

---

## Научная обоснованность реализуемых в системе образования практик психолого-педагогической работы с детством

---

### Scientific Validity of the Practices of Psychological and Pedagogical Work with Childhood Implemented in the Education System

---

## Ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде

*Лебедева А.Л.*

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (ФГБУ СПбНИИФК), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-4173>, e-mail: [lebedeva.psy.ktgs@gmail.com](mailto:lebedeva.psy.ktgs@gmail.com)*

---

*Процесс буллинга представляет серьезную угрозу для психосоциальной и академической адаптации подростков к образовательной среде. К негативным последствиям травли относится повышение вероятности снижения посещаемости, академической успешности и совершения правонарушений обучающимися. В рабочие задачи педагога-психолога входят формирование психологически безопасной атмосферы в образовательных организациях, развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных способностей у обучающихся. Мероприятия, направленные на профилактику буллинга, включены в общую программу социально-психологической адаптации первокурсников Колледжа туризма Санкт-Петербурга. В статье представлен опыт проведения соответствующих тренингов для студентов.*

**Ключевые слова:** буллинг, групповая динамика, агрессор, жертва, студенты колледжа, подростки, арт-терапия, психологическая профилактика.

---

**Для цитаты:** Лебедева А.Л. Ресурс групповой арт-терапии в профилактике буллинга в подростковой среде [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2021. Том 18. № 4. С. 69–77. DOI:10.17759/bppe.2021180407

---

## Group Art Therapy Resource in Teen Bullying Prevention in Adolescence Environment

*Anna L. Lebedeva*

*Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture, Saint Petersburg, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-4173>, e-mail: [lebedeva.psy.ktgs@gmail.com](mailto:lebedeva.psy.ktgs@gmail.com)*

---

---

*The process of bullying poses a serious threat to adolescents' psychosocial and academic adjustment to the educational environment. The negative consequences of bullying include increased likelihood of reduced attendance, academic success, and commission of offences by students. The work tasks of the educational psychologist include the formation of a psychologically safe atmosphere in educational organizations, improve of emotional intelligence and communicative abilities of students. Activities aimed at the prevention of bullying are included in the general program of socio-psychological adaptation of first-year students of the College of Tourism of St. Petersburg. The article presents the experience of appropriate training for students.*

**Keywords:** *bullying, group dynamics, aggressor, victim, college students, teenagers, art therapy, psychological prevention.*

---

**For citation:** Lebedeva A.L. Group Art Therapy Resource in Teen Bullying Prevention in Adolescence Environment. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2021. Vol. 18, no. 4, pp. 69–77. DOI:10.17759/bppe.2021180407 (In Russ.).

---

Проблема травли (буллинга) является одной из наиболее актуальных для современных подростков. Согласно определению специалистов, буллинг является подтипом агрессивного поведения, в ходе которого один индивид или группа лиц неоднократно нападают на не способного противостоять им человека, унижают его или исключают из всех видов групповой деятельности [5]. Согласно исследованиям, жертвами школьной травли в России являются 27,5% обучающихся [8]. Актуальность проблемы подтверждается многочисленными антибуллинговыми проектами и акциями в социальных сетях, направленными на привлечение внимания общественности к теме травли в подростковой среде.

В связи с этим крайне важными задачами работы педагога-психолога представляются:

- формирование в образовательных организациях психологически безопасной атмосферы, в которой шанс на возникновение и закрепление «токсичных» отношений внутри коллектива минимален;
- предотвращение распространения жестокости и агрессии в молодежной среде;
- направленное формирование ценностно-смысловой сферы и развитие способности к эмпатии у обучающихся.

По этой причине в общую программу социально-психологической адаптации первокурсников Колледжа туризма Санкт-Петербурга включены мероприятия, направленные на профилактику буллинга.

Буллинг является результатом патологической, дисфункциональной групповой динамики. Отношения буллинга обусловлены дисбалансом власти, позволяющим одному подростку подчинить себе другого. И если подросток становится объектом психологического или физического насилия, это может привести к серьезным последствиям, вплоть до суицида или скулшутинга.

Жертвы агрессии всегда испытывают сильный стресс, это может отразиться на их здоровье и всегда приводит к снижению результатов учебной деятельности [4; 7]. В эмоциональном аспекте для жертв наиболее часто характерны переживания страха, унижения, беспомощности, ауто-агрессии, у них атрофируются воля и мотивация к деятельности, развивается апатия и тревожно-депрессивные состояния [1]. Жертвами чаще становятся неуверенные в себе, гиперэмоциональные, тревожные подростки, но в группу риска попадают лица с разными физическими и психологическими особенностями. Однако общая черта жертв — неспособность к агрессивному противостоянию травле [8].

Отметим, что травля является деструктивным процессом не только для жертв. Помимо жертвы, структура взаимодействия в ситуации буллинга включает еще две основные ролевые позиции: агрессоры (булли) и наблюдатели (свидетели). Исследования показывают, что те подростки, которые сами не являются объектом травли, а просто наблюдают ее, испытывают мучительный внутренний конфликт и часто страх оказаться на месте жертвы [1]. Для всех агрессивных подростков характерны «неспособность понимать других, нетерпимость к мнению других, и это не зависит ни от его самооценки, ни от реального положения в группе» [1; 8]. Ситуацию травли они воспринимают как возможность самоутвердиться и повысить свой социальный статус в группе. К агрессорам, как правило, примыкает «свита» из пассивных булли, которые не выступают инициаторами агрессивного действия, но всегда поддерживают лидера. В основе мотивации у них лежит желание заслужить авторитет и признание [8].

Таким образом, буллинг оказывает негативное влияние на каждого участника группового процесса, поскольку выражается в психологическом насилии, иногда и в физическом. Современные учебные группы в колледжах и иных учреждениях среднего профессионального образования часто состоят из студентов с разным уровнем развития эмоционального интеллекта, и долгосрочное пребывание в одном коллективе может привести к негативным эффектам, в частности, к ситуации травли [2]. В связи с этим целесообразно уделять внимание развитию способности к эмпатии у обучающихся.

Особую роль такой малоизученной категории участников буллинга, как «свидетели», отмечает Е.Н. Волкова, считая их «ключевым адресатом профилактической работы в подростковом буллинге» и подчеркивая, что «именно группа свидетелей представляет собой смысловую детерминацию буллинга: подростковый буллинг совершается ради свидетелей, для получения признания и определения своего статуса среди них и с их поддержки и одобрения» [4]. Порой свидетели травли проявляют себя по-разному, и именно ценности отвечают за приемлемый для конкретного человека способ удовлетворения мотива как за выбор средства достижения цели.

Заметим, что человек всегда волен решить, каким способом удовлетворить свои потребности, — у каждого из нас есть представления о приемлемых и совершенно недопустимых способах достижения целей. В связи с этим важно определить, каким смыслом наполнен для подростка тот или иной выбор поведения в ситуации травли и отношения к данному явлению. Смысловой анализ поведения личности выступает как путь раскрытия ее духовной жизни. Осмысленность ценностей, по словам В. Франкла, придает им объективный универсальный характер. В. Франкл также указывал на тот факт, что смыслы — это нечто, что скорее нужно найти, обнаружить, а не придать или придумать [9].

Ожидаемым результатом наших антибуллинговых тренингов является развитие таких аспектов ценностно-смысловой сферы обучающихся колледжа, которые способствуют выработке наиболее конструктивных моделей поведения в коллективе, включая ситуации травли.

Нашей целью при проведении социально-психологического тренинга с применением арт-терапевтических методов с подростками 15–17 лет является профилактика проявлений травли и подростковой жестокости в учебных коллективах. В задачи тренинга входят: развитие навыков эмпатии и формирование ценностного отношения к дружбе, снижение тревожности в межличностных отношениях и эмоциональная разрядка, повышение доверия и толерантности к одноклассникам. Длительность занятия может варьироваться от 45 до 90 минут.

В ходе тренинга после вводных упражнений-«ледоколов» все участники группы делятся на микрогруппы по 4–5 человек, после чего каждая команда получает карточки с заданиями, согласно которым им предлагается придумать и записать коллективную сказку на тему травли или обсудить конкретные темы и изобразить результаты обсуждения в виде рисунка на листе ватмана.

Каждой команде предлагаются карточки с конкретными темами для обсуждения, например: «Придумайте алгоритм самоизлечения группы от травли», «Опишите чувства жертвы», «Опишите

чувства зачинщика травли», «Как вы думаете, почему травля касается каждого?», «Чем отличается конфликт от буллинга?», «Что можно сказать о человеке, который рассказал о буллинге педагогу?», «Какие действия может предпринять классный руководитель для прекращения травли?», «Придумайте антибуллинговые слова “Стоп!” и т. д. [7]. Некоторые из рисунков представлены в данной статье (рис. 1–8).

После выполнения задания в ходе обсуждения обучающиеся представляют свои работы и ведущий задает им вопросы: «Что вы поняли в процессе работы?», «Какие чувства были тогда и сейчас?», «Как вы оцениваете роль и возможность ресурса свидетелей травли?», «Какие конкретные действия лично вы могли бы предпринять для прекращения буллинга?», «Какие есть варианты развития событий?» и др.

В последующих групповых и индивидуальных беседах участники тренинга отмечали значимость темы, эмоциональную разрядку, снижение враждебности и тревожности в межличностных отношениях, повышение доверия и толерантности к одноклассникам.

А.И. Копытин отмечает, что, независимо от конкретных форм обсуждения изобразительной продукции и других аспектов арт-терапевтического процесса, их основная задача заключается в том, чтобы помочь клиенту в осознании различных содержаний своего внутреннего мира и их связи со своими проблемами и системой отношений [6]. Поэтому интерпретация и вербальная обратная связь являются важнейшим фактором психотерапевтического эффекта в арт-терапии.



Рис. 1. Результаты обсуждения темы «Участники травли»



Рис. 2. Результаты обсуждения темы «Участники травли»



Рис. 3. Результаты обсуждения темы «Участники травли»

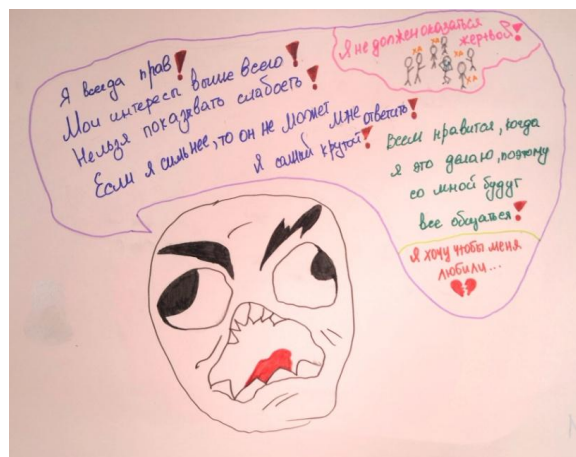


Рис. 4. Результаты обсуждений темы «Что чувствует агрессор?»



Рис. 5. Результаты обсуждения темы «Что чувствует жертва травли?»

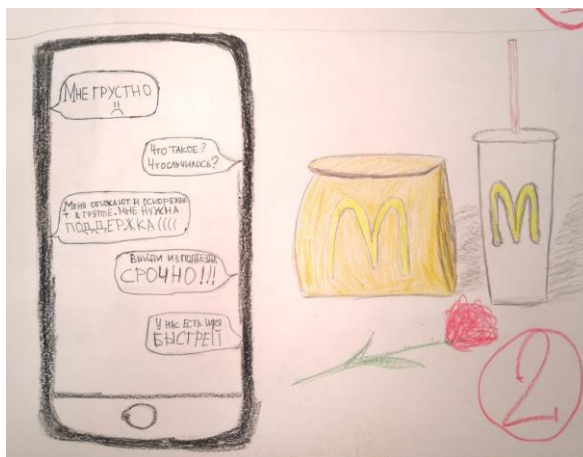


Рис. 6. Результаты обсуждения темы «Как лично ты можешь помочь жертве травли?»



Рис. 7. Результаты обсуждения темы «Слова «Стоп!» в ситуации травли»



Рис. 8. Результаты обсуждения темы «Слова «Стоп!» в ситуации травли»

Помимо использования рисуночных техник, в тренинге применяются методы сказкотерапии. Приведем отрывок сказки, созданной в одной из групп в ходе работы: «В один учебный день, когда девочки забили Пэсон в угол и избивали ее ногами, Сон смогла выбраться и убежать куда подальше. Хильвин же приказала всем идти в класс, а сама побежала за жертвой. Сон была сообразительной девочкой, так что, убегая от обидчицы, она воспользовалась заклинанием и

*открыла портал в мир Зазеркалья. Вбежав в этот портал, Вин очутилась в каком-то темном пространстве, заметив мерцающие звезды, она из чистого любопытства пошла за ними. Вскоре она очутилась в окружении зеркал, только они оказались волшебными. Хильвин глянула на одно зеркало и увидела в нем, как Пэсон плачет из-за ее «шутки», а в другом — как она просит маму оставить ее дома, так как она не хочет снова слышать издевки. При виде этого всего в сердце девочки что-то екнуло. Она поняла, что ее шутки зашли слишком далеко и переросли в издевательства и унижения...»*

В данном кейсе главным предметом обсуждения стали различия в уровнях развития эмоционального интеллекта и способности к эмпатии у участников буллинга.

Учитывая задачи тренинга, большое внимание при анализе и интерпретации вербальной обратной связи мы уделяем рефлексии ценностей и личностных смыслов участников. В целом, наблюдается положительная динамика ценностно-смысловой сферы студентов колледжа, принимавших участие в антибуллинговом тренинге, наступает прояснение ранее не осознаваемых мотивационных образований, формируется эскиз «благородного» поведения в ситуации назревающей или текущей травли.

Большинство ребят признавались, что до участия в тренинге «вообще не задумывались про переживания и внутренний конфликт свидетелей травли» и даже не считали свидетеля «участником буллинга». В ходе шеринга они переосмыслили указанные аспекты и пришли к осознанию важности данной роли и к богатству возможностей свидетеля в преломлении деструктивной ситуации в конструктивное русло. Помимо указанных аспектов, многие участники отмечают улучшение понимания мотивов агрессоров, а также эмоциональных переживаний и поведенческих проявлений жертв буллинга. В интерпретации своих рисунков авторы описывали возможные модели поведения всех участников травли, анализировали и выбирали наиболее оптимальные. Кроме того, задумывались о собственной жизненной перспективе, о прошлых «ошибках», делились собственным травматическим опытом, поддерживали друг друга и демонстрировали повышение групповой сплоченности, уважения и деликатности к чужим границам.

В целях профилактики буллинга в среде обучающихся старших классов или первокурсников колледжей эффективным и доступным методом является групповая форма работа с подростками с применением арт-терапевтических техник. Включение арт-терапии, например, создание группового рисунка, позволяет снизить сопротивление и психологические защиты участников при проработке эмоционально значимых тем, в частности, темы травли. Кроме того, в ходе работы у студентов повышается самооценка, эмпатия, реализуются творческие способности. В ходе тренинга снижается тревога, развиваются навыки конструктивного поведения в конфликтах. Отметим, что понимание подростком своих жизненных целей и ценностей, проявление внимания и чуткости к собственному и чужому внутреннему миру, заинтересованность в развитии ведут к увеличению потенциала личностного роста.

Специалисты считают основным признаком гармоничной групповой иерархии отсутствие жестко закрепленных ролей, их гибкую смену в зависимости от ситуации. В целом, чем разнообразнее и осмысленнее деятельность студентов, тем «здоровее» социально-психологический микроклимат учебной группы [1; 3]. Данных принципов мы придерживаемся в профилактике буллинга среди обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования.

## Литература

1. Бочавер А.А. Участие в буллинге: долговременные последствия // Подросток в мегаполисе: неравенство и возможности: сборник трудов XIII Международной научно-практической конференции. Москва, 14–16 апреля 2020 года. М.: НИУ ВШЭ, 2020. С. 25–28.
2. Винокуров Л.В. Эмоциональный интеллект // Человек: анатомия, физиология, психология: энциклопедический иллюстрированный словарь. СПб: Питер, 2007. С. 641–643.

3. *Винокуров Л.В., Отыугов А.А.* Особенности российской культуры и проблема управления персоналом // Актуальные проблемы управления персоналом. СПб: Делком, 1997. С. 152–157.
4. *Волкова Е.Н.* Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. Том 16. № 3. С. 50–57. doi:10.17759/bppe.2019160301
5. *Ермолова Т.В., Савицкая Н.В.* Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994–2014) [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4, № 1. С. 65–90. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2015/n1/76177.shtml> (дата обращения: 10.10.2021).
6. *Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии. СПб: Питер, 2002. 368 с.
7. *Лебедева А.Л.* Возможности арт-терапевтических методов профилактики буллинга в образовательной среде // Служба практической психологии в системе образования: достижения и устремления. Сборник материалов XXIV международной научно-практической конференции / Под общ. ред. С.М. Шингаева. СПб: СПб АППО, 2020. С. 117–122.
8. *Реан А.А., Новикова М.А.* Буллинг в среде старшеклассников Российской Федерации: распространенность и влияние социо-экономических факторов // Мир психологии. 2019. Том 97. № 1. С. 165–177.
9. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Смысл, 1990. 368 с.

## References

1. Bochaver A.A. Uchastie v bullinge: dolgovremennye posledstviya. *Podrostok v megapolise: neravenstvo i vozmozhnosti: sbornik trudov XIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Moskva, 14–16 aprelya 2020 goda.* Moscow: NIU VShE Publ., 2020, pp. 25–28. (In Russ.).
2. Vinokurov L.V. Emotsional'nyi intellekt. *Chelovek: anatomiya, fiziologiya, psikhologiya: entsiklopedicheskii illyustrirovanniy slovar'.* Saint-Petersburg: Piter, 2007, pp. 641–643. (In Russ.).
3. Vinokurov L.V., Otyugov A.A. Osobennosti rossiiskoi kul'tury i problema upravleniya personalom. *Aktual'nye problemy upravleniya personalom.* Saint-Petersburg: Delkom, 1997, pp. 152–157. (In Russ.).
4. Volkova E.N. Podrostkovyi bulling: napravleniya profilakticheskoi raboty I organizatsiya pomochshi = Teenage Bullying: Directions for Helping and Preventative Work [Elektronnyi resurs]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2019, no. 3 (3), pp. 50–57. doi:10.17759/bppe.2019160301 (In Russ., abstr. in Engl.)
5. Yermolova T.V., Savitskaya N.V. Bulling kak gruppovoi fenomen: issledovanie bulling v Finlyandii I skandinavskikh stranakh za poslednie 20 let (1994–2014) = Bulling as a group phenomenon: results of “bullying” studies in Finland and Scandinavian countries over the past 20 years (1994–2014) [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zagubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2015. Vol. 4, no. 1, pp. 65–90. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2015/n1/76177.shtml> (Accessed 10.10.2021). (In Russ.).
6. Kopytin A.I. Teoriya i praktika art-terapii. Saint-Petersburg: Piter, 2002. 368 p. (In Russ.).
7. Lebedeva A.L. Vozmozhnosti art-terapevticheskikh metodov profilaktiki bullinga v obrazovatel'noi srede. *Sluzhba prakticheskoi psikhologii v sisteme obrazovaniya: doctizheniya I ustremneniya. Sbornik materialov XXIV mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii.* Saint-Petersburg: SPb APPO Publ., 2020, pp. 117–122. (In Russ.).
8. Rean A.A., Novikova M.A. Bulling v srede starsheklassnikov Rossiiskoi Federatsii: rasprostranennost' i vliyanie sotsio-ekonomicheskikh faktorov = Bullying among High-schoolers in Russia: Prevalence and Impact of Socio-economic Factors. *Mir psikhologii = World of Psychology*, 2019. Vol. 97, no. 1, pp. 165–177. (In Russ.)
9. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla = Man's Search for Meaning. Moscow: Smysl, 1990. 368 p. (In Russ.).



## Информация об авторах

### *Лебедева Анна Леонидовна*

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Сектор развития адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, отдел медико-биологических исследований и развития технологий физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (ФГБУ СПбНИИФК), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-4173>, e-mail: [lebedeva.psy.ktgs@gmail.com](mailto:lebedeva.psy.ktgs@gmail.com)

## Information about the authors

### *Anna L. Lebedeva*

*PhD in Psychology, Senior Researcher, Division of the Development of Adapted Physical Training and Sports for Disabled People, Department of the Medical-Biological Research and Development of Technologies of Physical Training, Sports and Health, Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture, Saint Petersburg, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-4173>, e-mail: [lebedeva.psy.ktgs@gmail.com](mailto:lebedeva.psy.ktgs@gmail.com)

Получена 10.10.2021

Received 10.10.2021

Принята в печать 05.12.2021

Accepted 05.12.2021