

В сентябре 2024 года Всероссийский центр исследования общественного мнения опубликовал результаты опроса на тему травли.

Согласно полученным результатам, четверть россиян лично сталкивались с травлей еще в школе, а еще 19% говорят о том, что жертвами буллинга стали их близкие родственники.

Что такое «буллинг» и чем он отличается от конфликта? Какие причины данного социального явления? Какие виды травли существуют сегодня? Читайте ниже.

Буллинг (от англ. bullying– «запугивание», «издевательство», «травля») – взаимоотношения между личностями, где с одной стороны конкретная группа лиц или одно лицо является угнетателем/агрессором по отношению ко второй стороне, которая является жертвой, подвергающейся длительному физическому и/или моральному воздействию.

Три главных отличия «буллинга» от конфликта:

1. Конфликт – это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. Буллинг– это протяжённый во времени социальный акт, цель которого – поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.
2. Участники конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».
3. Конфликт предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной.

В процессе буллинга всегда присутствуют три стороны:

Агрессор– он же буллер, зачинщик травли. Сюда же можно отнести последователей – тех, кто подхватывает идеи «лидера».

Жертва.

Наблюдатель– те, кто не вмешивается, а лишь смотрит на издеательства со стороны.

Несмотря на то, что воздействие может быть физическим и моральным, чаще всего буллинг выражается в психологическом насилии: оскорбления, непристойные шутки, насмешки, распространение слухов и сплетен, объявление бойкота.



Почему молодежь начинает прибегать к данному стилю общения? Основными причинами являются:

1. неуверенность в себе и низкая самооценка (через агрессию в отношении к другим скрываются собственные внутренние комплексы и страхи)
2. проблемы в семье (конфликты, насилие, недостаток внимания со стороны родителей или враждебные модели поведения в окружении могут выступить катализаторами агрессивного поведения у ребенка)
3. отсутствие навыков конструктивного общения и решения конфликтов (привычка скрывать свои эмоции, обесценивать чувства и эмоции других, неумение решать проблемы мирным путем)
4. социальное давление и стремление к принадлежности (возможность укрепить свою позицию и получить признание в группе или наоборот избежать собственной изоляции)
5. особенности личности и темперамента (импульсивность, раздражительность и неконтролируемый гнев)

Жертвой буллинга может стать любой: человек с необычной внешностью или с неопытным внешним видом; со спокойным характером; не с популярными интересами; новичок в коллективе.



Одним из новых направлений буллинга является – запугивание и оскорбления через интернет и соцсети: **кибербуллинг**. Опасность данного вида – анонимность, которая усложняет борьбу с этим видом, жертвы чувствуют изоляцию и страх.

О травле можно догадаться по следующим физическим и психологическим признакам:

- беспричинные боли в животе и груди;
- плохая успеваемость;
- нервный тик, энурез;
- печальный вид, беспокойство, тревожность;
- нарушенный сон, кошмары;
- длительное подавленное состояние;
- участившиеся простуды и другие заболевания;
- склонность к уединению, нежелание общаться;
- проблемы с аппетитом;
- излишняя уступчивость и осторожность.

Буллинг – проблема, для решения которой требуется комплексный подход. Главный совет для тех, кто столкнулся с буллингом, как можно скорее получить консультацию специалиста.

Контактные данные центров помощи в Свердловской области:

1. ГБУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»
Адрес: Свердловская область, г. Полевской, м-н Черемушки, 24
Общий телефон: 8 (34350) 5-77-87
Запись на первичный прием к специалистам Центра:
<https://centerlado.com/appointment/>

Специалисты Центра в филиале (г. Екатеринбург)
Адрес: 620039, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8
Тел.: 8 (343) 385-81-10
E-mail: ladoekb@mail.ru
2. МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»
Адрес: Свердловская область, г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, 5
Телефон для записи на консультацию психолога: +7 (343) 385-82-20
Телефон экстренной психологической помощи детям и молодежи «Телефон доверия»:
+7 (343) 385-73-83;
8-800-101-20-12
3. Центр психологического сопровождения обучающихся УрФУ
Адрес: ул. Тургенева, д. 4
Аудитория: каб. 397
Телефон: +7(993)505-62-25