

Е.А. МАКАРОВА

Доктор психол. наук, профессор
Заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин, ЧОУ ВО ТИУиЭ, г. Таганрог

БУЛЛИНГ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ, ИЗУЧАЕМОЕ В РАМКАХ ВИКТИМОЛОГИИ

В статье рассматриваются проблемы вербального и физического буллинга и его последствия для психологического здоровья всех его участников. Психосоциальные последствия буллинга и страте-

гии вмешательства – это предмет для изучения не одной, а нескольких наук. Только на границе педагогики, психологии, социологии и виктимологии возможно получить искомые результаты.

*Буллинг, виктимность, копинг-стратегии, насилие, запугивание, агрессор, агрессия.
Тематический рубрикатор E-library: 15.21.45*

Е.А. MAKAROVA

BULLYING AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON, STUDIED WITHIN THE FRAMEWORK OF VICTIMOLOGY

The given article considers issues of verbal and physical bullying and its effects over psychological health of all its participants. Psycho-social consequences of bullying and interference strategies are

subject studies not of one, but of several sciences. Only on the intersection of pedagogics, psychology, sociology and victimology it is possible to get required results.

Bullying, victimology, coping strategies, violence, threat, aggressor, aggression.

Буллинг – понятие достаточно новое в жизни современного человека, чего нельзя сказать о самом явлении. Буллинг – явление столь же древнее, как и человечество, но исследования буллинга относительно молоды: в 1997 г. Сьюзан Пойер стала одним из первых исследователей этой проблемы в США, положив начало целому научному направлению в этой области. К тому времени только четыре государства имели официальные уставы в отношении агрессивного поведения, связанного с издевательствами, и первая серьезная работа по буллингу норвежского психолога Дана Ольвеуса вышла в 1990 г. [1]. То, что раньше называлось издевательствами (школьная травля или дедовщина в армии или в исправительных заведениях), трансформировалось в международный термин, само явление включило в себя ряд социальных, психологических, юридических и педагогических проблем. То, что обозначено новым словом, к сожалению, хорошо известно, и представляет собой одну из актуальных проблем современности, требующую научного исследования на стыке различных научных дисциплин.

Летом 2015 г. *American Psychologist*, официальный журнал Американской психологической ассоциации, опубликовал специальный выпуск на тему буллинга, давая определения самому понятию и сопутствующим ему явлениям: «...буллинг является сложным явлением, на которое влияют несколько факторов, хотя результаты исследований до настоящего времени рассматривались только в социально-экологических рамках. В соответствии с моделью «буллинг/виктимизация» мы рассматриваем факторы, влияющие на обе стороны в индивидуальной, семейной, коллегиальной группе, школе и сообществе» [2]. В разных научных сферах понятие

буллинга рассматривается от узко-эмпирического (например, видеосъемка драки) до масштабного – насилие вообще и экстремизм [3]. Д.А. Лэйн ассоциирует буллинг со школьной травлей и подчеркивает, что он представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны одного ученика или группы учащихся в отношении того, кто не способен защитить себя в данной ситуации [4]; психотерапевт И. Бердышев определяет буллинг как сознательное, продолжительное насилие, не носящее характера самозащиты и исходящее от одного или нескольких человек [5]; по мнению социолога И.С. Кона, «буллинг – это запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе» [6].

Буллинг является результатом неравной силовой динамики (сильные атакуют слабых) и происходит по-разному: через физическое насилие, словесные оскорбления (лично или онлайн) или управление отношениями (распространение слухов, унижение и социальная изоляция). Он обычно длительный (большинство хулиганов являются рецидивистами) и широко распространен (хулиган нацелен на нескольких жертв сразу). Лонгитюдные исследования показывают, что хулиганы и жертвы могут меняться местами: существует целая категория жертв-хулиганов – людей, которые являются жертвами в одном наборе обстоятельств и преступниками – в другом. Кроме того, исследования показывают, что издевательства (в той или иной форме) следуют за нами на протяжении всей жизни. Профессиональное издевательство на рабочем месте столь же распространенное явление, как и школьный буллинг, хотя и менее очевидное.

Буллинг является разновидностью насилия и, в свою очередь, также может выражаться по-разному, то есть имеет свои виды. Определение указывает, что буллинг имеет место преимущественно в организованных коллективах людей, в социальных организациях. Исследователи выделяют следующие распространённые места проявления буллинга: в школе, на рабочем месте, в вооружённых силах («дедовщина»), кибербуллинг (насилие в информационном пространстве и с помощью электронных средств связи), в других менее организованных коллективах.

Свобода в демократическом обществе должна быть одинаковой для всех. Покушение на свободу других людей может иметь явную, непосредственно физическую форму – буллинг действием, физическая агрессия. Но насилие бывает не только физическим, а и эмоциональным, формой которого является вербальный буллинг.

Эмоциональное насилие связано с воздействием на психику жертвы, наносит психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследования, запугивания, которыми умышленно вызывается эмоциональная неуверенность. Именно к этой форме можно отнести вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидные клички, с которыми постоянно обращаются к жертве, обзывают, дразнят, распространяют обидные слухи и сплетни и т.д.). К вербальному буллингу часто относят и социальную изоляцию, то есть нежелание общаться с человеком, подвергаемым бойкоту. Было доказано, что сама изоляция может вызывать чувство беспомощности и отсутствия контроля над жизнью и обстоятельствами, которое приводит к наиболее стойким психологическим проблемам в настоящем и будущем. Мир жертвы буллинга становится изолированным маленьким местом, которое невозможно покинуть. А если динамику издевательств становится сложно сдерживать и/или игнорировать, то такая ситуация может привести к суицидальному поведению жертвы.

Подобно физическому насилию, высказывания, полные ненависти, являются покушением на свободу других людей потому, что такое эмоциональное воздействие, хотя и не оставляет видимых следов на теле, имеет психологические последствия, которые проявляются с течением времени. Вербальный буллинг часто нацелен на человека или группу людей на основе таких формальных признаков, как раса, религия, этническое происхождение, сексуальная ориентация, инвалидность или пол, люди с ограниченными возможностями и другие меньшинства чаще других подвергаются издевательствам. Испытывать вербальный буллинг, к сожалению, приходится каждому человеку на жизненном пути. Многие молодые люди слышат клички или оскорбления ежедневно в школе, колледже или просто на улице, что не может не сказаться на их психическом здоровье. Оскорбительный контекст активизирует мысль, изменяет мыслительный процесс, создавая постоянный стресс, страх и недоверие – физические последствия нефизического воздействия. Эмоциональный вред может быть еще более серьезным, чем удар кулаком, так как воздействует на способность мыслить и действовать, формирует неуверенное поведе-

ние жертвы в течение длительного времени. Но это еще не самое страшное. Очень часто жертвы вербального буллинга тоже переходят к ненависти, вербальному насилию и угрожающим действиям. Жертва становится агрессором.

Вербальный буллинг в средствах массовой информации в настоящее время приобретает все более угрожающие формы. В некотором смысле, когда дело доходит до издевательств, интернет превратил мир в «большую деревню»: спрятаться от киберпреследования практически невозможно. Если до изобретения интернета любые издевательства заканчивались, как только человек покидал некомфортную среду, в которой подвергался издевательствам, то теперь электронные средства связи проникли во все сферы деятельности человека: учеба, работа, социальная жизнь зависят от того, сколькими и какими средствами связи он пользуется. Если вас оскорбляют на вашей странице в Facebook, все ваши социальные круги знают об этом; пока у вас есть доступ к сети, непрерывный поток уведомлений оставляет вас уязвимым для киберхулигана. Издевательства, возможно, не стали более распространенными – недавний обзор международных данных свидетельствует о том, что их количество сократилось на десять процентов по всему миру. Но уйти от него стало сложнее, а киберхулигана трудно идентифицировать, так как он безнаказанно пользуется анонимностью интернета и может затеряться на просторах виртуального пространства.

Вербальный буллинг – это такой тип агрессии, который встречается среди детей и взрослых, мужчин и женщин, дома, на работе и в школе. Агрессор намеренно пытается огорчить жертву, дразнит и оскорбляет, распространяя грязные слухи. Существуют несколько типов агрессоров, их мотивы серьезно отличаются. В зависимости от мотива, отличаются и способы сладить с хулиганом.

Первый тип агрессора не испытывает сострадания к чувствам других людей и замкнут в своем мире. Несмотря на то, что уровень его самооценки кажется высоким и что действует он с большой уверенностью, агрессоры этого типа страдают от нарциссизма, их завышенная самооценка в большинстве случаев не соответствует действительности. Следующий тип агрессора находится под сильным влиянием социального поведения других людей. Несмотря на то, что он может быть в депрессии и иметь очень низкую самооценку, он принимает участие в вербальном буллинге, чтобы самоутвердиться и получить статус в своей социальной группе. Этот вид буллинга широко распространен среди детей и подростков, которые легко поддаются влиянию сверстников и стремятся получить их одобрение и поддержку.

К третьему типу агрессоров принадлежат те, кто действует под влиянием импульса. Этому типу с трудом удается удерживать себя от оскорблений других людей, даже когда ему дают отпор. Такой тип агрессии популярен среди школьников, импульсивная агрессия иногда является признаком того, что ребенок страдает от недостатка внимания или излишне активен. Хотя любой может стать жертвой

вербального буллинга, существуют особые типы людей и ситуаций, которые мотивируют агрессора.

Во-первых, жертвы могут испытывать депрессию, иметь низкую самооценку, у них наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности, но агрессор все равно завидует их успехам, личным вещам или положению в социальной группе. Кроме того, жертву могут подвергать буллингу за то, что он/она принадлежит к другой культурной или этнической группе, имеет отличительные физические признаки или особенности телосложения (веснушки, рыжие волосы, большие уши, жертва может иметь избыточный вес или, наоборот, быть слишком худой для своего возраста, носить очки), либо принадлежать к определенной религии или национальности (примером могут быть мусульмане в христианском окружении).

Жертвы, которые регулярно подвергаются вербальному буллингу, не всегда слабы и беспомощны, однако особенность ситуации провоцирует разные действия. Если подросток подвергается издевательствам в школе, родителям целесообразно научить его, как не стать легкой мишенью для насмешек, как не создавать опасных для себя ситуаций и в случае опасности избежать конфликта. В серьезных случаях родители должны вовлекать школьный персонал в решение проблемы.

Случаи буллинга в школьном возрасте привлекают гораздо больше внимания психологов и педагогов, однако существование буллинга у взрослых нельзя недооценивать, так как агрессоры могут оказать серьезное влияние на самооценку уже сформировавшихся личностей. Взрослые, которые подвергаются опасности на рабочем месте, должны научиться предчувствовать конфликт и избегать инцидентов. Положительная самооценка также способствует развитию уверенности в себе, что сдерживает агрессора. Если не удастся справиться с агрессией без посторонней помощи, необходимо вовлечь руководителей и менеджеров.

Самооценка – это убежденность в своей собственной значимости и способности управлять своей жизнью. Существует прямая связь между буллингом и самооценкой, и не удивительно, что жертвы буллинга в большинстве случаев имеют низкую самооценку. Привычно убеждение, что агрессоры сами страдают от низкой самооценки, однако исследования показали, что это неверное утверждение. Буллинг определяют как форму унижения, физическую, вербальную или эмоциональную, более слабой личности. Слабость жертвы может быть психологической или физической. Исследования не подтвердили, являются ли жертвы буллинга таковыми из-за своей низкой самооценки, или сам буллинг вызывает возникновение таковой, или и то, и другое. Влияние буллинга на самооценку личности может быть долгосрочным. Дети, подвергавшиеся буллингу в школе, страдают от физиологических и даже физических проблем и сохраняют представление о себе как о жертве, даже когда становятся взрослыми.

Некоторые психологические теории буллинга предполагают, что потребность агрессора в буллинге обусловлена полным отсутствием самооценки. В

соответствии с этими исследованиями агрессоры тоже страдают от заниженной самооценки, что может не иметь никаких оснований, но используется агрессорами для оправдания своего антисоциального поведения. Предполагается, что если они и не страдают от низкой самооценки, то особенно стыдливы и не хотят, чтобы их ошибки и некомпетентность были видны остальным.

Очень часто агрессоров и их жертв рассматривают с точки зрения их детских взаимоотношений. Физические и эмоциональные агрессоры выделяются из группы детей в школе, тем самым привлекая к себе внимание. Однако вырастая, они продолжают оставаться агрессорами. Другие люди, не испытавшие радости от унижения других, решают попробовать это во взрослом возрасте. В действительности многие из них стремятся стать лидерами коллектива или группы. Стремление использовать власть, чтобы получить превосходство над другими людьми и возможность их унижать, – это обычная корпоративная тактика, в которой трудно провести границу между буллингом и стилем руководства. Низкие корпоративные моральные устои могут способствовать этому.

Взрослые люди, как правило, не распознают буллинг. Действовать как все и избегать конфронтации кажется им легче, чем противостоять агрессии, но такие происшествия оставляют неизгладимый след на самооценке. Те, кто становится жертвами буллинга во взрослом возрасте, должны, несомненно, попросить квалифицированный совет, как научиться справляться с агрессором, должны освоить несколько копинг-стратегий по борьбе с ним. К сожалению, в нашей стране вербальный буллинг не рассматривается как преступление, так как сам факт такого буллинга труднодоказуем.

Короче говоря, общая картина свидетельствует о том, что интернет предоставляет все возможности для киберхулиганства, так как в сети легко оставаться безнаказанным и труднее идентифицировать хулигана. Это также превращает в хулиганов тех, кто в подобной ситуации никогда бы не решился оскорблять и унижать других людей. Поэтому первым шагом к предотвращению издевательства среди взрослых может быть простой самоанализ. Взрослый человек всегда может контролировать то, что говорит другим людям, и то, как сам реагирует на словесное оскорбление.

Согласно исследованиям, можно предпринять некоторые шаги для предотвращения издевательства и особенно вербального буллинга у подростков. Разработаны стратегии профилактики и вмешательства педагогов, призванные защитить детей от агрессоров и научить их устранять проблемы до их эскалации.

Существует восемь видов копинг-стратегий:

- 1) конфронтация – предполагает агрессивные действия для изменения баланса в ситуации;
- 2) дистанцирование – отстранение от ситуации и уменьшение ее значения до разумного минимума;
- 3) самоконтроль – регулирование собственных чувств, реакций и эмоций;
- 4) обращение за социальной поддержкой, обсуждение проблемы с кем-то, получение эмоциональ-

ной и информационной поддержки от сверстников, учителей и родителей;

- 5) личная ответственность за все происходящее, понимание и признание всего, что способствовало проблемам, а также попытка их решить самостоятельно (локус-контроль);
- 6) избегание – поведение направлено на игнорирование проблемы;
- 7) плановый подход к решению проблемы – анализ и подробный разбор проблемы, затем рассмотрение всех возможных путей ее решения;
- 8) положительная переоценка отношения к сложившейся ситуации.

Избегание и совладание – обе стратегии предполагают, что копинг может быть разделен на две независимые друг от друга части: решение проблемы и избегание проблемы. Стратегия избегания заключается в осознанном желании держаться подальше от «источника стресса» и избегать угрожающих ситуаций. Такие стратегии основаны на снижении стресса, но редко способствуют решению проблемы. При избегании человек, как правило, нуждается в социальной поддержке. Стратегии, направленные на совладание с проблемой, определены как индивидуальные усилия, направленные на управление стрессом и на контроль эмоций. Умение справляться со стрессовыми ситуациями имеет важное значение в жизни для укрепления психологического и эмоционального здоровья. Признавая гибкий и динамичный характер буллинга, мы расширяем общепринятую модель и рассматриваем последствия буллинга как для жертвы, так и для агрессора. В частности, мы рассматриваем участие в буллинге как стрессовое событие для обеих сторон, выступая в качестве ката-

лизатора стрессовой связи между буллингом, виктимизацией и психосоциальными трудностями. На этом фоне мы полагаем, что эффективные меры по предотвращению буллинга и копинг-стратегии вмешательства должны учитывать индивидуальные характеристики, защитные факторы, а также контекст, в котором происходит буллинг, для того чтобы его предотвратить и содействовать здоровым социальным отношениям в любом коллективе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Olweus, D. (1996) Bully/Victim Problems at School: Facts and Effective Intervention. *Reclaiming Children and Youth//The Journal of Emotional and Behavioral Problems* 5(1): 15–22.
2. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the Psychology of Bullying: Moving Toward a Social-Ecological Diathesis–Stress Model. *American Psychologist*, 70(4), 344–353. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038929>
3. Мухаркина А. В качканарских школах эпидемия буллинга: жертв травли снимают на видео / А. Мухаркина // Качканарский четверг. – 2008. – 12 мая. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kchetverg.ru/?p=589>.
4. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) / Давид А. Лэйн // ZipSites.ru : бесплат. электрон. интернет б-ка. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?414>.
5. Бердышев И. Лекарство против ненависти / И.Бердышев // Первое сент. – 2005. – 15 марта (№ 18).
6. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон. // Сексология. Персональный сайт И.С. Кона. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>.

© Макарова Елена Александровна, 2018

© Частное образовательное учреждение высшего образования «Таганрогский институт управления и экономики», 2018