



## СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ташбекова Азиза Мирсuxбатовна

Магистрант 2-курса

Ташкентского Международного университета Кимё

Подростковый возраст – один из самых сложных и ответственных этапов развития личности. В этот период усиливаются биологические изменения, эмоциональная нестабильность, поиск социальной роли и позиции. Эти процессы приводят к росту напряженности, конкуренции и самоутверждения в отношениях подростков со сверстниками. В такой социальной среде буллинг, то есть систематическое психическое, физическое или социальное давление на окружающих, становится одной из наиболее распространенных проблем. Изучение социально-психологических особенностей буллинга имеет большое практическое значение для психологов, педагогов и родителей, работающих с подростками.

Буллинг – это совокупность агрессивных действий, регулярно осуществляемых одним или несколькими людьми по отношению к другому. В подростковом возрасте буллинг чаще всего проявляется в следующих формах:

Физическая травля: удары, толчки, блокирование.

Вербальная травля: оскорбления, насмешки, постоянная критика.[1]



Социальная травля: исключение из группы, изоляция, ущерб репутации. Кибербуллинг: оскорбления, редактирование контента, постоянные посты в социальных сетях, вызывающие тревогу.

Главный признак травли — неравное соотношение сил, то есть формирование ситуации, в которой агрессор чувствует себя сильным, а жертва — беззащитной.

Некоторые особенности подростковой психологии непосредственно создают основу для формирования травли:

Подростки стремятся укрепить свои позиции в классе или группе. Иногда насилие, насмешки или демонстрация силы кажутся им лёгким способом создать образ «сильного».

Многие подростки ещё не до конца развита способность понимать чувства других. Это приводит к недостаточному пониманию ими последствий насилия.

Из-за активных гормональных изменений подростки легко обижаются, гневаются и импульсивны. Это увеличивает вероятность проявления агрессивного поведения.

Подростки, растущие в семьях, где часто происходят конфликты, насилие, а мнение ребёнка не учитывается, более склонны к травле. Напротив, агрессия наблюдается и у подростков, которых чрезмерно контролируют или игнорируют. Подростки формируются в различных социальных слоях — школе, районе, кругу друзей, семье. Поэтому социальные факторы травли также очень важны.[2]

Внутри группы формируются роли «лидера», «сильного», «низкого социального статуса». «Лидер» может унижать или оказывать давление



на других подростков, чтобы сохранить свою позицию. Молчание группы ещё больше усиливает травлю.

Слабая дисциплина в школе, безразличие учителей, недостаточное предоставление психологических услуг приводят к росту травли. Другими словами, неконтролируемая социальная среда создаёт благоприятные условия для насилия.

Большинство современных подростков активно используют виртуальное пространство. Поскольку цифровое общение является удалённым, анонимным и постоянным, кибербуллинг становится проще.

В некоторых культурных или социальных представлениях грубость, насилие или оскорбления считаются «нормальными». Это создаёт в сознании подростков механизмы, оправдывающие травлю.[3]

Травля может нанести серьёзный вред психике подростка. Их психологическое состояние характеризуется:

- снижением уверенности в себе;
- тревожностью, депрессией, снижением интереса к учебе;
- социальной изоляцией, избеганием общения;
- появлением суицидальных мыслей;
- нежеланием идти домой или в школу.[4]

Долгосрочные последствия травли могут сохраняться и во взрослой жизни.

Социально-психологические механизмы профилактики травли

1. Создание здоровой психологической среды в школе





Школьная среда, в которой каждый ученик чувствует себя защищённым и ценным, является важнейшим условием профилактики травли.

## 2. Работа с родителями

Важно регулярно разяснять родителям эмоциональные потребности ребёнка, культуру общения и последствия насилия.

## 3. Психологическое обучение

Обучение, развивающее эмпатию и обучающее мирному разрешению конфликтов, даёт эффективные результаты.

## 4. Формирование культуры цифровой безопасности

Для борьбы с кибербуллингом необходимо обучать подростков правилам безопасности в интернете.

## 5. Создание позитивной группы сверстников

Поддержка позитивных лидеров и создание единства в классе снижает уровень травли.[3]

В заключение следует отметить, что, хотя травля в подростковом возрасте может показаться вполне естественным явлением, это сложный социально-психологический процесс, который может серьёзно навредить психологическому развитию личности. Предотвращение травли требует совместных усилий семьи, школы, общества и цифрового пространства. От того, насколько эффективно будет решена эта проблема, зависят эмоциональное благополучие, социальная адаптация и развитие подростка как здоровой личности.

Использованная литература



1. Бандура А. Агрессия: социально-когнитивная теория. – Москва: Педагогика, 2020. – 215 б.
2. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Blackwell Publishing, 2023. – 140 p.
3. Цветкова Н. Психология подросткового возраста. – Санкт-Петербург: Речь, 2022. – 189 б.
4. Гошева Н.С. Социальная психология детства и подростков. – Москва: Академия, 2017. – 230 б.