных заданных ситуаций с помощью персонажей кукольного театра);
- фототерапию – использование фотоматериалов и слайдов в работе.

Далее представлены рекомендации для подростков.

Будет верным обратиться за помощью к взрослому, с которым установлены доверительные отношения, если возникла ситуация травли, а не замалчивать факт насилия или травли.

В случае возникновения сложной жизненной ситуации можно обратиться за консультацией на телефон доверия (8-800-200-01-22). Порой, чтобы почувствовать себя лучше, необходимо выговориться тому, кто выслушает. Гарантируемая анонимность избавит от чувства неловкости и стыда.

В ситуации травли силы жертвы и её обидчиков неравны, поэтому давать отпор толпе нецелесообразно. При возможности следует покинуть небезопасное место.

Знакомство с новыми людьми, имеющими схожие увлечения, взгляды, образ жизни способно помочь расширить круг общения и найти друзей.

Следует помнить, что забияки часто выбирают себе жертву среди людей с низкой самооценкой. Проявляя уверенность, подросток сможет защититься от издевательств.

Необходимо проявлять терпимость к чужой индивидуальности и привычкам, если они не несут деструктивной силы.

При возникновении кибербтравли (травля в социальных сетях) целесообразно подавать заявление в полицию об угрозах и клевете и обращаться в техническую поддержку. Социальные сети удаляют контент, порочащий честь и достоинство пользователей, блокируют сомнительные группы и паблики.

Необходимо держать аккаунт в социальных сетях закрытым и не допускать того, чтобы личная информация попадала в свободный доступ и использовалась в корыстных целях.

Следует вести контроль над временем, проводимым в сети. В социальных сетях зачастую публикуют материалы непотребного характера, которые могут содержать сцены насилия, что может усугубить подавленное душевное состояние.

Представим рекомендации для родителей, поскольку их роль в воспитании подростков является приоритетной.

Осуждение подростка способно привести к тому, что он может замкнуться в себе. В трудный период ребёнок особенно нуждается в понимании и сочувствии.

До подростка важно донести то, что он ни в чём не виноват, и дело здесь в том, что обидчики таким способом пытаются справиться с комплексами и решать внутренние конфликты, прибегая к самоутверждению за чужой счёт.

Необходимо донести до подростка, что он заслуживает уважения наравне с другими членами общества, несмотря на свои недостатки и несовершенства.

Выбор школы, где в дальнейшем будет обучаться ребенок, следует проводить исходя из возможностей ребенка. Если программа слишком трудна для восприятия и усвоения, ребенок может оказаться в изгоях из-за того, что он не справляется с нагрузкой.

Обращая внимание на успеваемость ребёнка, рекомендуется выяснить, является ли благоприятным психологический климат в классе. Если он напряженный, то успеваемость закономерно снизится.

Необходимо сохранять спокойствие: ребенку важно чувствовать и осознавать, что рядом с ним есть тот, кто способен помочь ему справиться с ситуацией.

При возникновении сложных ситуаций, связанных со школьным насилием, возможно получение помощи на сайте «Жестокости-нет. рф», на котором специалисты проводят дистанционное консультирование детей и их родителей в модуле «Вопрос – ответ».

При профилактике травли, по мнению О.А. Драгановой, участникам образовательного процесса следует обращать внимание на:

- внутрисемейные отношения (дети, воспитывающиеся в атмосфере жестокости, несут подобную схему поведения в общество);
- проявления подростком агрессии (агрессия срабатывает как механизм, помогающий подростку защититься от окружающего мира). При пассивной агрессии ребёнок внешне остаётся спокойным, что характерно для многих «школьных стрелков». Про них говорят: «Он был такой тихий, мы и подумать не могли, что он на такое способен»;
- специфику отношений со сверстниками (в подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает первостепенное значение, из-за чего

при появлении разногласий между подростками могут возникать психологические проблемы);

- психологические травмы (подростки, расстрелявшие своих одноклассников, как правило, были жертвами травли в течение продолжительного времени);

- психическое здоровье (комплексная психолого-психиатрическая экспертиза подтверждает, что школьные стрелки нередко имеют психиатрические диагнозы) [14, с. 8].

Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, то в данном случае целесообразно обращение в правоохранительные органы с приложением к заявлению всех собранных доказательств угроз и актов физического насилия (скриншоты электронных писем, фотографии, снятые побои).

При непрекращающейся травле и насилии, возможен перевод обучающегося в другой класс или школу, если иные способы решения проблемы были исчерпаны и не привели к необходимому результату.

Таким образом, были сформулированы следующие выводы:

- проблема травли в учебном коллективе подростков требует комплексного подхода. Для осуществления эффективной профилактики насилия необходимо принимать участие как родителям подростков, так и педагогам;

- составленные психологические рекомендации предназначены для всех субъектов образовательных отношений (педагогам, обучающимся и их родителям).

Выводы по главе 3

С целью повышения групповой сплочённости коллектива подростков и профилактики возникновения травли в учебном коллективе подростков

нами была разработана психолого-педагогическая программа, состоящая из 10 занятий.

В результате проведения формирующего эксперимента, после реализации программы, мы получили следующие результаты:

- по методике Сишора-Ханина «Групповая сплочённость коллектива» низкий уровень групповой сплочённости был отмечен меньшим количеством обучающихся (3,33 % опрошенных (1 человек) вместо прежних 10 % (3 человека)). Средний уровень групповой сплочённости был обнаружен у 63,34 % (19 человек), ранее 66,7 % (20 человек). Высокий уровень групповой сплочённости отметили уже 33,33 % (10 человек) обучающихся вместо 23,3 % – 7 человек.

Также были замечены изменения в позиции подростков в буллинг-структуре, а именно:

– снижение числа жертв и инициаторов травли в 3 раза (с 10 % (3 чел.) до 3,33 % (1 чел.));

– возросло количество защитников жертв практически в 2 раза (с 20 % – 6 чел. до 36,67 % – 11 человек).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемой травли среди подростков занимались как отечественные (О.А. Драганова, И.С. Кон, Е.Г. Норкина) так и зарубежные (Д. Олвеус, А. Пикас, Е. Роланд, П. Хайнеманн) исследователи. В настоящее время она не теряет своей актуальности, поскольку на сегодняшний день явление насилия и его последствий в учебных коллективах по-прежнему встречаются. Об этом свидетельствует освещение в средствах массовой информации (СМИ).

В ходе исследования поставленные задачи были выполнены: изучена психолого-педагогическая литература по проблеме школьного насилия, проанализированы особенности риска травли в учебном коллективе подростков, теоретически обоснована модель профилактики травли в учебном коллективе подростков, описаны этапы, методы и методики исследования, разработана психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков, проанализированы результаты исследования.

Травля – это намеренное, систематическое применение насилия (физического, психического) в отношении индивида, характеризующееся неравенством сил и преследующее цель вызвать у жертвы чувство страха, навязать свою волю, пользуясь её беспомощностью и неспособностью постоять за себя.

Для психологического портрета подростков характерно стремление казаться взрослым, независимым, вследствие чего из-за недостатка жизненного опыта и навыков взаимодействия с окружающими людьми они применяют агрессию по отношению к более слабым, чтобы казаться сильнее на их фоне.

Исследование проводилось на базе МБОУ (средняя общеобразовательная школы № 121) города Челябинска.

Исследование включало в себя 3 этапа:

- поисково-подготовительный,
- опытно-экспериментальный,
- контрольно-обобщающий.

В начале исследования, после изучения психолого-педагогической литературы, нами был проведён констатирующий эксперимент, который продемонстрировал следующие результаты: по методике Сишора-Ханина 7 человек из 30 обучающихся (23,3 %) отметили высокий уровень групповой сплоченности, 20 человек (66,7 %) - средний уровень, оставшиеся 3 человека (10 %) – низкий. Полученные данные свидетельствуют о том, что в учебном коллективе имеются противоречия.

По методике Е.Г. Норкиной самой многочисленной является буллинг-позиция свидетеля – 50 % обучающихся (15 человек), далее следует позиция защитника – 20 % (6 человек), затем позиция жертвы, инициатора и его помощников – по 10 % (по 3 человека соответственно).

С целью повышения групповой сплочённости коллектива подростков и профилактики возникновения травли в учебном коллективе подростков нами была разработана психолого-педагогическая программа, состоящая из 10 занятий.

В результате проведения формирующего эксперимента, после реализации программы, мы получили следующие результаты: по методике «Групповая сплочённость коллектива» низкий уровень групповой сплочённости обнаружен у 3,33 % обучающихся (1 человек) вместо прежних 10 % (3 человека). Средний уровень групповой сплочённости обнаружен у 63,34 % (19 человек), ранее 66,7 % (20 человек). Высокий уровень групповой сплочённости отметили 33,33 % (10 человек) обучающихся (ранее 23,3 % - 7 человек).

После реализации программы была изменена буллинг-позиция подростков:

– снизилось число жертв и инициаторов травли в 3 раза (с 10 % (3 чел.) до 3,33 % (1 чел.));

– увеличилось количество защитников жертв практически в 2 раза (с 20 % – 6 чел. до 36,67 % – 11 человек).

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности проведённой психолого-педагогической программы профилактики травли в учебном коллективе подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адушкина К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования: учебное пособие / К. В. Адушкина / Уральский государственный педагогический университет. - 2017. - 163 с ISBN 978-5-7186-0932-5.
2. Андреева З.А. Психолого-педагогическая профилактика школьного буллинга. Проблемы развития современного общества. – 2025. - Т. 2 - №13. - С. 13-16.
3. Атаева Л.Х. Специфика проявления буллинга в подростковой среде. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса Сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. Симферополь. - 2025. - С. 156-161.
4. Бобровникова Н.С. Гендерные особенности поведения подростков участников буллинга в современной образовательной среде / Н.С. Бобровникова / Мир науки. Педагогика и психология. - 2020. 8(4). - С. 44. ISSN-2658-6282.
5. Бормотова Д.С. Педагогические условия профилактики школьной травли в рамках работы классного руководителя. Содержательные и процессуальные аспекты современного образования. Материалы VI Международной научно-практической конференции. - 2024. - С. 331-334.
6. Бочавер А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 177–191.
7. Бочавер А.А. Последствия школьной травли для её участников / А.А. Бочавер / Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2021. - № 18. - С. 393–409.

8. Буллинг в школе: практика оказания психологической помощи пострадавшим детям: учебно-методическое пособие / Чурсинова О.В., Ярошук А.А. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2021. – 86 с.
9. Волкова Е.Н. Социально-психологические и личностные особенности подростков - свидетелей буллинга / Е.Н. Волкова, И.В. Волкова / Вестник Мининского университета. - 2020. №8(4). - С.10-12.
10. Воронова И.О. Особенности эмоциональной сферы подростков / И. О. Воронова / Молодой ученый. - 2022. № 46(441). - С. 110–111.
11. Гришина Т.Г. Социально-психологические условия формирования виктимности у подростков в ситуации школьной травли / Т.Г. Гришина / Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2019. № 8(14). - С. 320–333.
12. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации/сост. Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Кондратьева, Е.В. Мельник, Ю.А. Рокицкая, В.К. Шаяхметова – М.: Издательство Перо, 2021. – 196 с.
13. Драганова О.А. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) Липецк: Г(О)БУ Центр «Семья», 2022. – 40 с.
14. Драганова О.А. Методические рекомендации по профилактике буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях / О.А. Драганова, О.А. Болдырева / Открытый мир. - 2020. – С. 20.
15. Дубровский Р.Г. / Профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях. под ред. Е.Г. Артамоновой. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 22 с.

16. Дядык Н. Г. Системный анализ взаимосвязи буллинг-структуры и психологической атмосферы в школьном коллективе / Н.Г. Дядык / Системная психология и социология. - 2023. №3(47). - С. 61–72.
17. Еникеева Э.Р. Скулшутинг в России и в мире. Соотношение внутригосударственного и международного права в условиях глобальных вызовов: вопросы теории и практики. Сборник научных статей молодых исследователей Международной научно-практической конференции. – 2025. – С. 192-200.
18. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник: учебное пособие / О. Ю. Ермолаев; Москва: ФЛИНТА: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 335 с.: ил. – ISBN 978-5-9765-1917-6.
19. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой [Электронный ресурс] / Т. М. Жекулина. – 2-е изд. М. : Генезис, 2018. ISBN 978-5-98563-537-
20. Иванюшина В. А. Распространенность буллинга: возрастные и гендерные различия, значимость размеров и типа школы / В.А. Иванюшина / Вопросы образования. - 2021. №4. - С. 220–242.
21. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. – Санкт-Петербург.: Питер, 2014 – 368 с.: ил.
22. Истрофилова О.И. Организация работы с агрессивными детьми и подростками: учебное пособие. – Нижневартовск: НВГУ. - 2020. – 250 с.
23. Канцева Е.Д. Школьная травля как современная педагогическая проблема. Содержательные и процессуальные аспекты современного образования. - 2024. - С. 335-338.
24. Каткова О.В. Исследование факторов межличностных отношений и социально - психологических особенностей коммуникации партнёров в командно-игровых видах спорта / О.В. Каткова, С.С. Копырина, С.Е. Банников /Альманах мировой науки. - 2018. - №5(25). - С. 149–152.

25. Кон И.С. Мальчик – отец мужчины. Издательство АСТ. – 2021. – 480 с.
26. Копченова Е.Е. Представления о буллинге в образовательной среде / Е.Е. Копченова, С.В. Солдатова / Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - №70(4). - С. 369–372.
27. Король Н.В. Личностные особенности подростков, занимающих различные позиции в ситуации школьного буллинга / Н.В. Король / Universum: психология и образование. - 2022. - №7. С. 37–39.
28. Красова Т.Д., Чуйкова Ж.В. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - 2021. – 68 с.
29. Кудашкина О.В. Исследование особенностей самооценки подростков / О.В. Кудашкина / Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. - 2021. - №4. - С. 22–26.
30. Курбенков В.А. Буллинг в Российских школах: правовые проблемы профилактики / В.А. Курбенков, А.Ю. Новосельцев / Журнал российского права. - 2020. - №3. - С. 95–102.
31. Курсовая работа по направлению Психолого-педагогическое образование [Текст]: учебное пособие /сост. В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.В. Барышникова, Г.Ю. Гольева, Е.Г. Капитанец, Е.В. Мельник, Ю.А. Рокицкая, В.К. Шаяхметова.– Москва: Издательство Перо. 2022. – 159 с.
32. Ларченко Н.А. Буллинг: причины, формы, профилактика. Методический материал для педагогов, воспитателей. - 2015. – 23 с.
33. Лахова В.А. Взаимосвязь агрессии и низкой самооценки подростков / В.А. Лахова / Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. - 2022. - №5. - С. 3092–3097.
34. Левченко В.В. Социальные и социально-психологические особенности подростковой агрессии в современном российском

- обществе: региональный аспект / В.В. Левченко / Вестник университета. - 2020. - №9. - С. 171–176.
35. Личутина М.Г. Буллинг как составляющая экстремизма в образовательном пространстве школы / М.Г. Личутина, А.Х. Куршев / Проблемы современного педагогического образования. - 2022. - №3. - С. 169–171.
36. Лужбина Н.А. Личностные особенности подростков, участвующих в буллинге / Н.А. Лужбина, О.С. Гурова, Д.А. Подручная, С.С. Дареских / Человеческий капитал. - 2019. - №7(127). - С. 178–184.
37. Макарова Е.А. Буллинг как психологическое явление, изучаемое в рамках виктимологии / Е.А. Макарова / Вестник Таганрогского института управления и экономики. - 2018. - №1. - С. 72–75.
38. Макарова Е.А. Методические рекомендации по профилактике травли (буллинга) и социализации детей [Электронный ресурс]: учебное электронное издание / О. А. Макарова, И. М. Панькина, Т. С. Волчецкая, Е. В. Осипова. – Калининград: Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. – 71 с
39. Молчанова Д.В. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2020. – 72 с.
40. Назаров В. Л., Авербух Н. В., Буйначева А. В. Буллинг и кибербуллинг в современной школе // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 2. С. 169–205.
41. Новикова И.С. Буллинг в современной образовательной среде с позиции отечественных исследователей / И.С. Новикова / Общество: социология, психология, педагогика. - 2022. - №8(100). - С. 129–132.
42. Норкина Е.Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» / Е.Г. Норкина / Таврический научный обозреватель. - 2016. - №3(8). - С. 170–174.

43. Остановить школьную травлю. Миссия выполнима: Сборник материалов для педагогов и психологов, стремящихся к созданию безопасной и комфортной школьной среды // АНО ДПО «Институт социальных услуг и инноваций «ВЕКТОР». – Пермь, 2018. – 16 с.
44. Палей Т.Ф. Инновационный менеджмент. Изд. 2-ое, перераб. доп. – Казань: Изд-во «Фолиантъ», 2011. – 162 с.
45. Панкратова И. А. Проблема буллинга и конфликтного поведения в подростковом возрасте / И. А. Панкратова / Наука и школа. - 2021. - №4. - С. 232–242.
46. Петрова Н.В. Исследование взаимосвязи между самооценкой и статусным положением личности в подростковом возрасте / Н.В. Петрова / Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - С. 409–412.
47. Погребная С.К. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации. – Краснодар, 2020. – 24 с
48. ПРОкаждого: травля – это не норма: методический сборник / Б.С. Амброладзе, М.С. Борчанинова, Т.С. Воробьёва / Проблемы образования и воспитания. - 2022. – 105 с.
49. Профилактика жестокого обращения с детьми и насилия в школьной среде: учебно-методическое пособие / Я.К. Нелюбова, О.С. Гришанова, М.Ю. Михайлина, Д.С. Федяй. - Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 92 с.
50. Прядко М. А. Исследование взаимосвязи самооценки и агрессивного поведения подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т. 10. - С. 81–85.
51. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог лучших практик работы с детством – 2019. XV Международная научно-практическая конференция «Психология образования: лучшие практики работы с детством».

- Москва. 20–22 ноября 2019 года. / Коллективная монография. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с
52. Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».
53. Рюмина И.М. Содержательные характеристики самоотношения подростков, переживающих буллинг в школе / И.М. Рюмина / Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - С. 366–369.
54. Скабелина Н.А. Влияние уровня самооценки на проявление агрессивности подростков / Н.А. Скабелина / Вопросы студенческой науки. - 2018. - С.18–23.
55. Скоробогатова Ю.В. Влияние личностных особенностей подростков на их позицию в ситуации буллинга / Ю.В. Скоробогатова / Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - № 70(3). - С. 317–320.
56. Смирнов А.Е. Психолого-педагогические условия профилактики буллинга в школе. Психология в пространстве образования и личностного развития: Перспективные практики научного исследования и сотрудничества. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Калуга, 2025. С. 154-159.
57. Солдатова Г.У. Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания / Г.У. Солдатова, А.Н. Ярмина / Национальный психологический журнал. - 2019. - №3(35). – С. 17–31.

58. Солобутина М. М. Методы исследования в психологии: учебное пособие / М. М. Солобутина: Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2015. – 99 с.: ил. – ISBN 978-5-00019-399-0
59. Сухарев И. А. Самооценочные предикторы агрессии участников школьного буллинга / И.А. Сухарев / Научное мнение. - 2024. - №5. - С. 46–52.
60. Таранова Я.М. Социально-психологический аспект явления «школьной травли». 2025. 163-167.
61. Тельминова А.В. Подготовка будущего учителя к профилактике школьного буллинга /А.В. Тельминова, Н.Я. Сайгушев, А.А. Царан / Гуманитарно-педагогические исследования. - 2022. - Т.6. №2. - С. 186–189.
62. Утемисова Г.У. Актуальность исследования проблемы буллинга: современное состояние проблемы / Г.У. Утемисова, Н.Н. Васягина / Педагогическое образование в России. - 2020. - №4. - С. 27–34.
63. Федотова Е.П. Противодействие школьному буллингу: опыт образовательных организаций / Е.П. Федотова / Международный научно-исследовательский журнал. - 2021. - №5(107). - С. 154–157.
64. Хайдаров М.И. Общая характеристика подросткового возраста и становление самосознания в подростковый период / М.И. Хайдаров / Евразийский Союз Ученых. - 2019. - №5(62). - С. 49–52.
65. Халикова Л.Р. Проблема буллинга в образовательных организациях глазами детей и педагогов [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 74–82. doi:10.17759/bppe.2019160304
66. Хломов К.Д. Агрессия и автономия в подростковом возрасте / К.Д. Хломов / Психологическая наука и образование. - 2022. - Т.27. - №3. - С. 117–128. ISSN-1814-2052.
67. Шабанова Т.Л., Кручинина Н. С., Куц Н. С., Мурзина К. В., Самарина К. С. Психологическое насилие во взаимоотношениях

- подростков в школе: формы проявления и способы защиты / Т.Л. Шабанова, Н.С. Кручинина, Н. С. Куц, К. В. Мурзина, К.С. Самарина / 2019. - Т.1. - №2. - С. 166–177.
68. Шведчикова Ю.С. Методические рекомендации по организации профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации – Пермь: ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022. – 130 с.
69. Шведчикова Ю.С. Разработка психолого-педагогических коррекционных и профилактических программ: методические рекомендации Пермь: ООО «Пермское книжное издательство», 2021. – 100 с
70. Шведчикова Ю.С. Хрестоматия по профилактике насилия в школьной среде – Пермь: ООО »Пермское книжное издательство», 2021. – 72 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики риска буллинга в учебном коллективе подростков

Методика «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин)

Инструкция: прочитайте внимательно вопросы и ответьте на каждый из них наиболее точно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к своему классу?

- 1) чувствую себя членом, частью коллектива (5 б.).
- 2) участвую в большинстве видов деятельности (4 б.).
- 3) участвую в некоторых видах деятельности (3 б.).
- 4) не чувствую, что являюсь членом коллектива (2 б.).
- 5) существую отдельно от других членов коллектива (1 б.).
- 6) не знаю, затрудняюсь ответить (1 б.).

2. Перешли бы вы учиться в другой класс, если бы представилась такая возможность?

- 1) да, очень хотел бы перейти (1 б.).
- 2) скорее бы перешел, чем остался (2 б.).
- 3) не вижу никакой разницы (3 б.).
- 4) скорее всего остался бы в своем классе (4 б.).
- 5) очень хотел бы остаться в своем классе (5 б.).
- 6) не знаю, затрудняюсь ответить (1 б.).

3. Каковы взаимоотношения между учащимися в вашем классе на уроках?

- 1) лучше, чем в большинстве классов (3 б.).
- 2) примерно такие же, как в большинстве классов (2 б.).
- 3) хуже, чем в большинстве классов (1 б.).
- 4) не знаю, затрудняюсь ответить (1 б.).

4. Каковы взаимоотношения между учащимися в вашем классе на различных мероприятиях (походы, экскурсии, огоньки)?

- 1) лучше, чем в большинстве классов (3 б.).
- 2) примерно такие же, как в большинстве классов (2 б.).
- 3) хуже, чем в большинстве классов (1 б.).
- 4) не знаю, затрудняюсь ответить (1 б.).

5. Каковы взаимоотношения между учащимися в вашем классе вне школы?

- 1) лучше, чем в большинстве классов (3 б.).

- 2) примерно такие же, как в большинстве классов (2 б).
 - 3) хуже, чем в большинстве классов (1 б).
 - 4) не знаю, затрудняюсь ответить (1 б).
6. Каковы ваши взаимоотношения с классным руководителем?
- 1). лучше, чем в большинстве классов (3 б.)
 - 2) примерно такие же, как в других классах (2 б).
 - 3) хуже, чем в других классах (1 б).
 - 4) не знаю (1 б).
7. Каково отношение к делу на уроках и различных мероприятиях?
- 1) лучше, чем в большинстве классов (3 б).
 - 2) примерно такое же, как в других классах (2 б).
 - 3) хуже, чем в других классах (1 б).
 - 4) не знаю (1 б).

Ключ к опроснику «Групповая сплочённость коллектива»

Ключ на каждый ответ приведен в скобках.

Находим среднее арифметическое по группе.

21 - 25 баллов – высокий уровень групповой сплоченности.

12 - 20 баллов – средний уровень групповой сплоченности.

7 - 11 баллов – низкий уровень групповой сплоченности.

Методика «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина)

Инструкция: прочитайте внимательно вопросы и ответьте на каждый из них наиболее точно.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

А) да, я дружу со всеми;

Б) у меня есть пару друзей;

В) нет, я ни с кем не дружу;

Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;

Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;

В) я сам страдаю из-за своей внешности;

Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.
4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:
- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.
5. Если мой одноклассник пришел в очках:
- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.
6. У меня очень дружный класс:
- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».
7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:
- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.
8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:
- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.
9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:
- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.
10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

А) да это так и мне это неприятно;

Б) нет, со мной все дружат;

В) да, но меня это устраивает;

Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

А) да, я думаю, что я один из них;

Б) да, но они этого не заслуживают;

В) нет, у нас таких нет;

Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа – меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня все устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путем;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты

насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

- А) я буду поступать так же, как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;

Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

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

А) да, для меня это очень важно;

Б) нет-мне все равно;

В) я всегда пользуюсь успехом;

Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

Таблица 1.1 – Ключ к опроснику «Буллинг-структура»

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Свидетель
1.	А	Б	А	В	Г
2.	Г	А	Б	В	Б
3.	Г	Г	Б	А	В
4.	Б	В	Б	А	В
5.	В	Б	А	А	Г
6.	А	Б	В	В	В
7.	Г	В	Б	А	В
8.	Г	В	Б	Г	А
9.	Г	В	А	В	Г
10.	Б	Г	А	В	А
11.	А	Г	А	Б	В
12.	А	А	В	В	Б
13.	В	Б	В	Г	А
14.	А	В	Б	Б	Г
15.	Б	В	А	Г	В
16.	В	В	Г	А	Б
17.	Б	А	Г	А	В
18.	А	Б	А	Г	В
19.	Б	А	В	В	6

Продолжение таблицы 1.1

20.	А	В	Б	Г	А
21.	В	А	Б	Г	Б
22.	В	А	Б	В	А

За каждый совпавший ответ по шкале начисляется по 1 баллу. После вычисления показателей по каждой шкале определяется выраженность ролевой позиции учащегося.

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика дает возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования риска буллинга в учебном коллективе подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики психологического климата в учебном коллективе подростков по методике «Групповая сплочённость коллектива» Сисора – Ханина

Фамилия ученика	Общий балл по методике	Уровень сплоченности
Валерия А.	14	Средний
Алеся В.	21	Высокий
Глеб Г.	16	Средний
Вероника Г.	10	Низкий
Владислав Д.	14	Средний
Влада Д.	22	Высокий
Константин Д.	14	Средний
Денис Д.	15	Средний
Абубакр З.	22	Высокий
Татьяна И.	18	Средний
Глеб К.	16	Средний
Данила К.	16	Средний
Богдан Л.	14	Средний
Дарья Л.	22	Высокий
Михаил М.	19	Средний
Ксения П.	15	Средний
Кирилл П.	8	Низкий
Семён Р.	23	Высокий
Ирина Т.	15	Средний

Продолжение таблицы 2.1

Продолжение таблицы 2.1			
Вероника Ш.	24	Высокий	
Александр М.	19	Средний	
Андрей С.	15	Средний	
Артур С.	12	Средний	
Максим В.	20	Средний	
Антон А.	14	Средний	
Алексей И.	20	Высокий	
Станислав Н.	16	Средний	
Виктория Е.	13	Средний	
Дмитрий Р.	15	Средний	
Юрий Л.	7	Низкий	
Сырые баллы	Низкий уровень	3 человека	10 %
	Средний уровень	20 человек	66,7 %
	Высокий уровень	7 человек	23, 3 %

Таблица 2.2 – Результаты диагностики позиции подростка в ситуации буллинга по методике «Буллинг-структура» Е.Г. Норкиной

Фамилия ученика	Свидетель	Защитник	Помощник	Жертва	Инициатор
Валерия А.	4	14	3	3	1
Алеся В.	5	12	2	2	4
Глеб Г.	3	2	10	4	6
Вероника Г.	6	4	3	10	2
Владислав Д.	2	3	15	2	3
Влада Д.	3	11	6	2	3
Константин Д.	12	6	3	2	2
Денис Д.	4	2	2	2	14
Абубакр З.	4	10	4	5	2

Продолжение таблицы 2.2

Татьяна И.	17	2	2	2	2
Глеб К.	4	14	2	3	2
Данила К.	14	3	4	3	1
Богдан Л.	1	2	4	2	16
Дарья Л.	5	16	2	1	1
Михаил М.	15	3	2	2	3
Ксения П.	12	2	2	6	3
Кирилл П.	6	2	1	14	2
Семён Р.	11	2	3	3	6
Ирина Т.	16	1	6	1	1
Вероника Ш.	14	4	2	3	2
Александр М.	15	1	2	1	6
Андрей С.	14	2	4	1	4
Артур С.	14	2	1	6	2
Максим В.	13	4	2	1	5
Антон А.	13	2	2	4	4
Алексей И.	10	1	14	3	7
Станислав Н.	12	3	1	6	3
Виктория Е.	16	5	2	1	1
Дмитрий Р.	3	1	4	2	15
Юрий Л.	4	2	1	16	2
Сырые баллы	Свидетель		15 человек		50 %
	Защитник		6 человек		20 %
	Помощник		3 человека		10 %
	Жертва		3 человека		10 %
	Инициатор		3 человека		10 %

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа профилактики травли в учебном коллективе подростков

Цель программы: профилактика травли в учебном коллективе подростков.

Задачи программы:

- 1) помочь подросткам узнать себя, раскрыть свои индивидуальные позитивные качества и свойства;
- 2) способствовать формированию благоприятного психологического климата в учебном коллективе подростков;
- 3) обучить подростков конструктивным способам взаимодействия между собой.

Форма: групповая.

Методы: беседы, игры, кейсы, упражнения, дискуссии,

Продолжительность программы: 10 часов

Количество занятий: 1

Длительность каждого занятия: 1 час.

Занятие 1. Семинар-практикум на тему: «Травля в образовательной среде, её виды причины, профилактика и коррекция.

Цель: сформировать у обучающихся представление о травле, её причинах, формах и участниках.

Форма организации мероприятия: семинар-практикум.

Наглядный и раздаточный материал: презентация, ситуационные задачи на раздаточном материале, ручки, бумага для письма.

Участники мероприятия: обучающиеся 8-х классов (старшие подростки).

1. Вступительная часть

Педагог-психолог: «Здравствуйте, уважаемые ученики. Я рада приветствовать вас на наших занятиях. Давайте с вами познакомимся и обсудим правила участия в тренингах».

Принятие правил группы.

1. Правило «Здесь и теперь». Предметом анализа и обсуждения могут являться те процессы, которые происходят в группе в данный момент (это позволит участникам группы в процессе занятия сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии).

2. Искренность и открытость – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. (Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь).

3. Принцип «Я» – основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Допустим, только Я-высказывания.

4. Активность – желательно активное участие всех.

5. Конфиденциальность – вся информация относительно конкретных участников должно сохраняться в группе. Это условие психологической безопасности и самораскрытия.

Вступительное упражнение «Мозговой штурм»: «Что такое буллинг (травля)?»

2. Теоретическая часть.

Лекция на тему: «Травля, её особенности, проявления, причины и участники».

Травля – это сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц – директора, учителей, других работников школы, обучающихся, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов.

Выделяют следующие особенности травли.

Во-первых, травля асимметрична – 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.

Во-вторых, травля осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью.

В-третьих, травля подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство.

В-четвертых, травля – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

Травля проявляется в виде насилия, виды которого мы изложим далее.

Физическое насилие – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

Психологическое насилие включает в себя совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

С развитием современных информационных технологий получил распространение еще один вид травли – кибертравля: использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека.

Один из видов травли – хейзинг – связан с таким явлением, как неформальные насильственные обряды инициации.

Озвучим далее причины травли.

Личностные (гиперактивность, импульсивность, низкий уровень контроля за своим поведением и эмоциями, рассеянное внимание, низкая успеваемость, высокая склонностью к гневу у преследователя жертвы. Травле нередко подвергаются одаренные дети, имеющие высокие академические или интеллектуальные способности. Они особенно тяжело переживают травлю из-за повышенной чувствительности, которая часто связана с одаренностью).

Семейные (неблагополучие в семье, отсутствия контроля за жизнью ребенка со стороны родителей, опыт насильственных отношений внутри семьи, отсутствие теплых доверительных отношений с родителями, низкая степень сплоченности членов семьи, отсутствие взаимной поддержки).

Средовые (неблагоприятный социально-психологический климат в образовательной организации, стресс, вызванный учебой и отношениями со сверстниками и педагогами)

Социальные (гендерные стереотипы, социально-экономическое неравенство и влияние средств массовой информации).

В актах насилия, издевательства и травли, происходящих в образовательных организациях, как правило, наряду с обидчиком (притеснителем, агрессором) и пострадавшим (притесняемым, жертвой) присутствуют еще и свидетели (наблюдатели). Часто обидчик бывает не один, вокруг главного формируется группа сторонников; насильственные действия могут быть направлены не на одного ученика или учителя, а на нескольких. Обидчик не всегда стремится сохранить свои действия в тайне, наоборот, он зачастую действует агрессивно напоказ публике. Если насилие становится регулярным, то у него обязательно бывают свидетели – от нескольких человек до всего класса. И инициаторами, и объектами насилия могут выступать как обучающиеся, так и педагоги, руководитель и другие работники образовательной организации.

Среди обидчиков обычно выделяются лидер и один или несколько последователей, которые положительно относятся к насильственным действиям и принимают в них активное участие, но не являются их инициаторами и не играют ведущую роль. К обидчикам примыкают явные сторонники, которые активно и открыто поддерживают насилие, например, смехом или привлечением внимания к ситуации, но сами в него не включаются, и пассивные сторонники, которым нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки.

Среди наблюдателей можно выделить безразличных наблюдателей, которые не вовлекаются в процесс насилия и не занимают определенную позицию.

Сторонники обидчика и безразличные наблюдатели часто сами испытывают страх оказаться в роли жертвы, поэтому не пытаются защитить пострадавшего.

На стороне пострадавшего могут быть как потенциальные (вероятные) защитники, которые считают, что должны помочь ему, но не решаются на активные действия, так и реальные защитники, которые стараются помочь, могут вмешаться, чтобы прекратить насилие.

3. Практическая часть

Упражнение «Мишень»

Цель: смысл упражнения заключается в том, что жертвой травли может стать любой человек, т.к. все мы разные – кому-то «не понравятся» очки человека, кому-то – веснушки, кому-то – «излишняя» тяга к знаниям и и т.д.

Инструкция: «На экране показаны тройки людей – дети, молодые люди, девушки. Задача участников занятия – выбрать из каждого ряда (А, Б, В и т.д.) того человека, который, на их взгляд, имеет наибольшие шансы стать жертвой травли».

Дискуссия.

Цель: развитие навыка дискуссии, слушания иных точек зрения, отличных от собственных.

Инструкция: «Считаете ли вы буллинг нормальным для школьников явлением? Если происходит травля, и ребенок или подросток говорит о ней родителям, считаете ли вы такого ребенка ябедой, или предателем? Должны ли взрослые вмешиваться в ситуацию травли? Были ли вы когда-то свидетелем в ситуации буллинга? Защитником? Были ли вы жертвой? Агрессором? Считаешь ли ты, что ты точно никогда не станешь жертвой буллинга? А агрессором? Нужно ли принимать какие-то меры по противодействию травле? Есть ли у тебя идеи, как бороться с травлей?»

Кейсы

Цель: закрепление знаний о травле, развития навыка обсуждения.

Инструкция: решите ситуационные задачи.

Кейс 1. Алине не нравится Наташа. Алина постоянно высмеивает Наташу при всем отряде. Подружки Алины тоже смеются над Наташей. Наташа молчит или плачет. И далее задаёт вопрос – является ли эта ситуация травлей? Участники должны проголосовать: «да», «нет», «не знаю/смотря когда». Далее идёт обсуждение: какие маркеры буллинга (не) увидели участники в данном кейсе, почему это не является просто конфликтом и т.д. Можно предложить несколько подобных ситуаций.

Кейс 2. Вожатая Марина работает на старшем отряде, она невысокого роста, у неё тихий тонкий голос. Несколько задиристых парней постоянно передразнивают её голос, обсуждают за спиной и называют Мышь (сравнивая её голос с пискот). Остальные над этим смеются. Марина иногда тайком плачет от обиды, но не может призвать к порядку. (Да, это буллинг, в отношении взрослого – вожатой).

Кейс 3. Максим случайно задел Андрея, Андрей решил, что это было сделано умышленно, и сильно толкнул Максима. Произошла небольшая драка, ребят разняли другие подростки и учительница. Через пару часов Максим и Андрей весело разговаривают и шутят. (Нет, не буллинг – это конфликт, стычка).

4. Заключительная часть. Рефлексия.

Психолог задаёт участникам тренинга вопросы

Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

Что запомнилось больше всего?

Занятие 2. «Коммуникативная компетентность школьников»

1. Вступительная часть

Психолог: «Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение». К примеру, о – объединение, б – близость, щ – щедрость, е – единение, н – необходимость, и – искренность. (Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу самостоятельно в тетрадях, по желанию они могут объединиться в небольшие группы).

2. Теоретическая часть

Общение – это процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности.

Содержание категории общения многообразно – это не только определенный вид человеческой деятельности, но и многогранный процесс, включающий в себя:

- формирование определенных образцов и моделей поведения;
- взаимодействие людей;
- взаимное влияние людей друг на друга;
- обмен информацией;
- формирование отношений между людьми;
- взаимное переживание и понимание друг друга;
- формирование образа внутреннего «Я» человека.

Средства общения – это способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения. Средства общения подразделяются на вербальные (словесные), представленные речью, и невербальные (несловесные), представленные жестами, мимикой, звучанием голоса, взглядом, прикосновениями и т.д.

Типы общения выглядят следующим образом:

- общение по схеме «человек-природа», примером которого могут быть такие занятия, как охота, рыбалка, туризм, отдых на даче, общение с домашними животными и т.п.

- общение по схеме «человек-вещь», характерными примерами которого является исполнительская деятельность в сфере материального производства, торговли, такие занятия, как коллекционирование; эта форма общения может принимать болезненные формы в виде чрезмерной страсти к приобретению и накоплению вещей, так называемый «вещизм»;

- общение по схеме «человек-человек», являющееся наиболее психологически насыщенным и сложным. Поскольку эта форма общения отличается особой одухотворенностью, динамизмом, живостью, о ней иногда говорят как о высшей роскоши, доступной человеку. Но с этой же формой общения связаны и наибольшие сложности общения.

Мотивы, побуждающие к общению, могут быть различными, от эгоистически-манипулятивных до альтруистически-бескорыстных. Устанавливая отношения с другими людьми, человек может стремиться к тому, чтобы властвовать, производить впечатление, поддерживать имидж дружелюбного и доброжелательного человека и т.д. Однако наиболее важными человеческими потребностями, реализуемыми в общении, считаются потребность в аффилиации (доверительном общении) и потребность в альтруизме (потребность заботиться о других).

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:

1. Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми (информационная функция).

2. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми. Например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника (регулятивная функция).

3. Перцептивная сторона общения включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания (коммуникативная функция взаимоотношения).

Выделяют следующие виды общения:

«Контакт масок» – формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника. Используются привычные маски (вежливости, строгости, участливости), набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику.

2. Примитивное общение – когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, то активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут, порой используя агрессивные грубые реплики.

3. Формально-ролевое общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения. Вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

4. Деловое общение – когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.

5. Духовное общение – межличностное общение (доверительно-неформальное) друзей, когда можно затронуть любую тему и необязательно прибегать к помощи слов. Друг поймет Вас и по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, интересы, убеждения, отношение к тем или иным проблемам, может предвидеть его реакции.

6. Манипулятивное общение направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя различные приемы (лесть, запугивание, обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

7. Светское общение. Суть светского общения в его беспредметности, то есть люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях. Это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникации.

3. Практическая часть

Упражнение «Я – высказывание»

Цель: понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием», освоить навык «Я-высказывания».

Инструкция: Я-высказывание – форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих. «Я-высказывание» – хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации. Переход с «Ты на Я», описание своих чувств обычно смягчает ситуацию. Однако нужно быть осторожным: если этот прием

применять бездумно, он будет конфликты не предотвращать, а множить. На самом деле, помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания. Если вы в своих «Я-высказываниях» думаете только о себе и своих чувствах, вы легко можете соскользнуть на обвинения.

Схема «Я-высказывания»

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я вижу, что ты...»; «Когда это происходит...»; «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»

2. Точное название своего чувства: «Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)»; «Я не знаю, как реагировать на...»; «У меня возникает проблема...».

3. Название причин: «Потому что...»; «В связи с тем, что...»

Упражнение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Инструкция: количество участников любое. Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т.д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров – следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение: «Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?»

Упражнение: «Определение степени опасности ситуации»

Цель: развития навыка аргументации точки зрения.

Инструкция: участникам предлагается разделить на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача - определить: опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ.

Предлагаемые ситуации:

– К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...

– Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...

– Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...

– Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...

– Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...

– В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...

– Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...

– Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...

– Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...

Обсуждение

– Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?

– Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

4. Заключительная часть

– Что нового вы узнали сегодня?

– Для чего нам нужно общение?

– Предлагаю вам совместно составить свод правил по общению

Занятие 3. «Конструктивное поведение в конфликтах»

1. Вступительная часть

Упражнение «Конфликт – это...»

Цель: дать определение понятию конфликт.

Инструкция: участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт – это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают.

Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочесть написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта.

2. Теоретическая часть

Под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями.

Выделяются следующие типы конфликтов:

- внутриличностные;
- межличностные;
- групповые (между неформальными малыми группами в составе одной общности);
- конфликты в организациях (где конфликтными сторонами являются группы – коллективы подразделений организации);
- межгрупповые конфликты между большими социальными группами.

Соперничество – стратегия, которая подразумевает отстаивание собственных интересов в ущерб интересам собеседника. Это означает, что человек уверен в своей правоте и хочет единолично одержать победу в споре.

Приспособление – полная противоположность стратегии соперничества, которая характеризуется безоговорочным принятием позиции конфликтера. Человек убирает свои потребности и желания на задний план, чтобы не допустить конфликтной ситуации.

Избегание – человек всячески пытается избежать конфликта и отложить важное решение на потом. Он не только не проявляет интереса к конфликтной ситуации, но и игнорирует позицию оппонента.

Компромисс – тактика, при которой частично удовлетворяются интересы обеих сторон. Человек старается уравнивать позиции, предлагать встречные варианты, стремится найти взаимовыгодное решение.

Сотрудничество – субъект конфликта стремится разрешить ситуацию таким способом, чтобы полностью удовлетворить свои потребности и оппонента. То есть найти такое решение, которое будет выгодно всем.

3. Практическая часть

Кейсы.

Цель: закрепление знаний о конфликтах, развития навыка обсуждения.

Инструкция: решите ситуационную задачу.

Кейс 1. Студентки второго курса университета Аня и Настя живут в одной комнате в общежитии. Настя на регулярной основе оставляет свой мусор, грязную посуду и

заставить её убираться очень сложно, даже несмотря на согласованный график уборки. Аня несколько раз делала замечание Насте, на что та лишь язвила, что у Ани больше времени, поэтому она может делать уборку сама. В один вечер студентки спорят о том, кому проводить уборку. Настя считает, что должен убираться тот, кто в день уборки свободен, Аня же уверена, что чаще пусть наводит порядок тот, кто больше всех мусорит. В результате девушки не приходят к какому-то решению и пытаются «насолить» друг другу: Настя мешает Ане учить уроки и спать, слушая громко музыку и разговаривая по телефону, а Аня постоянно перекладывает вещи соседки на другое место. Через несколько недель такого проживания Аня обратилась к коменданту с просьбой переселить её в другую комнату и съехала от Насти.

Вопросы:

- 1) Как можно было избежать появления конфликта?
- 2) Как бы могли развиваться взаимоотношения соседок, если бы Аню не переселили в другую комнату? Обсуждение кейса, предложить участникам придумать альтернативную концовку.

4. Рефлексия

Психолог задаёт вопросы ученикам.

Что такое конфликты?

Как мы можем предотвратить возникновение конфликтов

Какая стратегия решения конфликтов является более эффективной и почему?

Занятие 4. «Самооценка»

1. Вступительная часть

Психолог: Добрый день, уважаемые 8-классники. Сегодня мы проведём с вами занятие о самооценке. Опираясь на свои знания и опыт, сформулируйте определение самооценки.

2. Теоретическая часть

Под самооценкой понимают особые представления человека о своей важности, о важности личной деятельности в обществе, а также оценивание себя, своих личных качеств, чувств и эмоций, недостатков и достоинств. Самооценка занимает в структуре личности центральное образование. Она главным образом определяет, насколько социально адаптирована личность, способна регулировать ее поведение и деятельность. Самооценка является не только оценкой самого себя, собственных достоинств и недостатков, но и оценкой качеств и своего места среди других людей, что, в свою очередь, является одним из важнейших регуляторов поведения личности.

В современной психологии принято различать следующие уровни самооценки: 1) адекватная; 2) завышенная; 3) заниженная.

Под адекватной самооценкой понимают реалистичную оценку человеком самого себя, своих способностей, своих качеств и поступков.

Под завышенной самооценкой понимается неадекватное завышение субъектом в оценивании себя.

Заниженной самооценкой считают неадекватное принижение в оценивании себя субъектом.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья: $\text{САМООЦЕНКА} = \text{УСПЕХ} / \text{УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ}$.

Есть только два способа повысить самооценку: 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности; 2) снизить уровень притязания. Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям.

3. Практическая часть

Упражнение «Ладощка»

Цель: помочь подростку обнаружить в себе позитивные качества.

Инструкция: на листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо пописать. Когда ладошка вернется к хозяину, все ребята благодарят друг друга.

Упражнение «Рекламный ролик»

Цель: развитие навыка самопрезентации.

Инструкция: «Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы помногу раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление о том, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, вызвать к нему интерес. Все – как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем.

Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Цель: помочь подростку осознать свои сильные и слабые стороны.

Инструкция: участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

Упражнение «Копилка»

Цель: поиск внутренних ресурсов.

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 подростками собирается их «копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Цель: выработка у подростков уверенности в себе.

Инструкция: подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

4. Рефлексия

Что нового вы узнали на занятии?

Что вы узнали о себе?

Занятие 5. «Тревожность»

1. Вступительная часть

Психолог начинает беседу с обсуждения с подростками афоризма.

«Смелость – это не отсутствие страха; это власть над ним» (М. Твен). Страх сопровождает человека с древних времен. Нередко при определенных обстоятельствах

он становится своеобразным «двигателем» научно-технического прогресса. Так, чтобы сделать свою жизнь более безопасной, люди стали строить дома, изобретали многие вещи, которые входили в их повседневный обиход, создавали лекарства. Однако страх нередко становился «кровавым генералом» многих событий в истории человечества, приводящих к многочисленным социальным конфликтам и войнам. Существует великое множество видов страха, справедливо будет, если скажем, что их столько же, сколько и людей. Тем не менее, у них есть общая особенность: они загоняют наше «Я» в угол, перекрывают нашу жизненную энергию, растворяют нашу веру в себя. Однако то, насколько страх овладевает человеком, во многом зависит от него самого человеком зачастую управляет не реальная опасность, а существующий в его воображении образ, порождаемый страхом. Когда мы боимся, мы передаем страху все полномочия по управлению нашей жизнью, теряя тем самым себя, свою независимость и волю. Но если в нас есть желание стать свободными, мы должны, в первую очередь, начать с себя, изучая природу и особенности своих страхов, тем самым, уменьшая их влияние, власть над собой.

Вопросы для аудитории:

Что такое страх?

Существуют ли люди, не подверженные страху?

Чём страхи могут нам навредить?

1. Практическая часть

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Цель: помочь подросткам придумать конструктивные способы борьбы со стрессовыми ситуациями

Инструкция: необходимо загнуть каждый палец нарисованной и вырезанной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Упражнение «4-4-6»

Цель: снижение тревожности.

Инструкция: сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3,4 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4,5,6 – медленный выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

Обучение приемам саморегуляции

Цель: обучение навыку саморегуляции, снятия тревожности.

Инструкция: вспомним самые простые и доступные – «житейские» методы саморегуляции, которые мы используем: 1) найти в ситуации что-нибудь хорошее; 2) поговорить с кем-нибудь (другом, родителями); 3) найти того, кому еще хуже и попробовать помочь; 4) создать атмосферу, не соответствующую настроению (включить музыку, переставить вещи в комнате); 5) похвалить себя и найти свои хорошие стороны; 6) посмеяться над ситуацией; 7) завести дневник и пробовать вести записи; 8) следовать русской пословице: «Утро вечера мудренее» и лечь спать.

Обсуждение: «Кто-нибудь использует эти способы? Что еще добавите?»

Рефлексия: «Что нового узнали?» «Как вы себя чувствуете?»

Занятие 6 «Эмпатия»

1. Вступление

Психолог: «Здравствуйте, уважаемые ученики! Сегодня мы поговорим с вами об эмпатии. Скажите, пожалуйста, что в вашем понимании означает «эмпатия»?

1. Теоретическая часть

Эмпатия – это способность личности понимать переживания другой личности и сопереживать их в процессе межличностных отношений; обязательный компонент коммуникативных способностей полноценного общения. Эмпатия развилась в истории человечества и продолжает эволюционировать в онтогенезе личности.

Компоненты эмпатии:

- эмоциональный (способность распознавать и принимать разные эмоциональные состояния другого человека; пассивное сочувствие, лишенное действенного начала);
- когнитивный (умение вникнуть в мысли, чувства и поступки партнера; восприятие и понимание его внутреннего мира, проявление сочувствия);
- поведенческий (владение формами общения, облегчающими душевное состояние другого человека; помощь, содействие). Эмпатия имеет большое значение при разрешении внутриличностных конфликтов.

Эмпатия составляет ядро коммуникации, способствует сбалансированности межличностных отношений, социальной адекватности поведения человека. Эмпатийный потенциал различается в зависимости от ориентации личности в обществе (просоциальная или эгоцентрическая).

1. Практическая часть

Упражнение «Я знаю, что у тебя»

Цель: развитие эмпатии, внимательности к окружающим.

Инструкция: участники стоят в кругу, бросают друг другу мяч и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например, «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по английскому». Мяч должен побывать у каждого.

Упражнение «Спина к спине»

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Инструкция: все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол.

Обсуждение: удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Упражнение «Эпитеты»

Цель: научение подростков считыванию эмоций, чувств окружающих.

Инструкция: каждому участнику дают одну из фотографий «эмоционального состояния» человека. Задание: внимательно рассмотрите фотографии и охарактеризуйте их. Причем это должна быть характеристика не каких-то отдельных частей лица, а личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние. Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный. Материал: набор фотографий с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

1. Заключительная часть

Ученикам предлагается ответить на вопросы:

- Что такое эмпатия?
- Почему эмпатия нужна в общении?

Занятие 7. «Каждый из нас уникален и важен»

1. Вступительная часть

Психолог: «Здравствуй, уважаемые ученики! Сегодня мы поговорим с вами о человеческой личности и индивидуальности. Немецкий поэт Г. Гейне сказал: «Каждый человек – это неповторимый мир.. Я считаю, наша задача не разрушать этот мир, а попробовать разобраться в нем. Если взять пригоршню песка и хорошо рассмотреть ее под микроскопом, то окажется, что нет ни одной песчинки, похожей на

другую. Капли дождя, которые на первый взгляд должны быть похожими, при детальном изучении оказываются совсем разными».

Ребята, как вы понимаете фразу «Каждый человек уникален? Что значит быть уникальным?

Сегодня мы с вами поговорим о вашей уникальности, проверить так ли это.

2. Практическая часть

Упражнение «Напиши обо мне»

Цель: повысить самооценку, раскрыть положительные качества, продолжить развивать коммуникативные навыки.

Ход упражнения: педагог-психолог раздает каждому участнику карточки с возможными качествами человеческого характера: сентиментальный, агрессивный, надежный, стеснительный, робкий, отзывчивый, добрый, гордый и т.д. После этого создаются пары для дальнейших действий. Каждому участнику предоставляется возможность написать коротенькое послание к игроку, который находится с ним в паре. Послание должно содержать сведения о характере адресата. Стил ь повествования выбирает сам автор: от официально-делового до публицистического. Негативные качества учитываются наравне с положительными. После завершения первого этапа упражнения ребята обмениваются карточками и по очереди озвучивают написанное.

Для того чтобы избежать непристойных и оскорбительных сравнений и характеристик, педагог-психолог настаивает на использовании в сочинении только предложенных заранее эпитетов.

Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу.

Инструкция: участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

Упражнение «Ладонка»

Цель: повышение самооценки через анализ качеств личности. (Упражнение поможет школьнику узнать много приятного о себе)

Инструкция: нужно, приложив свою ладонку, обвести ее карандашом. В центре написать свое имя. Затем выберите любой пальчик и напишите на нем ваше самое лучшее качество, которое вы в себе можете найти. Передайте вашу ладонку соседу

слева. Впишите в следующий пальчик хорошее качество человека, чья ладошка к вам «пришла».

3. Заключительная часть

Психолог: «Ребята, а кто может вслух, всем нам прочитать то, что узнал о себе! Чему новому вы научились?»

Занятие 8. «Конструктивные способы самоутверждения».

1. Вступительная часть

Ритуал приветствия. Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния. Создание общих правил для групповой работы.

Педагог-психолог: «Напишите в рабочей тетради историю человека, который самоутвердился, самореализовался, сделал что-то значительное в своей жизни. Чем он знаменит? В какой сфере деятельности он самоутверждался? Что в его характере, поведении достойно уважения, восхищения?»

2. Практическая часть

Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: развитие умения анализировать отказ от самоутверждения, конструктивные и деструктивные способы самоутверждения. Участники тренинга записывают на листах бумаги различные способы самоутверждения.

Конструктивные способы самоутверждения: олимпиады, конкурсы, хорошая учеба, поступление в ВУЗ, саморазвитие, самообразование, самосовершенствование, занятие спортом, соревнования, творчество, помощь окружающим людям, самостоятельность, сотрудничество, альтруизм и т.п.;

Деструктивные способы самоутверждения: агрессия, хулиганство, воровство, предательство, убийство, терроризм, высокомерие, курение, наркомания, алкоголизм, подлость, зависть и т.п.

Способы отказ от самоутверждения: замкнутость, изоляция от других, депрессия, самоуничижение, игнорирование мнения других их достижений, отказ от развития, отказ от самосовершенствования, пассивность, безразличие к происходящему.

Затем вытягивают один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном способе самоутверждения. Первый раз свое высказывание начинает словами «Хорошо быть, потому что...». Второй раз начинает со слов «Плохо быть (способ), потому что...» и т.д. попеременно.

Рефлексия: как определить конструктивный или деструктивный способ самоутверждения использует человек?

Упражнение «Приручи своего дракона»

Педагог-психолог: «Агрессивную энергию можно представить в виде дракона, который живет внутри каждого человека. Он остается безобидным лишь до определенного времени, и пока мы не научимся управлять им, он будет управлять нами. Подросткам предлагается нарисовать своего «дракона». После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они приручат своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена виде рассказа, или сценария к фильму. Желаящие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе».

Упражнение «Копилка моих достижений»

Цель: помочь подросткам вспомнить и составить перечень своих достижений.

Инструкция: каждый участник вспоминает и записывает свои главные достижения

Занятие 9. «Мы разные, но мы вместе»

1. Вступительная часть

Ритуал приветствия - упражнение «Имя + качество»

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед названием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

2. Теоретическая часть

Педагог-психолог: «Мы очень разные, но веками живем вместе, вместе учимся и работаем, хорошо друг друга понимаем и составляем единое целое».

3. Практическая часть

Упражнение «Три цвета личности»

Цель: позволяет участникам увидеть себя как некоторое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Инструкция: каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного

человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Упражнение »Ответы за другого«

Педагог-психолог: «Давайте проверим, насколько хорошо вы знаете друг друга. Для этого я предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на три столбца. В первом столбце вы пишете свое имя, во втором – имя соседа, сидящего слева от вас, в третьем – соседа, сидящего справа от вас. Вам предстоит ответить на вопросы, которые я буду задавать, не только за себя, но и за людей, которые находятся рядом с вами.

Вопросы: любимый цвет; любимое домашнее животное; самая неприятная черта человеческого характера; самое ценное для вас человеческое качество; хобби, или увлечение. По окончании упражнения участникам предлагается сравнить ответы. Рефлексия на круге.

Упражнение «Магнит»

Ведущий предлагает всем участникам встать, а затем называет чье-то имя. После этого все должны дотронуться до названного человека и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

Обсуждение:

- какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- как вы думаете, если этот этюд
- подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Упражнение «Такие разные и похожие»

Ведущий: Нас всех что-то объединяет, а в чем-то мы отличаемся. Давайте подумаем, в чем наше сходство, а в чем различие.

4. Заключительная часть

Занятие 10. «Добрые пожелания друг другу»

1. Вступительная часть

Приветствие - упражнение «Мои пожелания»

Инструкция: сегодняшнее занятие начнём с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание. Какое состояние появлялось у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день? Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

1. Практическая часть

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Инструкция: каждому участнику предлагается собрать чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить то, что они узнали на занятиях, то, чему научились. После этого «чемодан» сдается в багаж – передаются тренеру. 4. Подведение итогов (рефлексия состояния). 5. Прощание

Упражнение «Копилка для обид».

Инструкция: детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Обсуждение. 4. Подведение итогов (рефлексия состояния). 5. Прощание.

Упражнение «Пожелания по кругу».

Инструкция: ведущий просит участников группы сесть в круг и говорит инструкцию: «Давайте закончим сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на следующий день, и сделаем это так.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования травли в учебном коллективе подростков

Таблица 4.1 – Результаты диагностики психологического климата в учебном коллективе подростков по методике «Групповая сплочённость коллектива» Сисшора-Ханина после реализации программы

Фамилия ученика	Общий балл по методике	Уровень сплоченности
Валерия А.	14	Средний
Алеся В.	24	Высокий
Глеб Г.	19	Средний
Вероника Г.	16	Средний
Владислав Д.	16	Средний
Влада Д.	24	Высокий
Константин Д.	14	Средний
Денис Д.	15	Средний
Абубакр З.	22	Высокий
Татьяна И.	23	Высокий
Глеб К.	19	Средний
Данила К.	19	Средний
Богдан Л.	16	Средний
Дарья Л.	23	Высокий
Михаил М.	19	Средний
Ксения П.	16	Средний
Кирилл П.	14	Средний
Семён Р.	23	Высокий

Продолжение таблицы 4.1

Продолжение таблицы 7.1			
Ирина Т.	17	Средний	
Вероника Ш.	24	Высокий	
Александр М.	23	Высокий	
Андрей С.	14	Средний	
Артур С.	11	Средний	
Максим В.	25	Высокий	
Антон А.	18	Средний	
Алексей И.	21	Высокий	
Станислав Н.	18	Средний	
Виктория Е.	14	Средний	
Дмитрий Р.	17	Средний	
Юрий Л.	10	Низкий	
Сырые баллы	Низкий уровень	1 человека	3,33 %
	Средний уровень	19 человек	63,34 %
	Высокий уровень	10 человек	33, 3 %

Таблица 4.2 – Результаты расчётов по методике «Групповая сплочённость коллектива» (Сишор-Ханин)

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	14	14	0	0	0
2	21	24	3	3	15
3	16	19	3	3	15
4	10	16	6	6	22,5
5	14	16	2	2	9,5
6	22	24	2	2	9,5
7	14	14	0	0	0
8	15	15	0	0	0

Продолжение таблицы 4.2

9	22	22	0	0	0
10	18	23	5	5	20,5
11	16	19	3	3	15
12	16	19	3	3	15
13	14	16	2	2	9,5
14	22	23	1	1	3,5
15	19	19	0	0	0
16	15	16	1	1	3,5
17	8	14	6	6	22,5
18	23	23	0	0	0
19	15	17	2	2	9,5
20	24	24	0	0	0
21	19	23	4	4	18,5
22	15	14	-1	1	3,5
23	12	11	-1	1	3,5
24	20	25	5	5	20,5
25	14	18	4	4	18,5
26	20	21	1	1	3,5
27	16	18	2	2	9,5
28	13	14	1	1	3,5
29	15	17	2	2	9,5
30	7	10	3	3	15
Сумма рангов					276

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=276$

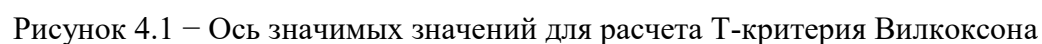
$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276 \quad (1)$$

Вычислим сумму ранговых значений сдвигов с более редким знаком.

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 3,5 + 3,5 = 7 \quad (2)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{ЭМП} = 3,5 + 3,5 = 7$$



Фамилия ученика	Свидетель	Защитник	Помощник	Жертва	Инициатор
Валерия А.	4	14	3	3	1
Алеся В.	5	11	3	2	4
Глеб Г.	4	9	6	4	2
Вероника Г.	6	8	3	6	2
Владислав Д.	2	3	15	2	3
Влада Д.	3	11	6	2	3
Константин Д.	12	6	3	2	2
Денис Д.	6	7	6	2	4
Абубакр З.	4	10	4	5	2
Татьяна И.	17	2	2	2	2
Глеб К.	4	14	2	3	2
Данила К.	14	3	4	3	1
Богдан Л.	2	3	4	3	13
Дарья Л.	5	16	2	1	1
Михаил М.	15	3	2	2	3
Ксения П.	12	2	2	4	3
Кирилл П.	5	8	4	6	2

Продолжение таблицы 4.3

Семён Р.	12	3	3	4	4
Ирина Т.	16	1	6	1	1
Вероника Ш.	14	4	2	3	2
Александр М.	15	2	3	1	5
Андрей С.	16	2	4	1	3
Артур С.	14	2	1	6	2
Максим В.	13	5	2	1	4
Антон А.	12	2	4	2	5
Алексей И.	12	2	4	2	5
Станислав Н.	12	3	2	6	2
Виктория Е.	16	4	2	2	1
Дмитрий Р.	5	1	4	3	12
Юрий Л.	4	2	1	12	2
Сырые баллы	Свидетель		15 человек		50 %
	Защитник		11 человек		36,67 %
	Помощник		2 человека		6,67 %
	Жертва		1 человек		3,33 %
	Инициатор		1 человек		3,33 %

Таблица 4.4 – Результаты расчётов по методике «Буллинг-структура» (Шкала «Инициатор») (Е.Г. Норкина)

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	1	1	0	0	0
2	4	4	0	0	0
3	6	2	-4	4	11
4	2	2	0	0	0

Продолжение таблицы 4.4

5	3	3	0	0	0
6	3	3	0	0	0
7	2	2	0	0	0
8	14	4	-10	10	12,5
9	2	2	0	0	0
10	2	2	0	0	0
11	2	2	0	0	0
12	1	1	0	0	0
13	16	13	-3	3	8,5
14	1	1	0	0	0
15	3	3	0	0	0
16	3	3	0	0	0
17	2	2	0	0	0
18	6	4	-2	2	6,5
19	1	1	0	0	0
20	2	2	0	0	0
21	6	5	-1	1	2,5
22	4	3	-1	1	2,5
23	2	2	0	0	0
24	5	4	-1	1	2,5
25	4	5	1	1	2,5
26	7	5	-2	2	6,5
27	3	2	-1	1	2,5
28	1	1	0	0	0
29	15	12	-3	3	8,5
30	2	2	0	0	0
Сумма рангов					66

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=66$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+11)11}{2} = 66 \quad (3)$$

Вычислим сумму ранговых значений сдвигов с более редким знаком.

$$T = \sum_{i=1}^n R_i t = 2 \quad (4)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=23:

$$\begin{cases} 13(p \leq 0,05) \\ 7(p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим ось значимости.

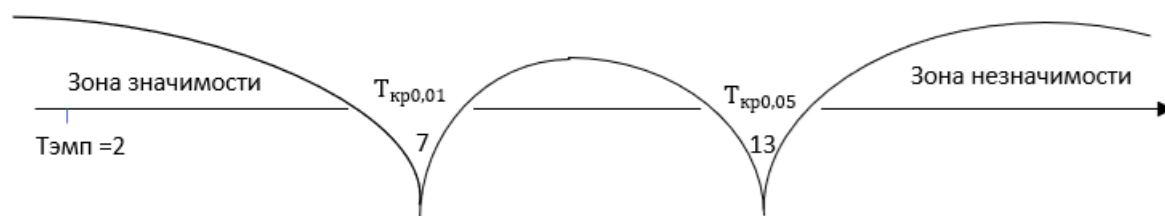


Рисунок 4.2 – Ось значимых значений для расчета Т-критерия Вилкоксона

Таблица 4.5 – Результаты расчётов по методике «Буллинг-структура» (Е.Г. Норкина).
Шкала «Жертва»

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	3	3	0	0	0
2	2	2	0	0	0
3	4	4	0	0	0
4	10	6	-4	4	7,5
5	2	2	0	0	0
6	2	2	0	0	0
7	2	2	0	0	0
8	2	2	0	0	0
9	5	5	0	0	0
10	2	2	0	0	0
11	3	3	0	0	0
12	3	3	0	0	0

Продолжение таблицы 4.5

13	2	3	1	1	2,5
14	1	1	0	0	0
15	2	2	0	0	0
16	6	4	-2	2	5,5
17	14	6	-8	8	9
18	3	4	-1	1	2,5
19	1	1	0	0	0
20	3	3	0	0	0
21	1	1	0	0	0
22	1	1	0	0	0
23	6	6	0	0	0
24	1	1	0	0	0
25	4	2	-2	2	5,5
26	3	2	-1	1	0
27	6	6	0	0	0
28	1	2	1	1	2,5
29	2	3	1	1	2,5
30	16	12	-4	4	7,5
Сумма рангов					45

Проверим правильность суммы рангов:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+9)9}{2} = 45 \quad (5)$$

Вычислим сумму рангов этих «редких» направлений:

$$T = \sum_{i=1}^n R_i = 2,5 \quad (6)$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=9:

$$T_{кр} = 3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 8 \quad (p \leq 0.05)$$

Отметим критические значения для n=9 на координатной плоскости.

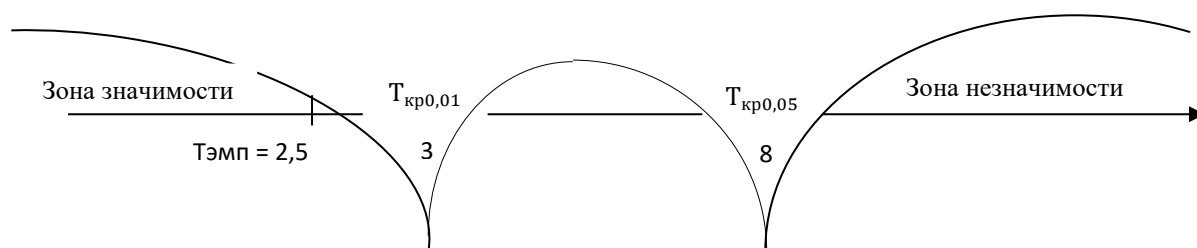


Рисунок 4.3 – Ось значимых значений для расчета Т-критерия Вилкоксона