

УДК 316.6:37

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

И.В. Беринская

Аннотация. В статье представлены данные эмпирического исследования использования социально-психологического тренинга с целью профилактики школьного буллинга среди подростков в условиях общеобразовательной школы. Структура исследования состоит из трех частей. Мы изучили уровень агрессивности, депрессивности и тревожности подростков, способствующие проявлению школьного буллинга; выявили возможности социально-психологического тренинга, как средства профилактики школьного буллинга среди подростков; проверили эффективность тренинговых занятий, направленных на профилактику школьного буллинга среди подростков.

В результате исследования сделан вывод о преобладании среднего уровня агрессивности у подростков, легкой депрессии, среднего уровня тревожности. Мы также пришли к выводу о необходимости разработки и реализации программы социально-психологического тренинга, направленной на профилактику школьного буллинга в подростковом коллективе. Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечиваются оптимальным выбором методологических оснований, опорой на основные положения и достижения ряда научных областей (педагогика, психология, социология); целостным подходом к исследованию проблемы.

Ключевые слова: школьный буллинг, склонность подростков к проявлению школьного буллинга, социально-психологический тренинг.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF PREVENTION OF SCHOOL BULLYING AMONG TEENAGERS

I. Berinskaya

Abstract. The article presents the data of an empirical research of the use of socio-psychological training for the prevention of school bullying among teenagers in secondary school. The structure of the study consists of three parts. We studied the level of aggression, depression and anxiety of teenagers contributing to the manifestation of school bullying; identified the possibility of socio-psychological training as a means of preventing school bullying among teenagers; we tested the effectiveness of training sessions aimed at preventing school bullying among teenagers.

The study concluded that the prevalence of the average level of aggression in a teenagers, mild depression, the average level of anxiety. We also came to the conclusion that it is necessary to develop and implement a program of socio-psychological training aimed at preventing school bullying in the teenage team. The reliability and validity of the research results are provided by the optimal choice of methodological grounds, based on the main provisions and achievements of a number of scientific fields (pedagogy, psychology, sociology); a holistic approach to the study of the problem.

Keywords: school bullying, propensity of teenagers to manifestation of school bullying, social and psychological training.

Одной из актуальных проблем современного образования является изменение социокультурной среды, связанное с экономическими, политическими и социально-психологическими процессами. В связи с этим серьезно меняется характер внутрисемейных отношений, появляется нестабильная ситуация в современных семьях, которая негативно влияет на процессы социализации и личностного развития подростков, оказывающих влияние на их процесс саморазвития и самореализации. Именно неблагополучие в семье, как правило, порождает серьезные проблемы в поведении подростков, их физическом и психическом здоровье, образе жизни. Сложившаяся ситуация,

как следствие, приводит часто к жестокому обращению с детьми подросткового возраста, проявлению насилия как психологического, так и физического со стороны родителей. Это приводит, в свою очередь, к развитию у подростка глубокого внутриличностного конфликта, оказывая негативное влияние на отношение к учебной деятельности, к семье, одноклассникам и сверстникам. Как следствие, низкая успеваемость, пропуски в учебе и асоциальный тип поведения – являющиеся компенсирующими механизмами в подобных условиях. В поисках защиты от негативной ситуации подросток часто использует неконструктивные стратегии в поведении,

проявляя жестокость и агрессивность. Как отмечает исследователь Д.Н. Соловьев, жестокость всё чаще наблюдается во взаимоотношениях детей, носит различный характер и схожа с такой проблемой, которую в школе называют травлей. В своем исследовании автор раскрывает понятие «буллинг» как деструктивное взаимодействие, которое характеризуется нанесением вреда другому человеку: морального (психического, психологического) и физического [5].

Отечественные исследователи – И.С. Кон, М.Г. Нечаева, И.С. Бердышев, изучая проблему буллинга, отмечают высокую степень распространения данного явления (более 50%) именно в школьной среде, когда подростки сталкиваются с различными видами насилия: в виде агрессии и травли, в виде насилия во взаимодействии как с одноклассниками и сверстниками, так и с учителями [1;2].

Психологические особенности обучающихся подросткового возраста оказывают сильное влияние на сферу общения со сверстниками. Это является одной из основных проблем подростков, так как в общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий поведения и моральных ценностей. Желание стать лидером, быть признанным в своем коллективе и занимать значимые позиции среди одноклассников или в группе сверстников – становится для подростка самым важным. Однако, не всегда этого могут добиться подростки, в силу индивидуальных особенностей, которые мешают успешно социализироваться в данной, значимой для них группе и занять статусное место. Проявление в поведении таких психологических особенностей, как агрессивность, депрессивность и тревожность могут быть следствием нарушения детско-родительских отношений в семье; неуважения родителей к личности ребенка; низкая успеваемость в школе; имущественное, социальное и этническое неравенство и т.д. В результате нерешенных проблем в среде сверстников подросток начинает проявлять негативные действия, направленные против другого человека (одного или многих), которое длится достаточно большое время. Буллинг для подростка становится способом самореализации, привлечения внимания или запугивания окружающих, вымещением злости на других; возможностью стать более популярным и т.д. При этом, не понимая всю неправильность своего поведения, как это может отразиться на жертвах.

В научной литературе исследователь И.С. Бердышев [1] представляет следующую классификацию типов буллинга:

- физический буллинг, который проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством;

- поведенческий буллинг как бойкот, распространение заведомо ложных слухов, игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей;

- вербальная агрессия, выражающаяся в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.

- кибербуллинг как очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входят съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Серьезность проблемы, связанной со школьным буллингом, находит отражение в тех последствиях, которые проявляются в психологическом аспекте – в виде повышенного уровня тревожности подростков, их раздражительности, проявления агрессии и суицидальных склонностей в поведении, апатии, дезадаптации и др. Наряду с этим проявляются и соматические последствия, связанные с нарушением кровяного давления, сна, головокружением, болями в животе и спине, различными физическими травмами и др.

Главная проблема заключается в том, что, фактически, отсутствует система комплексного взаимодействия специалистов (учителей-предметников, педагога-психолога, социального педагога и классного руководителя) с обучающимися и их родителями. Важной задачей становится – вовремя заметить опасные проявления в поведении подростков, проявляющих склонность к агрессии – по отношению к одноклассникам и педагогам. Оперативное реагирование, действенное участие всех субъектов образовательного процесса позволит предотвратить проявление любого типа школьного буллинга, которое возможно уже на этапе устранения зарождающихся конфликтных ситуаций. Совместная, организованная с подростками деятельность педагога во внеурочное время, а также деятельность социального педагога и педагога-психолога, направленная на профилактику, консультирование подростков и их родителей – позволяет снизить уровень агрессивности и проявления деструктивного поведения. К сожалению, недостаточное количество

совместных профилактических мероприятий, ориентированных на подростков, их родителей и педагогов в образовательной среде свидетельствует о серьезной потребности в организации целенаправленной, системной работы в решении данной проблемы.

Экспериментальной базой нашего исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тельминская средняя общеобразовательная школа» Усольского района, Иркутской области. В экспериментальной работе приняли участие 25 обучающихся 8 «А» класса; возраст испытуемых 14 – 15 лет.

На первом этапе экспериментального исследования, на основе изучения социальных паспортов обучающихся, а также в ходе беседы с классным руководителем и учителями-предметниками были обозначены проблемы, связанные с проявлением агрессии в поведении подростков как в среде сверстников, так и в общении с педагогами. По мнению социального педагога, проявляются сложности в поведении и дисциплины подростков на уроках, невыполнение домашних заданий, частые ссоры и конфликты внутри класса.

На первом этапе исследования изучались психологические особенности подростков, склонных к проявлению школьного буллинга на основе таких критериев, как агрессивность, депрессивность и тревожность.

Для решения поставленной задачи в исследовании были использованы психодиагностические методики. Результаты, полученные после проведения методики «Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки» [7], позволяют выявить подростков, у которых на различном уровне возможно проявление физической силы против одноклассников как вид физической агрессии; выражение негативных чувств в процессе общения как проявление вербальной агрессии; использование нелюбезных шуток, сплетен, приступов ярости – как косвенная агрессия.

Большинство подростков – 13 чел. (52%) данной группы показали средний уровень агрессивности. С одной стороны, они знают правила и нормы поведения в обществе, но допускают их нарушение. При этом не оправдывают себя, но стремятся избегать негативной оценки как со стороны родителей, так и со стороны педагогов. Подростки в количестве 9 чел. (36%) – показали низкие результаты, но поведение таких обучающихся характеризуется как отсутствие стремления защищать свои интересы, свою позицию. Такие подростки предпочитают вести себя незаметно, не проявляя

эмоциональности в общении. Высокий уровень агрессивности был выявлен у 3 чел. (12%), для которых свойственны эмоциональная грубость и озлобленность, проявляющиеся в отношении сверстников и окружающих взрослых (педагогов и родителей).

Для выявления обычного стиля в поведении подростков в конфликтных и стрессовых ситуациях нами использована методика «Опросник Л.Г. Почебут» [6]. Было выявлено, что у большинства испытуемых – 15 чел. (60%) – средний уровень агрессивности поведения и адаптивности в коллективе. У 3 чел. (12%) – проявляется достаточно высокий уровень агрессивного поведения, свидетельствующий о низких адаптационных возможностях подростков. Подростки в количестве 7 чел. (28%) – показали низкий уровень агрессивного поведения, что проявляет высокие адаптационные возможности у данных обучающихся.

Используя методику «Шкала депрессий Бека (BDI)» [8], позволяющую определить степень тяжести депрессивного расстройства у подростков, были получены следующие результаты: для большинства подростков данной группы – 15 чел. (60%) характерно проявление легкой депрессии. Умеренная депрессия 7 чел. (28%) – наблюдается у 7 подростков, что составило 28%. Выраженная депрессия присутствует у 3 чел. (12%). Данной группе подростков присуще: плохое настроение, тоска, плаксивость, снижение жизненного тонуса, моторная заторможенность. Все это может сказываться на взаимоотношениях со сверстниками.

Оценка общего уровня тревожности, опасения (страха) была произведена на основе методики «Шкала Дж. Тейлора» [3]. Данная методика позволяет выявить подростков с неадекватной самооценкой, имеющих трудности в учебной деятельности, проявляющих дезадаптацию в образовательной среде.

В исследовании у большинства подростков 15 чел. (60%) был выявлен средний уровень тревожности, для них характерна недостаточная уверенность в своих силах и возможностях при объективной оценке ситуации, что приводит к снижению работоспособности и нарушению эмоционального равновесия. Подростки в количестве 6 чел. (24%) не придают высокую значимость ситуации на момент исследования, считая ее легко преодолимой. Это отражает низкий уровень тревожности у испытуемых. У 4-х чел. (16%) – показатели тревожности высокие. Эти подростки испытывают не только

беспокойство, скованность в мышцах, но и напряжение от ситуации, которая для них становится непреодолимой. При этом – они не довольны собой и окружающими его людьми, руководствуются только эмоциями, что в конечном итоге – вызывает чувство вины. Таких подростков можно отнести к «группе риска».

В целом, проведенная диагностика позволила выявить психологические особенности подростков, связанные с повышенной агрессивностью; высокие показатели уровня школьной тревожности, а также наличие депрессивного состояния. В организации совместной деятельности с такими подростками необходимо учитывать, что они склонны к выбору подозрительного или агрессивного типов отношений среди сверстников. Это соотносится, в свою очередь, с отсутствием потребности установления доверительных отношений в группе. Именно эта категория подростков относится к «группе риска». Они могут выступать как в качестве потенциальных зачинщиков, так и жертв буллинга.

Результаты проведенной диагностики на данном этапе исследования свидетельствуют о необходимости организации целенаправленной, системной совместной деятельности таких специалистов, как педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель в структуре реализации системы мероприятий, включающих тренинговые занятия, главной целью которых является профилактика школьного буллинга среди подростков. Задачи системы мероприятий, главным образом решают необходимость создания психолого-педагогических условий, направленных на снижение у подростков уровня агрессии; формирование умений конструктивного, межличностного взаимодействия в образовательной среде школы; развитие толерантности и эмпатии; воспитание ответственности за свои поступки.

Социально-психологический тренинг как основная форма, является одним из эффективных средств профилактики насилия в школе. Автор Т. В.Сенько характеризует социально-

психологический тренинг как специально организованную форму общения, которая способствует развитию личности подростка, формированию его коммуникативной и социальной компетентности. Это, в свою очередь, помогает решать личностные проблемы подростков, а также их родителей [4]. Система тренинговых занятий ставит задачей, прежде всего – приобретение навыков правильного общения и взаимодействия с окружающими людьми. Такая форма как социально-психологический тренинг позволяет рефлексировать свой жизненный опыт общения; анализировать – новый, осуществляя выбор в пользу конструктивных методов взаимодействия.

В процессе реализации системы мероприятий были использованы такие методы, как: педагогические (упражнение, пример); социально-педагогические (сотрудничество, самопознание); социально-психологические (тренинг, игротерапия).

Ожидаемые результаты: осознание подростками своих личностных качеств, позитивной жизненной позиции без применения насилия, снижение случаев появления жестокого поведения в подростковом сообществе.

Таким образом, социально-психологический тренинг выступает одним из эффективных средств организации профилактики буллинга среди подростков, если для решения поставленной задачи в образовательной среде школы будут созданы специальные психолого-педагогические условия:

– комплексное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей; а также подростков и их родителей;

– реализация системы мероприятий в образовательном процессе, включающей социально-психологический тренинг как основную форму специально организованного общения, что позволит создать благоприятные условия для успешного становления личности подростка.

Литература:

1. Бердышев И.С. Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева. - СПб.: Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005. - 129 с.

2. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / И.С. Кон // Семья и школа. - 2006. - № 11. - С. 18.

3. Методика измерения уровня тревожности шкала Дж. Тейлора [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/22-metodika-izmereniya-urovnya-trevozhnosti-tejlora>

4. Сенько Т.В. Диагностико-коррекционная работа с агрессивными детьми и подростками / Т.В. Сенько // Психологическая служба. - 2002. - № 1. - С. 47-51.

5. Соловьев Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста / Д.Н. Соловьев // Интернет-журнал Науковедение. - 2014. - № 3.

6. Опросник Л.Г. Почебут [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// infourok.ru/test_agressivnosti_oprosnik_l.g._pochebut-168724.htm](https://infourok.ru/test_agressivnosti_oprosnik_l.g._pochebut-168724.htm)

7. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylab.info>

8. Шкала депрессий Бека (BDI) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://jekyll-hyde.ru/test/online-test-shkala-depressii-beka-ii/>

Сведения об авторе:

Беринская Инна Владимировна (г. Иркутск, Россия), кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной педагогики и психологии, Иркутский государственный университет, педагогический институт, e-mail: innaber1@yandex.ru

Data about the author:

I. Berinskaya (Irkutsk, Russia) Candidate of Pedagogical Science, associate professor of social pedagogy and psychology department, Irkutsk State University, Pedagogical Institute, e-mail: innaber1@yandex.ru

