

## Поговорим о буллинге

Буллинг – это травля, агрессивное преследование одного человека другим.

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 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.

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

- демонстрация собственного превосходства, силы и влиятельности;
- 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:

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

**2. Внутренняя агрессия.** У некоторых людей, как правило, обладающих властью и статусом, присутствует внутренняя агрессивность, которая проявляется через буллинг.

**3. 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.

**4. 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.**

**Жертва буллинга** – это тот человек, кто подвергся буллингу.

Обычно жертвами становятся те, кто не может постоять за себя и при этом имеет определенные характерные черты, 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** – 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 распространенное поведение среди тех, кто в прошлом был жертвой домашнего насилия или наблюдал его в своей семье.

**Наблюдатели** – 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 толстыми 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.