РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Влияние травли на психическое состояние и возможности помощи

Болдырева Д.А.

Практикующий психолог, нейропсихолог, специалист центра "Перекрёсток Плюс"

РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Конфликт между двумя людьми/группами

РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Буллинг все против одного

РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Три составляющие травли:

1.насилие (эмоциональное и/или физическое),

2.систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека,

3.или **групповое действие**, или действие **при поддержке группы**.

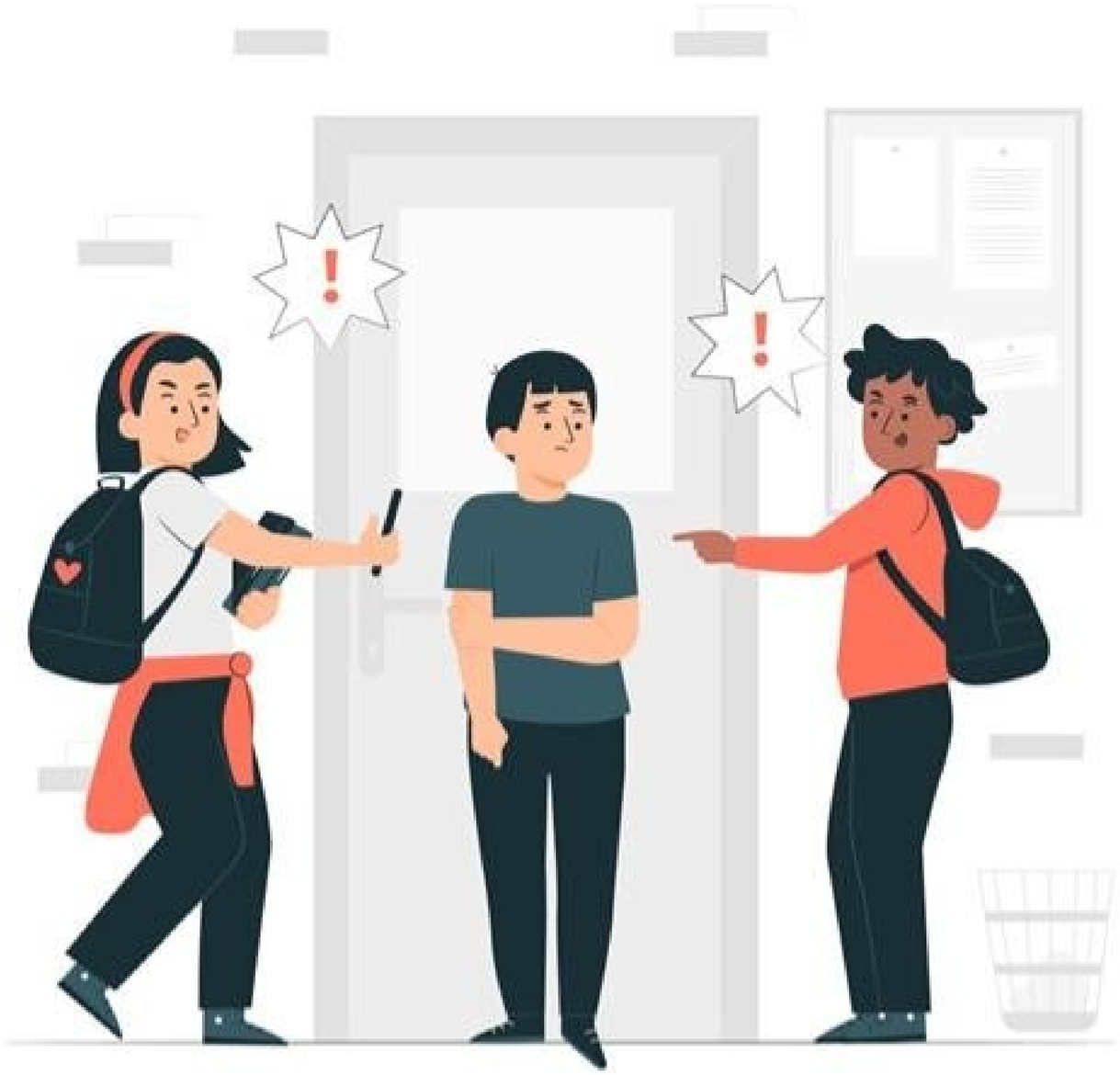
РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Роли в буллинге

Жертва

Инициатор (агрессор)

Свидетель



МАСШТАБ

Крупнейшее международное обобщающее исследование, вошедшее в академическую базу НИУ ВШЭ, объединило данные 116 научных работ со всего мира, охватив 603 231 участника. Его результаты:

- Каждый четвертый ребенок или подросток в мире (25%) является жертвой регулярного буллинга.

- 16% детей признаны чистыми агрессорами, а еще 16% совмещают обе роли (так называемые «жертвы-агрессоры», которые защищаются или переносят агрессию на более слабых).

Источник: Глобальный мета-анализ (2025 год) НУИ ВШЭ.

МАСШТАБ

В исследовании Центра общего и дополнительного образования имени А.А. Пинского среди 6 886 учащихся средней и старшей школы:

- 53,9% участников хотя бы раз оказывались в позиции жертвы,
- 52,7% — свидетеля,
- 43,4% — агрессора.

Возрастной пик: Самый высокий уровень вовлеченности в школьную травлю фиксируется в подростковом возрасте — в 7–8 классах.

Источник: Доклад Института образования НИУ ВШЭ (2026 год).

АРХИТЕКТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДЫ НА БУЛЛИНГ (2025)

Международное исследование, опубликованное на Forbes Life, доказывает, что на уровень травли напрямую влияет архитектура школы.

- Основными «зонами риска», где происходит до 42% случаев, являются туалеты, узкие коридоры, лестничные пролеты и раздевалки.

- Буллинг провоцируют так называемые «слепые зоны»: пространства с плохой видимостью для дежурных учителей (89%), плохой акустикой (63%) и теснотой (58%).

Решение: Главным фактором снижения травли ученые назвали не запреты, а создание доверительной и благоприятной атмосферы в школе и улучшение контакта учителей с учениками.

Исследование Федерального центра профилактики (2025–2026 годы)

Это исследование сфокусировано на цифровой среде и кибербуллинге среди российских подростков:

- Троллинг: Самый частый вид интернет-травли (84% случаев), выражающийся в виде публичной грубости, оскорблений и насмешек в комментариях.

- Нарушение приватности: Фиксируются частые случаи взлома личных аккаунтов подростков и распространения их конфиденциальной информации и фото без согласия.

РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

РОЛИ В БУЛЛИНГЕ

Жертва

Инициатор (агрессор)

Свидетель

Кому нужна психологическая помощь?

ВСЕМ!

ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ ДЛЯ ЖЕРТВЫ

РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ

ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Развиваются тяжелая депрессия, генерализованная тревожность, социофобия, расстройства пищевого поведения (РПП) и посттравматический синдром

СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ

Резко возрастает риск самоповреждающего поведения и суицидальных мыслей (особенно при кибербуллинге)

ПСИХОСОМАТИКА И ЗДОРОВЬЕ

Хронический стресс перерастает в головные боли, проблемы с желудком, бессонницу и разрушение иммунной системы. Последствия сохраняются и во взрослом возрасте

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Человек теряет способность доверять людям, страдает от одиночества и испытывает трудности с построением личной и профессиональной жизни

ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ ДЛЯ ИНИЦИАТОРОВ БУЛЛИНГА

АСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Закрепляется сценарий решения конфликтов через силу и доминирование, повышается риск делинквентного (правонарушающего) поведения

ПРОБЛЕМЫ В БУДУЩЕМ

Во взрослой жизни агрессорам сложнее адаптироваться в коллективе, строить крепкие семьи и удерживаться на работе из-за неумения договариваться

СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ

Фокус внимания смещается на самоутверждение за счет других, что ведет к ухудшению результатов в учебе или труде

ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ ДЛЯ СВИДЕТЕЛЕЙ

ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ

Наблюдатели испытывают сильный страх оказаться на месте жертвы, чувство вины и беспомощности (комплекс «безмолвного свидетеля»)

ПОТЕРЯ ЭМПАТИИ

Со временем психика защищается от сопереживания, из-за чего человек черствеет, привыкает мириться с жестокостью и оправдывает агрессию

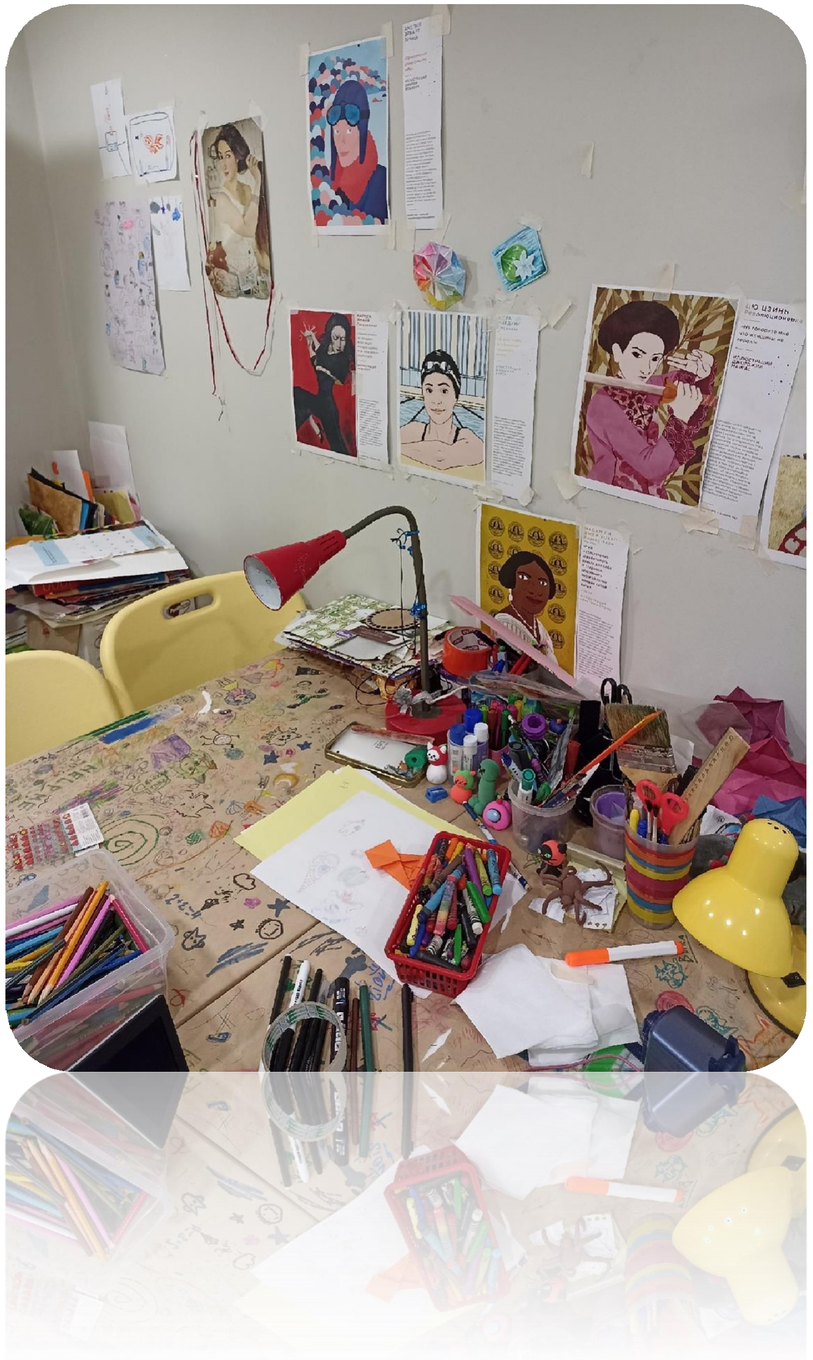
РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ

Какую помощь можно получить в «Перекрестке»?

1.Подростковый клуб на Селигерской
2.Психологические консультации (индивидуальные и семейные)
3. Психологические группы (онлайн и очно)

4.Интервизии для специалистов, работающих с подростками и их семьями
5. Тренинги для школ

6. Родительский клуб онлайн
7. Подкаст «Подростковье»
8. Городские и выездные лагеря



Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах

Авторы: Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д.

Методические рекомендации представляют собой практическое руководство для учителей, психологов и администраторов образовательных учреждений по выявлению, прекращению и профилактике школьной травли.

Цель издания — познакомить специалистов с буллингом как особым социально-психологическим феноменом, развенчать распространенные мифы о нём и предложить эффективные стратегии работы.

Страна троллей или нет 01.05.2020-

РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ

Цель проекта – поддержка подростков, столкнувшегося с кибер-агрессией, и их семей: повышение их устойчивости, снижение негативных последствий кибербуллинга, развитие навыков безопасного и бережного поведения в сети, поддержка доверия между детьми и родителями.

В проекте проведены:

- 400 индивидуальных онлайн консультаций ;
- онлайн группы развития навыков распознавания, предупреждения, прекращения кибер-агрессии, преодоления ее последствий для подростков и развитие осознанной позиции интернет-пользователя для подростков – 20 встреч;
- онлайн группы психологической поддержки и развития навыков конструктивного взаимодействия с подростками для родителей – 20 встреч;
- практический психообразовательный лекторий для участников социальной ситуации подростков (родители, учителя, специалисты), направленный на информирование о кибер-агрессии среди подростков (6 вебинаров и последующее распространение видеозаписи в сети Интернет).