



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Буллинг

Понятие, механизмы и
последствия





Буллинг — одна из наиболее распространённых форм деструктивного поведения в группах. Его последствия могут быть тяжелее, чем кажется на первый взгляд, а распознавание травли на ранних стадиях позволяет предотвратить серьёзный ущерб психике и социальным связям.





Определение и ключевые признаки

Буллинг (травля) — это систематическое агрессивное поведение одного человека или группы в отношении другого человека, сопровождающееся неравенством сил (физических, социальных, психологических).

Травля отличается от единичного конфликта тремя обязательными признаками:

- **Повторяемость** — агрессивные действия совершаются неоднократно, а не один раз.
- **Дисбаланс сил** — у жертвы меньше возможностей защитить себя (статус, физическая сила, поддержка окружающих).
- **Намеренность** — агрессор действует осознанно, с целью причинить боль, унижить или запугать.



Формы буллинга

- **Физический** — толчки, удары, порча или отбирание личных вещей, запираение в помещении.
- **Вербальный** — оскорбления, унижительные прозвища, насмешки над внешностью, способностями или происхождением.
- **Социальный** — исключение из группы, игнорирование, распространение слухов, бойкот, манипуляция связями. Часто остаётся незамеченным для посторонних.
- **Кибербуллинг** — травля через мессенджеры, социальные сети, форумы: угрозы, распространение компрометирующей информации, унижительные мемы.





Участники буллинга: роли и динамика

В любой травле присутствуют несколько типичных ролей:

- **Инициатор (агрессор)** — тот, кто начинает и организует травлю.
- **Сторонники** — те, кто присоединяется к агрессору из желания соответствовать группе или избежать собственной изоляции.
- **Наблюдатели** — видят происходящее, но не вмешиваются. Их бездействие фактически поддерживает буллинг.
- **Защитники** — те, кто пытается остановить травлю или поддержать жертву.

Наблюдатели играют ключевую роль: если они начинают действовать, буллинг в большинстве случаев прекращается. Молчание большинства — главный ресурс агрессора.





Последствия травли и риски бездействия

- **Для жертвы последствия включают:** тревожные расстройства, депрессию, снижение самооценки, социальную изоляцию. В тяжёлых случаях — суицидальные мысли.
- **Для агрессора травля также деструктивна:** закрепление агрессивных моделей поведения, риск перехода к более серьёзным правонарушениям.
- **Для группы в целом:** формируется токсичный климат, снижается взаимопомощь, нормализуется жестокость.

Игнорирование травли — не нейтральная позиция, а косвенное участие в разрушении человека и коллектива.



Что можно сделать:

- **Не оставлять жертву одну.** Поддержка даже одного человека снижает тяжесть последствий.
- **Чётко обозначить происходящее как травлю,** а не «просто шутки».
- **Обратиться к тому, кто обладает авторитетом** и возможностью вмешаться.
- **Если вы наблюдатель** — не оставаться нейтральным. Простой вопрос «Ты в порядке?» или отказ участвовать в травле уже меняет ситуацию.

Буллинг прекращается тогда, когда окружение перестаёт его терпеть.





Если вы столкнулись с подобным проявлением, необходимо сообщить по телефонам:

Телефон доверия МВД РТ (стационарный):
(843) 291-20-02;

Телефон доверия Следственного управления СК РФ по РТ:
(843) 221-74-58;

Телефон Прокуратуры РТ:
(843) 291-18-81;

Телефон доверия для молодежи и подростков:
(800) 200-01-22;

Телефон анонимной службы психологической помощи:
(800) 333-44-34.

