

### Список использованных источников

1. Сотникова, О. А. Целостность вузовского курса алгебры как методологическая основа его понимания : моногр. / О. А. Сотникова. – Архангельск : Поморский университет, 2004. – 356 с.
2. Баркович, О. А. Методические особенности организации проектной деятельности студентов по алгебре / О. А. Баркович // Вестн БДПУ. Серия 3. – 2018. – № 2. – С. 22–26.
3. Петрова, И. А. Методические аспекты использования ментальных карт в процессе обучения / И. А. Петрова, П. А. Егармин // Решетневские чтения. – 2014. – № 18. – С. 310–313.
4. Далингер, В. А. Реализация внутрипредметных связей при решении математических задач посредством когнитивно-визуальной деятельности / В. А. Далингер, С. Д. Симонженков : учебное пособие. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2013. – 195 с.
5. Купавцев, А. В. Когнитивные модели мышления / А. В. Купавцев // Вестник высшей школы. – 2023. – № 5. – С. 77–82.
6. Бьюзен, Т. Думайте эффективно / Т. Бьюзен ; пер. с англ. Т. И. Попова. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2009. – 96 с.
7. Кононов, С. Г. Введение в математику. В 3 ч. Ч. 1. Множества и функции / С. Г. Кононов, Р. И. Тышкевич, В. И. Янчевский. – Минск : БГУ, 2003. – 173 с.

---

УДК 159.9

## БУЛЛИНГ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

*П. А. Бартош, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск (Республика Беларусь),  
e-mail: bartospolina27092001@gmail.com*

*Аннотация.* Буллинг – это остроактуальная проблема, касающаяся многих слоев общества, особенно среди детей и подростков. На протяжении всего этого периода исследования его понимание и преодоление стали одними из ключевых приоритетов образовательных и социальных учреждений. В данной статье приводятся данные о том, что такое буллинг, рассматриваются его последствия и как предотвратить буллинг на начальном этапе в школе.

*Ключевые слова:* буллинг, последствия буллинга, агрессор, жертва, свидетель, факторы.

## BULLYING IN A MODERN SCHOOL

*P. A. Bartosh, Belarusian State Pedagogical University  
named after Maxim Tank, Minsk (Republik of Belarus),  
e-mail: bartospolina27092001@gmail.com*

*Annotation.* Bullying is an acute problem affecting many strata of society, especially among children and adolescents. Throughout this period of research, its understanding and overcoming have become one of the key priorities of educational and social institutions. This article provides data on what bullying is, discusses its consequences and how to prevent bullying at the initial stage at school.

*Keywords:* bullying, consequences of bullying, aggressor, victim, witness, factors.

Термин «буллинг» происходит от английского слова *bullying*, которое переводится как запугивание, травля и задирачество. Это явление проявляется в различных контекстах и средах, включая школу, рабочее место и военную службу. В школьной среде травля получила название «школьный буллинг» или *school bullying*. Несмотря на то что она существовала на протяжении длительного времени, исследование этого явления началось в последней трети прошлого века в странах Северной Европы [1].

Буллинг – это систематическое и намеренное ущемление одного человека другим в рамках ситуации, где власть и контроль на стороне агрессора. Этот процесс может включать в себя прочное, вербальное и психологическое получение. Он может включаться в различные формы, например, физическое издевательство, такое как удары, пинки, толчки или кража жертв. Психологический буллинг включает в себя моббинг, изоляцию, распространение ложных слухов и другие способы умышленного нанесения эмоционального вреда.

Между тем именно подростки-свидетели выступают ключевыми субъектами в подростковом буллинге. Подростки-свидетели – это та группа участников, чье поведение и действия придают смысл ситуации буллинга. Именно эта группа наиболее многочисленна, разнородна по своим личностным характеристикам [2].

Современное развитие информационных и коммуникационных технологий привело к появлению новых форм буллинга, таких

как кибербуллинг. Кибербуллинг – это форма агрессии, направленная на нанесение психологического ущерба, и она осуществляется через средства электронной связи, такие как электронная почта, мгновенные сообщения, чаты, социальные сети, веб-сайты и мобильные сообщения [3].

Социальные сети стали главной площадкой для кибербуллинга в онлайн-среде. Анонимность в Сети позволяет агрессорам оставаться безнаказанными и преодолевать границы приемлемого поведения. Даже технические меры безопасности и фильтрация контента не всегда способны эффективно бороться с этой проблемой.

Самый распространенный вид издевательства, или буллинга, может различаться в зависимости от контекста и возрастной группы. Однако одним из наиболее распространенных форм буллинга является вербальное издевательство. Оно включает в себя использование уничижительных слов и фраз, оскорбления, угрозы и негативные комментарии, направленные на жертву. Вербальный буллинг легко доступен и может происходить в разных средах, включая учебные заведения, рабочие места и даже виртуальное пространство. Слова и фразы могут быть использованы как орудие воздействия без физической близости к жертве. Этот буллинг часто менее заметен и меньше привлекает внимание взрослых, чем физическое насилие. Это может создавать ощущение безнаказанности для тех, кто осуществляет вербальные атаки. Вербальный буллинг может быть использован для укрепления социальных структур и иерархий. Тот, кто умеет оскорблять и уничижать других, может чувствовать себя более могущественным и доминирующим в социальных группах. Иногда люди используют вербальное издевательство как способ справляться с собственными эмоциями и стрессом. Это может выглядеть как высмеивание, сарказм или уничижительные комментарии, направленные на других.

Причины применения насильственного поведения со стороны «агрессора» могут быть сложными и многофакторными. Часто агрессивное поведение у детей и подростков связано с сочетанием различных факторов, включая индивидуальные, семейные, социальные и окружающие влияния.

Индивидуальные факторы будут включать в себя: неконтролируемые эмоции и низкую способность к самоконтролю; отсут-

ствие способности понимать чувства и переживания других людей; неконтролируемую злость и фрустрацию. Выросшие в семьях с насилием, могут повторять такое поведение вне дома; недостаток внимания, поддержки и надлежащего воспитания в семье может способствовать агрессивному поведению, и это будет относиться к семейному фактору. Социальные факторы проявляются в повторении агрессивного поведения, которое они видят в медиа, в играх или реальной жизни. Нормы и ценности в обществе, которые не осуждают насилие, могут способствовать агрессивному поведению.

Важно понимать, что агрессивное поведение не всегда обусловлено одним фактором, и часто в нем совпадают различные элементы. Эффективные стратегии предотвращения насильственного поведения у детей и подростков должны учитывать разнообразие этих факторов и включать в себя образовательные, воспитательные и терапевтические методы для поддержки агрессоров в изменении их поведения и воспитании навыков лучшего взаимодействия с окружающим миром.

Участие в ситуациях буллинга приносит определенные последствия для всех вовлеченных сторон. Последствия буллинга весьма серьезны.

Во-первых, наблюдается психологический стресс. Стресс возникает у всех участников, агрессоры иногда также подвергаются стрессу в результате неудачных попыток издевательств или сопротивления со стороны защитников жертв. Под воздействием стресса функции организма сокращаются до минимума, что приводит к недосыпанию, головным болям, проблемам с пищеварением, ослаблению иммунной системы и возникновению сердечных заболеваний.

Во-вторых, у школьников, участвующих в буллинге, возникают проблемы с успеваемостью. Дети, которые занимаются издевательствами, отнимают значительное количество времени у учителей, которые вынуждены тратить его на разрешение конфликтов и улучшение обстановки в классе, вместо того чтобы проводить уроки в соответствии с учебной программой. Жертвы буллинга чувствуют себя не в безопасности в школе, а иногда даже избегают ходить в школу или пропускают занятия без ведома родителей. Это оказывает негативное влияние не только на их академическую

успеваемость, но также на их социальное и личностное развитие. Важно отметить, что, на самом деле, образовательный уровень агрессоров, как правило, ниже, чем у жертв буллинга.

В-третьих, буллинг может вызывать психологические расстройства у жертв, такие как низкая самооценка, тревога, панические атаки, неуравновешенность и депрессия. Часто такие расстройства могут привести к суицидальным мыслям или выражению неконтролируемого гнева.

В-четвертых, эффекты буллинга могут быть долгосрочными. Взрослые, которые были жертвами буллинга в детстве, часто проявляют повышенный уровень депрессии, низкую самооценку и сталкиваются с социальной изоляцией, социальной тревожностью и одиночеством. Они также подвержены беспокойству, а иногда антисоциальному поведению.

В буллинге также есть негативное воздействие на свидетелей. Свидетели буллинга могут ощущать беспомощность, потому что они видят, как кто-то страдает или подвергается насилию, но им может не понравиться или показаться рискованным вмешиваться в ситуацию. Они могут опасаться стать следующими жертвами или просто не знать, как помочь. Эта беспомощность может вызывать чувство вины и недоумения у свидетелей.

Более того, свидетели буллинга иногда сталкиваются с дилеммой компромисса. Они могут чувствовать внутреннее напряжение между желанием помочь жертве и страхом перед агрессорами или социальным осуждением со стороны сверстников. Это может привести к тому, что они остаются в стороне и не вмешиваются в ситуацию, даже если они осознают, что это неправильно.

Негативное воздействие на свидетелей буллинга также может выражаться в тревожности, ухудшении отношений с окружающими, а также ощущении бессилия перед насилием и неспособности изменить ситуацию. Поэтому важно обращать внимание не только на жертв и агрессоров, но также на свидетелей буллинга и предоставлять им поддержку и инструменты для того, чтобы они справились с подобными сложными ситуациями [3].

Рассмотрение процесса становления буллинга в школе имеет важное значение. Понимание этапов и механизмов формирования буллинга в школьной среде помогает учителям, родителям

и администрации школы разрабатывать более эффективные методы профилактики и вмешательства. Это позволяет предотвращать возникновение буллинга и своевременно пресекать его.

Инициация буллинг-группировки: на первой стадии формируется группа, в которой есть «лидер», который стремится проявить себя через физическую силу или другие формы насильственных действий. Вокруг него собираются «сторонники», которые разделяют его стремление к доминированию, защите или покровительству. Если на этой стадии насильственное поведение не подавляется сразу и строго, «лидер» начинает чувствовать себя безнаказанным, что повышает его авторитет в группе.

Укрепление давления: на второй стадии давление становится более устойчивым. Невмешательство со стороны учителей и равнодушные одноклассников позволяют насильственным действиям повторяться, и жертва постепенно теряет способность и волю к сопротивлению. Это делает ее более уязвимой и открывает дорогу для последующих нападений.

Деструктивное поведение: на третьей стадии жертва, которая регулярно подвергается нападкам, окончательно утрачивает свой статус и становится жертвой. Ее психологическое состояние и самооценка разрушаются.

Изгнание: на четвертой стадии жертва часто остается без защиты и поддержки со стороны окружающих. Это может привести к тому, что она покидает коллектив или оказывается исключена из него.

Этот процесс демонстрирует, как буллинг может развиваться в коллективе и как важно принимать меры на ранних стадиях, чтобы предотвратить его установление и сохранить безопасное и здоровое окружение для всех участников.

Исследователи утверждают, что решение проблемы буллинга должно включать несколько этапов.

**1 этап:** Признание проблемы – один из самых важных. Это требует инициативы и решимости кого-то внутри школы. Работа по предотвращению буллинга может быть успешной только тогда, когда школа в целом признает проблему и соглашается работать над ее решением. Желательно, чтобы это воплощало в себе лицо с административной властью. Начинать работу бессмысленно, пока нет единства в школе. Главный аргумент инициативной груп-

пы для тех, кто не присоединился, следующий: «Если вы ничего не предпринимаете, чтобы решить эту проблему, то вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы сотрудники школы, ученики и их родители присоединились к усилиям. Вначале необходимо оценить масштаб проблемы, что можно сделать различными способами.

**2 этап:** Определение проблемы. В каждой школе могут быть уникальные признаки для определения проблемы. Инициативная группа взрослых и детей должна определить суть проблемы, серьезность проблемы, частоту проблемы, привести конкретные примеры, разработать совместный план действий. Далее инициативная группа информирует все школьные сообщества о характере проблемы и направлениях работы, которые будут предприняты для предотвращения насилия. Например: создание атмосферы нулевой терпимости к насилию в школе; усиление наблюдения в холлах, комнатах отдыха и столовых; разработка этического кодекса школы. Также должна проводиться воспитательная работа по классам в форме открытых дискуссий. Должно быть четкое ожидание того, что ученики будут сообщать о нарушениях администрации или консультантам.

**3 этап:** Выполнение программы. После разработки плана действий наступает этап его выполнения. Желательно начать выполнение этого плана в начале нового учебного года. Однако может возникнуть сопротивление со стороны некоторых групп и индивидуумов. Многие дети не считают притеснение (травлю) проблемой. Некоторые родители могут ожидать, что их дети способны проявлять агрессию. Некоторые учителя могут сомневаться, что в их обязанности входит обучение детей заботиться о себе. Решение этих вопросов целесообразно доверить координатору программы – ответственному лицу. Важным аспектом выполнения таких программ является развеивание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально». Для этой цели агрессивно настроенным ученикам предлагается пережить альтернативный опыт через различные тренинги и практики.

#### **Список использованных источников**

1. Кон, И. С. «Что такое буллинг и как с ним бороться» / И. С. Кон // *Семья и школа*. — 2006. — № 11. — С. 15–18.
2. Rodkin P. C., Espelage D. L., Hanish L. D. A relational framework for understanding bullying: developmental antecedents and outcomes //

- American Psychologist. 2015. Vol. 70, no. 4. Pp.311-321. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038658>. – Date of access: 10.11.2023.
3. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лэйн// Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. — СПб. : Питер, 2001. — 345 с.

---

УДК 159.923.2

## **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СЛУШАТЕЛЕЙ-ПЕДАГОГОВ**

*Е. В. Гапанович-Кайдалова, УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель (Республика Беларусь), e-mail: [nickolaygap@yandex.ru](mailto:nickolaygap@yandex.ru)*

*Аннотация.* В статье раскрыты сущность здорового образа жизни и его составляющих, подчеркнута важность понимания ценности здоровья и принципов его поддержания для современного педагога, представлены результаты эмпирического исследования представлений и отношения к здоровому образу жизни слушателей-педагогов.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, здоровье, жизненные ценности, формирование здорового образа жизни, слушатели переподготовки.

## **PEDAGOGICAL STUDENTS' REPRESENTATIONS AND THEIR ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE**

*E. V. Gapanovich-Kaidalova, Francisk Skorina Gomel State University, Gomel (Republik of Belarus), e-mail: [nickolaygap@yandex.ru](mailto:nickolaygap@yandex.ru)*

*Abstract.* the article reveals the essence of a healthy lifestyle and its components, highlights the importance of understanding the value of health and the principles of its maintenance for a modern teacher, presents the results of an empirical study of the pedagogical students' representations and their attitude to a healthy lifestyle.

*Keywords:* healthy lifestyle, health, life values, formation of a healthy lifestyle, retraining students.