

Что такое буллинг: понятие, примеры, причины, профилактика.

У многих старых и широко распространенных явлений имеются малоизвестные современные названия. Одним из таких названий, непривычных для русскоязычного человека, является слово «буллинг». Но процесс, который оно обозначает, в том или ином виде знаком каждому из нас. По сути, это обычная травля, которая встречается практически в любой среде: в школьных классах, в студенческих группах и даже в рабочих коллективах (в последнем случае чаще применяется альтернативный термин «моббинг»). В этой статье мы подробно разберем: что такое буллинг, по каким причинам он возникает, и как с ним бороться. Начнем.

Что такое буллинг?

Буллинг — это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку (реже – к небольшой группе людей). Данное явление наиболее распространено в школьных классах. Объясняется это тем, что дети, впервые оказавшись в большом коллективе, только учатся социальному взаимодействию и ещё плохо понимают, какие вещи недопустимы. В результате продолжительной травли как у жертв, так и у агрессоров могут формироваться психологические проблемы и комплексы, преследующие их на протяжении всей взрослой жизни. Для буллинга характерны следующие особенности:

1. **Неравенство сил.** Агрессоры обычно физически сильнее либо чувствуют своё превосходство за счет численности. Также они могут использовать в качестве рычага для давления некоторые другие факторы, такие как наличие компромата или собственное влияние в коллективе.
2. **Повторяемость.** Обычно травля – это не единичный случай, а длящийся процесс. Если ребёнок не смог за себя постоять и стал жертвой буллинга, скорее всего, ему предстоит снова столкнуться с нападками. Обычно травля подразумевает не только физическое воздействие. Это могут быть угрозы, унижения, оскорбления, распространение слухов и сплетен, обман или сокрытие важной информации. К примеру, дети могут сказать доверчивому однокласснику, что на завтра не задали домашнего задания или что урока физкультуры не будет, поэтому спортивную форму можно не брать. Даже если это выглядит как безобидный розыгрыш, подобная ситуация может стать предпосылкой для перехода к более серьезной травле.

Разновидности буллинга

Все виды буллинга можно поделить на две группы:

1. **Прямая травля.** Это открытые издевательства над человеком: физическое насилие, оскорбления, причинение различных неудобств (например, когда дети прячут портфель или шапку одноклассника).

2. **Косвенная травля.** Это скрытые и неявные способы издевательства: распространение слухов, попытки опорочить человека и рассорить его с коллективом, сокрытие от жертвы важной информации.

Прямая травля распространена в детской среде. Дети ещё не знают, что жестокость – это плохо, поэтому неприкрытое издевательство над сверстниками кажется им вполне нормальной моделью поведения. Взрослые предпочитают скрывать плохие поступки, поэтому в рабочих коллективах чаще встречается косвенная травля.

По типу отношений между агрессором и жертвой можно выделить три основных вида буллинга:

1. **Вертикальный (сверху вниз).** Давление начальника на подчиненного.
2. **Горизонтальный.** Травля равнозначного участника коллектива.
3. **Вертикальный снизу вверх.** Травля коллективом своего руководителя, учителя или преподавателя.

По типу воздействия можно выделить достаточно много типов буллинга. Психологи предлагают делить их на четыре группы:

1. **Физический буллинг.** В эту группу входят все типы непосредственного воздействия за счёт грубой силы. Как правило, физический буллинг встречается только в детских коллективах (чаще всего в 6-8 классе). Дети толкают жертву, бьют, запирают, отнимают вещи, выбрасывают или прячут их.
2. **Вербальный.** В эту группу входят угрозы, оскорбления, насмешки, унижения и обидные прозвища. Эта форма буллинга наиболее распространена у подростков и является основным способом травли в старших классах.
3. **Социально-психологический.** О человеке распускают сплетни, высмеивают его, объявляют бойкот, игнорируют, избегают общения, пытаются манипулировать им. Социально-психологический буллинг наиболее распространен у взрослых, но встречается во всех возрастных группах. Он наименее заметен, при этом способен спровоцировать серьезный стресс у жертвы.
4. **Виртуальный (кибербуллинг).** Данная форма травли стала актуальной с развитием телекоммуникационных технологий. В эту группу входят все возможные виды давления: анонимные оскорбления и угрозы, распространение сплетен, взлом учетных записей, кража личной информации и последующий шантаж.

Причины буллинга

Прежде всего, буллинг – это попытка самоутверждения. Пытаясь лучше, понять, что такое буллинг и почему он возникает, психологи выделили несколько причин, заставляющих людей находить жертву для травли и

травить её. Чаще всего агрессор, сознательно или бессознательно, преследует одну из следующих целей:

- демонстрация собственного превосходства, силы и влияния;
- стремление привлечь внимание к своей персоне;
- попытка скрыть собственные комплексы и неуверенность в себе;
- удовлетворение потребности в доминировании.

Беспричинная агрессия чаще всего является следствием неуверенности в себе. Своим агрессивным поведением человек пытается захватить инициативу, чтобы самому не стать жертвой более инициативного агрессора. Российский психолог А. Реан выделяет следующие причины буллинга:

Стремление к власти. Некоторым людям необходимо ощущение собственной власти над другими. И причинение неудобств другому человеку позволяет им насладиться собственным доминированием.

1. **Внутренняя агрессия.** У некоторых людей, как правило, обладающих властью и статусом, присутствует внутренняя агрессивность, которая проявляется через буллинг.
2. **Превентивная самооборона.** Если агрессор сам боится стать жертвой буллинга, он может начать травить другого человека, чтобы перехватить инициативу. По этой причине агрессором может стать тот, кто в прошлом сам подвергался травле и не желает повторения данного опыта.
3. **Попытки заслужить авторитет.** Буллинг часто является попыткой продемонстрировать собственную силу и решительность, чтобы заслужить авторитет и признание в коллективе.

Стороны буллинга

Буллинг – это социальный процесс, в котором задействовано три стороны: жертва, агрессор (агрессоры) и наблюдатели. Рассмотрим каждую сторону подробнее.

Жертва буллинга

Жертвой называется тот, кто подвергся буллингу. Обычно жертвами становятся те, кто не может постоять за себя и при этом имеет определенные предпосылки, такие как:

- наивность, замкнутость, скромность, неуверенность в себе;
- особенности развития, наличие физических дефектов;
- физическая слабость, низкий рост, лишний вес;
- нестандартные особенности внешности;
- высокие оценки (или, наоборот, низкие);

- покровительство со стороны учителей (или начальства);
- бедность семьи и дешёвые вещи.

Большинство перечисленных особенностей обычно становятся предпосылками для буллинга в детской среде. У взрослых причинами для травли чаще становится личная неприязнь, возникающая по разным причинам.

Агрессор

Для обозначения агрессора в русскоязычной литературе иногда используют англицизм «булли» (от английского bully – хулиган, задира). Кроме того, слово bully можно перевести как «бычок», что достаточно точно передаёт суть термина.

Агрессорам свойственны такие черты как:

- тревожность, низкая самооценка;
- нарциссизм, эгоизм;
- бесчувственность, неумение сопереживать;
- стремление быть в центре внимания;
- жестокость или желание сорвать злость.

Довольно часто агрессорами становятся [социопаты](#), поскольку они не способны сопереживать. Также буллинг – это распространённое поведение среди тех, кто в прошлом был жертвой домашнего насилия или наблюдал его в своей семье.

Наблюдатели

В буллинге практически всегда присутствует и третья сторона – наблюдатели. Очень часто только ради них всё и затевается. К примеру, задира может спокойно общаться со своей жертвой наедине, но как только появляются свидетели, он становится более агрессивным и жестоким.

Наблюдатели делятся на 3 группы:

- активные соучастники (поддерживают и поощряют агрессора);
 - молчаливые соучастники (изображают нейтральность, но с интересом наблюдают);
 - защитники (поддерживают жертву, предпринимают попытки защитить её).
- Как правило, наблюдатели стремятся занять позицию соучастника, поскольку боятся, что любая солидаризация с жертвой может навлечь беду и на них.

Как бороться с буллингом?

Как было отмечено выше, травля – одна из главных проблем современной психологии и социологии. Несмотря на то, что психологи достаточно хорошо

понимают, что такое буллинг и какова его природа, эффективного способа избежать травли в коллективе пока не существует. С этим постоянно сталкиваются не только школы, но и вузы и даже крупные компании, у которых буллинг в коллективе приводит к резкому снижению продуктивности.

Ситуация усугубляется тем, что случайные свидетели буллинга, как правило, не знают, как себя вести, поэтому предпочитают молчать. В частности, школьные учителя часто безучастно наблюдают за травлей в классе, считая, что это не их забота. Молчат обычно и жертвы. Поэтому агрессоры в большинстве случаев воспринимают травлю как норму и не видят причин себя ограничивать.

К счастью, существуют способы достаточно эффективно противостоять буллингу. Если травля направлена на вас или на вашего близкого, следует выполнить несколько шагов:

1. **Признать проблему.** Необходимо трезво оценить ситуацию, отказаться от сомнений и прямо признать, что происходит травля. Также следует определить роли, выяснив, кто в данной ситуации является жертвой, кто – агрессором, кто – наблюдателем.
2. **Найти поддержку.** Желательно иметь человека, которому можно доверить проблему.
3. **Не давать агрессору желаемое.** Обычно основная цель агрессора заключается в том, чтобы вызвать у жертвы определенные эмоции. Если же не реагировать на его нападки, он вполне может потерять интерес.
4. **Научиться говорить «Нет!».** Как правило, буллинг направлен на податливых людей. Человек, умеющий говорить «Нет!», обычно более самоуверен и менее податлив. О том, как научиться твердо говорить людям «Нет», читайте [в этой статье](#).
5. **Обзавестись «группой поддержки».** Иногда можно мягко и незаметно сломить ситуацию, расширяя свою компанию и демонстрируя совместную силу.
6. **Развить уверенность в себе.** Чем выше самоуверенность, тем меньше склонность поддаваться на различные манипуляции.
7. **Исправить предмет травли.** Некоторые причины травли вполне поддаются коррекции. К примеру, если человек носит очки с толстенными стёклами, всегда можно подобрать стильную оправу и поменять причёску так, чтобы очки смотрелись достаточно солидно. А если жертву травят за лишний вес – это повод заняться спортом.
8. **Прекратить воспринимать травлю на свой счёт.** Бывает так, что причины для травли нет, а ситуация сложилась в силу исторических причин. В таких случаях жертве следует в первую очередь перестать

винить в проблеме себя. Можно сменить место работы (или учебы), чтобы избавиться от [токсичного окружения](#).

Борьба с буллингом подразумевает комплексную работу над ситуацией. Человек должен признать проблему, поменять своё восприятие действительности, по возможности исправить реальные недостатки (если они присутствуют) и только после этого начать влиять на окружение. В некоторых случаях может потребоваться помощь квалифицированного психолога, который поможет человеку справиться с внутренними проблемами и стать более решительным.

Профилактика буллинга

Чаще всего буллинг – это самоутверждение через физическое или психологическое (эмоциональное) насилие. Основной причиной подобного поведения обычно является социальное неравенство и отсутствие других способов для самоутверждения. Соответственно, чем более благополучным является общество, чем больше у человека возможностей для самореализации и тем меньше предпосылок для травли.

В большинстве случаев агрессоры являются свидетелями или жертвами семейного насилия. Обычно у них имеется глубокая психотравма, делающая их тревожными, импульсивными и агрессивными. Чтобы сохранять уверенность в себе, им необходимо чувствовать собственное превосходство над кем-то, кого они выбирают в качестве жертвы.

Жертвами буллинга обычно становятся люди с виктимной моделью поведения. Для них характерны такие особенности как:

- комплекс неполноценности;
- заниженная [самооценка](#);
- недостаток уверенности в себе;
- скромность, застенчивость, замкнутость;
- тревожность, подавленность;
- чрезмерная осторожность, склонность к сомнениям.

Чтобы избежать буллинга в коллективе, необходимо создать обстановку равноправия. Никто не должен выглядеть как «белая ворона», изгой или любимчик учителей (начальства). При этом важно понимать, что баланс очень хрупок, и всегда может произойти нечто, что заставит часть коллектива сплотиться и начать кого-то травить. Поэтому ситуацию необходимо чутко контролировать и своевременно пресекать любые попытки травли.

Заключение

Процесс травли слабого человека или небольшой группы людей – одна из самых больших проблем в современной психологии и социологии. Данной

теме посвящено немало литературных произведений и кинокартин. В качестве примеров можно привести советские и российские фильмы «Чучело», «Республика ШКИД» и «Класс коррекции». А самым известным фильмом, сюжет которого полностью строится на травле, является мистический хоррор «Кэрри», снятый по одноименному роману Стивена Кинга.

Буллинг представляет собой серьезную проблему, против которой не существует достаточно эффективного средства. Агрессивное поведение по отношению к слабым и уязвимым заложено в человеческой природе. Об этом свидетельствует тот факт, что буллинг практически неизбежно возникает в любом детском коллективе, хотя детей этому никто не учил.

Лучший способ противостоять данному явлению – повышать осведомленность людей о проблеме, объяснять, почему она возникает и как с ней бороться. И конечно же, очень важно создавать благополучную среду, в котором людям просто не потребуется самоутверждаться за чужой счёт.

В России антибуллинговые программы представлены проектами Каждый важен и Травли Нет. Также VK, Unilever и Initiative в рамках кампании #неткибербуллингу запустили горячую линию для тех, кто столкнулся с травлей в сети. Психологи проектов всегда готовы выслушать, поддержать и помочь в трудной ситуации как детям, так и взрослым.

Что говорит закон?

Юрист семейного центра «Коптево» Владимир Девяткин прокомментировал: «...если мы будем рассматривать каждую ситуацию буллинга в правовом поле, то обнаружим, что это будут самые разные статьи Уголовного кодекса. Клевета, возбуждение ненависти или вражды, вандализм, повреждение имущества и многое другое. В отличие от простого насилия, травля — это всегда агрессивные, продолжительные и системные действия. Наказание за буллинг зависит от ситуации и обстоятельств происходящего, оно может быть дисциплинарным (в виде замечания и предупреждения), административным за незначительные проступки (штраф родителям или отчисление из школы) и вплоть до реального уголовного срока».

Что делать жертве буллинга?

Поговорить с обидчиками и выяснить, в чем причина такого отношения. Возможно, дело в некоем конфликте, решение которого поможет прекратить агрессию.

Не молчать. Молчание — это немое одобрение происходящего. Если буллинг происходит в школе, следует обратиться к преподавателям, школьному психологу, директору. На работе стоит рассказать о ситуации руководству или HR.

Найти поддержку у тех, кому доверяете. Если человек, узнавший о буллинге, не предпринимает ничего, чтобы это остановить, следует обратиться к кому-нибудь еще. Также есть специальные службы, готовые поддержать и помочь советом в такой ситуации.

Обратиться к психологу. В последнее время все больше людей заботятся о своем ментальном здоровье, обращаясь к специалистам. И это правильно: психолог выслушает, предложит варианты решения проблемы, поможет выстроить линию поведения.

Вести дневник. Записи того, где и когда была проявлена агрессия, скриншоты сообщений с угрозами или оскорблениями, а также то, какие чувства они вызвали, могут пригодиться. Проще говоря — собирайте доказательную базу.

Зафиксировать травмы. В случае, если жертва была подвержена физическому насилию, стоит обратиться в медпункт для официальной фиксации ушибов и побоев.

Обратиться в инстанции. Имея доказательства, можно подать заявление в полицию. Это не трусость, а адекватное отношение к своему здоровью.

Как помочь жертве буллинга

Поблагодарить за доверие. Простое «спасибо» даст понять, что вы подходите к проблеме с пониманием и серьезностью. Это очень важно для человека, который думает, что остался 1 на 1 со своей бедой.

Не обвинять. В случае с буллингом, проблема — в агрессоре, а не в жертве.

Убедить обратиться за помощью. Порой люди делятся проблемами не с целью найти решение, а чтобы не нести груз в одиночестве. В таком случае стоит убедить собеседника в серьезности ситуации, предложить вместе обратиться к людям, способным повлиять на нее.