

Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области "Гимназия №8"

**Тема:**  
**«Влияние буллинга на психоэмоциональное состояние и  
успеваемость школьников»**

Выполнил: ученик 10 Б класса

Рябов Кирилл

Руководитель: социальный педагог

Светлана Григорьевна Сенененко

Энгельс, 2026



## Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения влияния буллинга на психоэмоциональное состояние и успеваемость школьников	5
1.1. Введение в проблематику	5
1.2. Понятие буллинга и его виды	6
1.3. Причины возникновения буллинга	7
1.4. Влияние буллинга на психоэмоциональное состояние школьников	7
1.5. Влияние буллинга на успеваемость школьников	8
1.6. Профилактика и противодействие буллингу	8
Глава 2. Практическая диагностика влияния буллинга на психоэмоциональное состояние и успеваемость школьников	10
2.1. Практическая часть	10
Заключение	12
Список литературы	12

## **Введение**

Буллинг — серьёзная проблема современной школы, затрагивающая значительную часть подростков. По данным исследований, до 35% школьников сталкиваются с травлей в той или иной форме. Буллинг приводит к долгосрочным психологическим травмам, снижению самооценки, тревожности и депрессии. Особую важность имеет изучение его влияния на психоэмоциональное состояние подростков, поскольку это напрямую связано с их благополучием, социальной адаптацией и качеством жизни.

**Цель проекта:** исследовать влияние буллинга на психоэмоциональное состояние учащихся 8–10-х классов.

### **Задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты буллинга: определение, виды, причины возникновения.
2. Проанализировать научные данные о влиянии буллинга на психику подростков.
3. Провести анкетирование среди школьников для выявления распространённости буллинга и его форм.
4. Оценить уровень тревожности, стресса и самооценки у жертв буллинга.
5. Сравнить психоэмоциональное состояние жертв буллинга с состоянием учащихся, не подвергавшихся травле.

**Гипотеза исследования:** если буллинг оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние школьников, то это вызывает повышение уровня тревожности, снижает самооценку и рост депрессивных настроений.

**Объект исследования:** учащиеся 8–10-х классов общеобразовательной школы.

**Предмет исследования:** взаимосвязь между подверженностью буллингу и показателями психоэмоционального состояния подростков (тревожность, самооценка, уровень стресса).

### **Методы исследования:**

1. теоретический анализ научной литературы и публикаций;
2. анкетирование учащихся;
3. тестирование уровня тревожности;
4. диагностика самооценки;
5. анализ результатов и сравнительная статистика;
6. корреляционный анализ для выявления связей между факторами.

### **Риски проекта:**

1. недостаточная откровенность респондентов при анкетировании (из-за страха или стыда);
2. малая выборка, снижающая репрезентативность данных;
3. субъективность самооценок при заполнении анкет;
4. этические сложности при обсуждении травматического опыта;
5. возможное нежелание педагогов и администрации содействовать исследованию.

**Практическая значимость:** результаты проекта могут быть использованы:

1. педагогами для выявления жертв буллинга и оказания им своевременной помощи;
2. школьным психологом для разработки профилактических программ;
3. родителями для понимания признаков травли и поддержки ребёнка;
4. учащимися для формирования навыков противостояния буллингу.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения влияния буллинга на психоэмоциональное состояние и успеваемость школьников**

## **1.1. Введение в проблематику**

Буллинг в школьной среде— одна из наиболее острых проблем современного образования, имеющая глубокие социальные и психологические последствия. Несмотря на растущее внимание к этой теме, она остаётся недостаточно проработанной в практике российских школ.

**Исторический контекст.** Первые масштабные исследования буллинга начались в 1970-х годах в Скандинавии (работы Дэна Олвеуса). Учёный выявил, что около 23 % детей регулярно подвергаются травле. В России научные публикации по теме появились лишь в 2000-х годах, что объясняет Дефицит системных профилактических мер.

**Масштаб проблемы.** По данным международных исследований (PISA, UNESCO), каждый третий школьник в мире сталкивается с буллингом. В России, согласно опросам педагогов и психологов:

1. 10 % детей ежедневно испытывают травлю;
2. 55 % учащихся периодически подвергаются издевательствам;
3. до 20 % подростков скрывают случаи буллинга из-за страха или стыда

### **Ключевые противоречия, формирующие проблематику:**

**Разрыв между осведомлённостью и действием.**

Большинство педагогов признают существование буллинга, но не имеют чётких алгоритмов реагирования.

**Стигматизация жертв.** Пострадавшие часто сталкиваются с обвинениями («сам виноват») вместо поддержки.

**Скрытые формы травли.** Кибербуллинг и социальный бойкот сложнее выявить, чем физическое насилие.

**Долгосрочные последствия.** Влияние буллинга распространяется за пределы школы: у жертв повышается риск депрессии, тревожных расстройств и профессиональной неустроенности во взрослом возрасте.

**Почему проблема актуальна для школьников?**

**Возрастная уязвимость.** Подростковый период (11–17 лет) характеризуется повышенной эмоциональной чувствительностью и зависимостью от мнения сверстников.

**Влияние на будущее.** Травля в школе может нарушить формирование социальных навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе.

**Связь с успеваемостью.** Хронический стресс снижает когнитивные способности, что напрямую влияет на академические результаты.

#### **Социальная значимость исследования:**

1. предотвращение психологических травм у детей;
2. повышение качества образовательного процесса за счёт создания безопасной среды;
3. формирование культуры взаимоуважения в школьном коллективе;
4. разработка практических рекомендаций для педагогов, родителей и психологов.

### **1.2. Понятие буллинга и его виды**

Буллинг (от англ. *bullying* «издевательство», «травля») это длительное физическое или психологическое насилие, исходящее от одного или нескольких человек в отношении жертвы, которая не может себя защитить. Психотерапевт И. Бердышев определяет буллинг как «сознательное, продолжительное насилие, не носящее характера самозащиты и исходящее от одного или нескольких человек».

#### **Основные виды буллинга:**

**Физический:** толчки, удары, порча вещей.

**Вербальный:** оскорбления, насмешки, унижения, угрозы.

**Социальный (изоляция):** бойкот, распространение слухов, исключение из группы.

**Кибербуллинг:** травля в интернете через соцсети, мессенджеры, электронные письма.

**Участники ситуации буллинга:**

**Агрессор (буллер)** — инициатор травли.

**Жертва** — человек, подвергающийся насилию.

**Наблюдатели** свидетели, которые могут как поддерживать агрессора, так и оставаться нейтральными.

**Защитники** — те, кто пытается помочь жертве.

### **1.3. Причины возникновения буллинга**

Причины буллинга могут быть разнообразными и часто связаны с индивидуальными и социальными факторами:

**Личностные особенности агрессора:** высокая агрессивность, низкая эмпатия, стремление доминировать.

**Семейные проблемы:** неблагополучная семья, насилие в семье, недостатка внимания.

**Социальные факторы:** желание повысить свой статус в группе, давление со стороны сверстников.

**Особенности жертвы:** нестандартная внешность, поведение, низкий социальный статус.

**Отсутствие контроля со стороны взрослых:** недостаточная реакция учителей и родителей на случаи травли.

### **1.4. Влияние буллинга на психоэмоциональное состояние школьников**

Буллинг оказывает разрушительное воздействие на психику жертвы.

**Основные последствия:**

**Тревожность и депрессия:** постоянное напряжение, страх, подавленность.

**Снижение самооценки:** чувство неполноценности, неуверенность в себе.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):** навязчивые воспоминания, избегание ситуаций, связанных с травлей.

**Суицидальные мысли и аутоагрессия:** в тяжёлых случаях

жертва может задумываться о самоповреждении или самоубийстве.

**Психосоматические расстройства:** головные боли, нарушения сна и аппетита, обострение хронических заболеваний.

**Социальная изоляция:** избегание общения, трудности в построении доверительных отношений.

У наблюдателей также могут возникать психологические проблемы: чувство вины, страх стать следующей жертвой, эмоциональная нестабильность.

### **1.5. Влияние буллинга на успеваемость школьников**

Травля напрямую влияет на академическую успеваемость.

#### **Механизмы влияния:**

**Снижение концентрации:** постоянный стресс мешает сосредоточиться на учёбе.

**Пропуски занятий:** жертва может избегать школы из-за страха встречи с агрессором.

**Потеря мотивации:** снижение интереса к учёбе из-за общего подавленного состояния.

**Ухудшение когнитивных функций:** тревожность и депрессия негативно сказываются на памяти и мышлении.

**Негативное отношение к школе:** формирование стойкого отвращения к образовательному процессу.

Исследования показывают, что жертвы буллинга чаще имеют низкие оценки и отстают в учёбе по сравнению со сверстниками.

### **1.6. Профилактика и противодействие буллингу**

Для снижения уровня буллинга в школах необходимо применять комплексный подход:

#### **1. Создание безопасной среды:**

формирование доброжелательной атмосферы в классе;  
поддержка толерантности и взаимоуважения;

организация пространств для неформального общения и разрешения конфликтов.

**2. Обучение педагогов:**

повышение осведомлённости учителей о признаках буллинга;  
обучение методам предотвращения и пресечения травли;  
тренинги по конфликтологии и медиации.

**3. Работа с родителями:**

информирование о проблеме буллинга и его последствиях;  
совместные действия по защите детей;  
проведение родительских собраний с участием психолога;  
создание родительских комитетов по профилактике травли.

**4. Психологическая поддержка:**

индивидуальные и групповые консультации для жертв;  
коррекционная работа с агрессорами;  
тренинги эмоциональной разгрузки для наблюдателей;  
создание «групп поддержки» для пострадавших.

**5. Внедрение программ профилактики:**

тренинги по развитию эмпатии и коммуникативных навыков;  
занятия по управлению эмоциями и стрессом;  
ролевые игры на тему разрешения конфликтов;  
уроки доброты и взаимопомощи.

**6. Чёткие правила:**

установление норм поведения в классе и школе;  
введение санкций за нарушение правил (с акцентом на воспитательный эффект);  
публичное одобрение позитивного поведения.

**7. Поддержка жертв:**

создание условий, в которых ребёнок может обратиться за помощью без страха осуждения;  
назначение «доверенного взрослого» в школе (педагога или

психолога);

система анонимных сообщений о случаях буллинга («ящик доверия»);

сопровождение жертвы до полного разрешения ситуации.

#### 8. **Использование цифровых инструментов:**

мониторинг соцсетей на предмет кибербуллинга;

образовательные онлайн-курсы для учеников и родителей;

чаты психологической поддержки;

информационные кампании в школьных мессенджерах.

#### 9. **Вовлечение учащихся в профилактику:**

создание ученических антибуллинговых патрулей;

конкурсы социальных проектов против травли;

школьные СМИ (газеты, блоги) с публикациями о взаимоуважении;

наставничество старшеклассников над младшими учениками.

---

Такой комплексный подход позволяет не только снизить уровень буллинга, но и сформировать в школе культуру взаимопонимания, где каждый ученик чувствует себя в безопасности и может полноценно развиваться.

## **Глава 2. Практическая диагностика влияния буллинга на психоэмоциональное состояние и успеваемость школьников**

### **2.1. Практическая часть**

В целях практической части мной было проведено анкетирование среди 8-11х классов. Целью анкетирования было узнать: знают ли подростки, что такое буллинг, и сталкивались ли они с ним. Результаты приведены ниже в диаграммах.

№ 1  
Знаете ли вы что такое буллинг? – количество

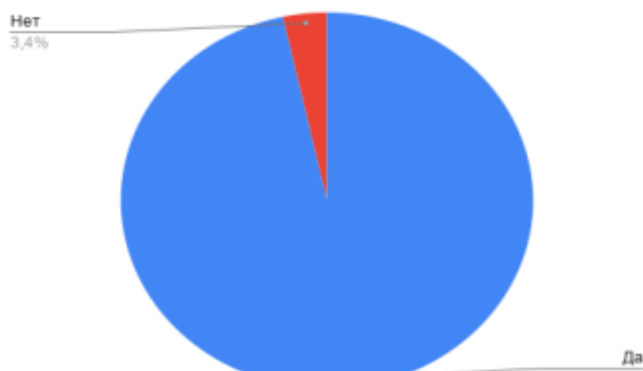


Диаграмма №2



Диаграмма №3



Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что большая часть людей знает, что такое буллинг и редко с ним встречается. На диаграмме хорошо видно, что чаще всего люди не сталкиваются с буллингом, также люди встречаются по большей степени с буллингом из-за внешности.

Ниже представлены:

1) Ссылка на анкету

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMz9YI6jvBwA6nFBP5YkSWKfXCgM-fbI2FcizkCMoovhc\\_Yw/viewform?usp=dialog](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMz9YI6jvBwA6nFBP5YkSWKfXCgM-fbI2FcizkCMoovhc_Yw/viewform?usp=dialog)

2)QR-код к этой же анкете



### **Заключение**

В ходе выполнения проекта я изучила проблему буллинга в школьной среде: его виды, причины возникновения, а также влияние психоэмоционального состояния и успеваемость подростков. Были проанализированы научные работы по теме, проведены анкетирование и тестирование учащихся 8–11-х классов. Моя гипотеза подтвердилась.

### **Список литературы**

1. Кравцова М. М. «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой».
2. Двоскина Н. В. «Травля в детском коллективе, или Как остановить насилие».
3. Зиновьева Н. О. «Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации».