

Буллинг: Значимость проблемы во взрослом консультировании

Буллинг формирует глубокие психологические травмы, требующие квалифицированной помощи специалистов.

*Клинический психолог
Бесперстова Алёна Владимировна*

Антикризисный консультационный
психологический центр
"Я АКТИВ!"



www.center-active.ru

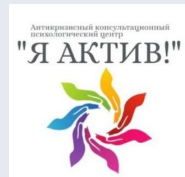
«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Образование и профессиональный путь Бесперстовой Алены Владимировны



1 Алена Владимировна Бесперстова — клинический психолог с более чем восьмилетним опытом работы, автор книг и методик активного консультирования (МАК), а также бизнес-тренер и организатор тимбилдингов.

2 Окончила Самарскую Государственную Социально-Педагогическую Академию в 2012 году, получила специализацию гештальт-терапевта в Санкт-Петербургском Институте Гештальта в 2024 году.

3 В 2023 году прошла обучение по телесно-ориентированной психотерапии в Московском Институте Психотерапии и Клинической Психологии, а также бизнес-тренеру с дополнительной специализацией в обучении персонала в НИИ дополнительного образования в 2024 году.

4 Получила квалификации в Академии Современных Технологий и Институте Прикладной Психологии и Психоанализа в 2026 году, специализируется на экспериментальной патопсихологии и клинической диагностике; контакты: https://vk.com/club_besperstovaalena, тел. 89277729906.



Истоки и развитие науки о буллинге

Термин «буллинг» впервые введён в 1970-х Дэном Ольшеусом и с тех пор получил широкое признание. В России изучение началось в 2000-х. Буллинг понимается как повторяющееся насилие с долговременными негативными последствиями для жертвы.

Ключевые характеристики буллинга

Буллинг представляет собой целенаправленное и систематическое психологическое, физическое или социальное давление, наносящее вред жертве на протяжении продолжительного времени.

Виды буллинга включают прямые издевательства, угрозы, социальную изоляцию и современные формы, такие как кибербуллинг, проявляющийся в цифровой среде.

Основные признаки: неоднократность действий, дисбаланс сил между участниками и намеренное причинение страданий жертве.

Разнообразие форм буллинга у взрослых



Моббинг на рабочем месте

Нарушение психологического комфорта через постоянное унижение и давление со стороны коллег или руководства. Примеры включают публичную критику, игнорирование и саботаж рабочих заданий.



Буллинг в семейных отношениях

Проявляется через постоянные упрёки, манипуляции и эмоциональное давление между членами семьи. Часто включает контроль, унижение и ограничение свободы, что приводит к глубоким психотравмам и снижению уверенности в себе у жертв.



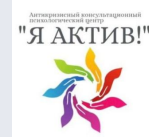
Кибербуллинг среди взрослых

Использование социальных сетей и цифровых платформ для преследования, оскорблений и распространения негативной информации, вызывающих стресс и социальную изоляцию.

Этапы вклада Дэна Ольвеуса в изучение буллинга



Современные зарубежные методы борьбы с буллингом



Когнитивно-поведенческая терапия

Помогает изменить негативные убеждения и справляться с тревожностью, вызванной буллингом, улучшая психологическое состояние.



Групповые интервенции

Обеспечивают поддержку через коллективную работу, уменьшая чувство изоляции и формируя социальные навыки.



Кубические модели

Теоретические модели описывают динамику между агрессором, жертвой и наблюдателями для эффективного вмешательства.



Аналитика кибербуллинга

Развиваются технологии мониторинга и анализа онлайн-агрессии для своевременного выявления и реагирования.

Теоретические подходы к буллингу в России

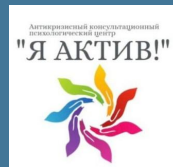
1 Акцент на социокультурные особенности, влияющие на проявления и восприятие буллинга в различных коллективах и регионах России.

2 Исследование моббинга на рабочих местах и в учебных заведениях, выявление типичных сценариев и факторов риска.

3 Фокус на профилактическую работу и внедрение программ, направленных на повышение социальной устойчивости и снижение конфликтности.

4 Вклад отечественных исследователей, таких как О.Е. Хухлаева и Н.В. Гришина, в разработку методик диагностики и тренингов.

Роли участников процесса буллинга



Жертва: переживание и сопротивление

Лицо, испытывающее давление и агрессию, часто испытывает чувство беспомощности и изоляции. Однако активная работа с психологом помогает изменить восприятие ситуации и восстановить уверенность.



Агрессор: мотивация и поведение

Часто действует из чувства власти или неуверенности. Понимание причин агрессии важно для профилактики и формирования стратегии снижения конфликтов.



Наблюдатели: пассивность и вовлечённость

Включают активных и пассивных свидетелей буллинга. Их реакция может либо поддерживать, либо препятствовать проявлениям агрессии.

Основные отличия буллинга и конфликтного взаимодействия

Сравнительная таблица выделяет ключевые признаки буллинга и отличия от обычных конфликтов, подчёркивая уникальность проблемы.

Буллинг характеризуется системностью и дисбалансом, что отличает его от типичных социальных конфликтов.

Признак	Буллинг	Конфликт
Регулярность	Повторяющийся	Разовое событие
Распределение сил	Дисбаланс сил	Равенство сторон
Цель	Агрессивное подавление	Может быть конструктивной
Характер	Систематический	Эпизодический

14%

взрослых сталкивались с
буллингом на рабочем месте по
данным ВЦИОМ 2022 года

ВЦИОМ, 2022

Около 14% российских взрослых отмечают опыт буллинга в профессиональной среде, что подчёркивает значимость темы в клинической практике и необходимость специализированной поддержки.

Психологические последствия буллинга во взрослом возрасте

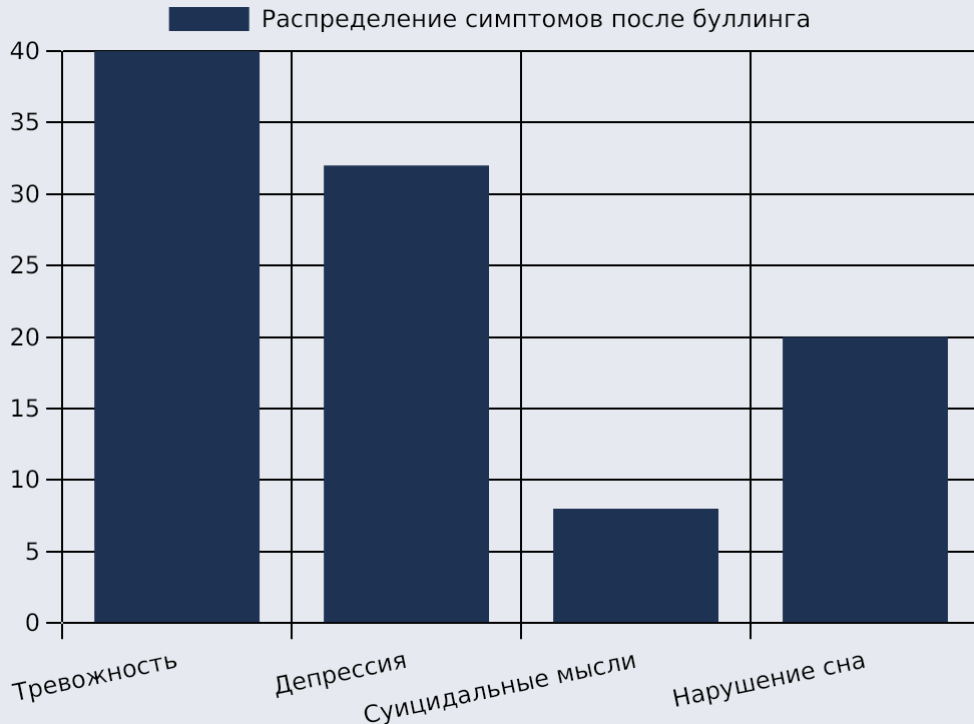
Буллинг во взрослом возрасте часто приводит к развитию тревожных и депрессивных расстройств, нарушению эмоциональной регуляции и снижению способности адаптироваться в социальном окружении.

У жертв формируются устойчивые негативные паттерны, такие как заниженная самооценка, трудности с доверием к людям и симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Психологические последствия буллинга: распределение симптомов

Среди пострадавших заметен значительный уровень тревожности и депрессии, что требует комплексной поддержки и раннего вмешательства.

Высокая доля людей с тревожными и депрессивными симптомами указывает на необходимость системной работы с последствиями буллинга.



Когнитивные и эмоциональные искажения у пострадавших от буллинга



01

Пострадавшие часто воспринимают себя виноватыми в происшедшем, что усиливает чувство вины и стыда, затрудняя эмоциональное восстановление.

02

Гипербдительность и хроническая неуверенность мешают полноценному функционированию в социальной и профессиональной сферах, вызывая постоянное чувство тревоги.

03

Формируется «жертвенная» идентичность, которая усложняет установление здоровых межличностных отношений и способствует социальной изоляции.

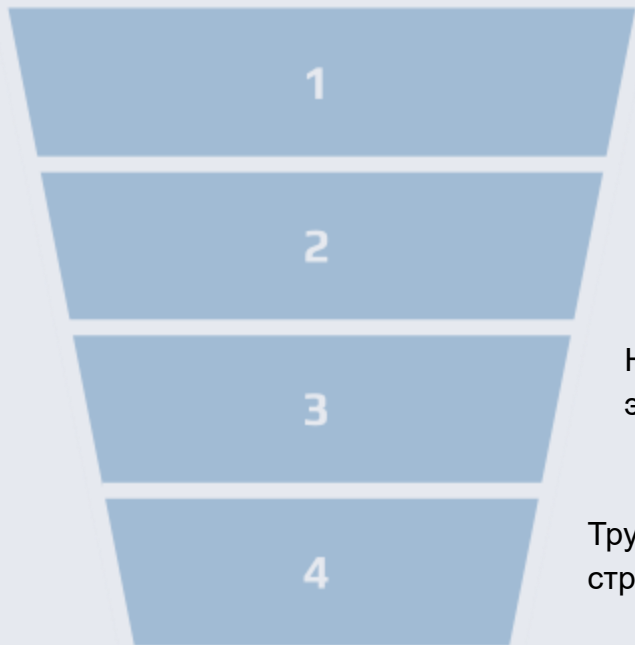
Кейс: переживания клиента с историей детского буллинга

01 Мужчина, 34 года, описывает постоянное состояние тревоги в коллективе и избегает участия в совещаниях. Он отмечает ощущение недоверия со стороны коллег и затруднение в коммуникации.

02 В детстве подвергался систематической травле и изоляции со стороны сверстников, что оказало значительное влияние на его социальное поведение и эмоциональное состояние.



Анализ кейса: долгосрочное влияние школьного буллинга



Формируется хроническая социальная тревожность, которая проявляется в избегании социальных контактов и повышенной нервозности в коллективе.

Заметно снижение самооценки, что отражается на неуверенности в своих силах и страхе негативной оценки окружающих.

Наблюдается внутренний запрет на выражение эмоций, что приводит к эмоциональному подавлению и трудностям в регулировании чувств.

Трудности в карьерном росте связаны с повышенной уязвимостью к стрессам на работе и низкой мотивацией к конкуренции.

Проявления буллинга в профессиональной среде (моббинг)

01

Прямой моббинг выражается в публичном унижении, саботаже рабочих заданий и открытом давлении со стороны коллег или руководства.

02

Косвенные формы включают игнорирование на рабочем месте, распространение негативных слухов и социальную изоляцию.

03

Чаще всего жертвами становятся новички и сотрудники с низким социальным статусом, испытывающие ограниченные возможности защиты.

Сравнение моббинга, буллинга и харассмента



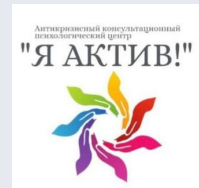
1 Моббинг характеризуется систематическим психологическим давлением и изоляцией жертвы в коллективе, преимущественно на рабочем месте, с целью её выведения из организации.

2 Буллинг — агрессивное поведение, направленное на воздействие и доминирование над жертвой, часто происходит между ровесниками и предполагает различные формы насилия.

3 Харассмент включает нежелательное, оскорбительное поведение, связанное с дискриминацией, сексуальным домогательством или унижением достоинства человека.

4 Хотя эти феномены пересекаются, каждый из них имеет уникальную этиологию, требующую специфических подходов к профилактике и терапии, учитывающих контекст и особенности жертв и агрессоров.

Практические сложности диагностики буллинга у взрослых



Жертвы часто не осознают и не называют свой опыт буллингом, что осложняет выявление проблемы на ранних стадиях.

Симптомы буллинга схожи с проявлениями профессионального выгорания и тревожных расстройств, затрудняя дифференцированную диагностику.

Отсутствие стандартизированных инструментов диагностики буллинга во взрослой популяции препятствует объективному оцениванию и своевременному вмешательству.

Реакции взрослых на буллинг: стратегии выживания



Изоляция и избегание как способ защиты

Многие пострадавшие предпочитают замыкаться в себе и сводить к минимуму общение, чтобы избежать дальнейшей травли. Этот метод снижает конфликты, но усиливает чувство одиночества и внутреннюю тревогу.

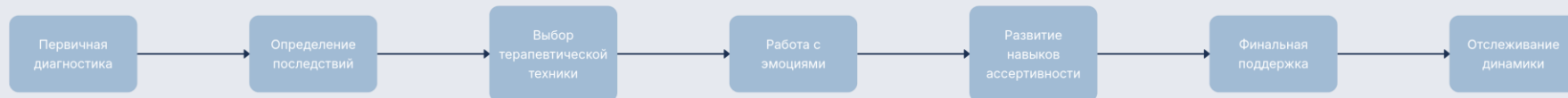
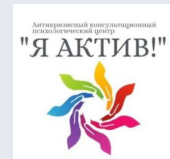


Психологическая адаптация и поиск поддержки

Часть взрослых, переживших буллинг, обращается за помощью к психологам или группам поддержки, что помогает преодолеть травму. Такой подход способствует развитию устойчивости и снижает длительные негативные эффекты, позволяя выстраивать новые социальные связи и восстанавливать самооценку.

Поток психологической поддержки клиентов, переживших буллинг

Основные этапы психотерапевтической работы с пострадавшими от буллинга



КПТ и её эффективность при работе с последствиями буллинга

01

Когнитивно-поведенческая терапия позволяет уменьшить тревожность и депрессивные симптомы при буллинге, проводясь обычно в течение 12–16 сессий для достижения устойчивого результата.

02

Методика фокусируется на изменении негативных искажений мышления и формировании адаптивных стратегий, что способствует лучшему контролю над эмоциональными реакциями и поведением.

03

Особенно эффективен групповой формат КПТ, который усиливает поддержку, снижает чувство изоляции и помогает развить социальные навыки для преодоления травмы.

Применение EMDR в терапии последствий буллинга

01

EMDR-терапия помогает интегрировать травматические воспоминания, уменьшая эмоциональную нагрузку и симптомы ПТСР у взрослых пациентов с историей буллинга.

02

С помощью двусторонней стимуляции метод снижает интенсивность стрессовых реакций, способствуя переработке и переосмыслению болезненных эпизодов.

03

Исследования Francine Shapiro (2017) подтверждают эффективность EMDR для быстрой стабилизации эмоционального состояния и улучшения психического здоровья пострадавших.

Арт-терапия и телесно-ориентированные методы в работе с буллингом



Выражение эмоций через творчество

Арт-терапия создаёт безопасное пространство для выражения подавленных чувств, помогая осознать и вынести наружу эмоциональные переживания. Это способствует снижению внутреннего напряжения и восстановлению психического равновесия.



Снятие мышечных зажимов и телесный контроль

Телесно-ориентированные практики направлены на освобождение напряжённых мышц, что уменьшает физическое проявление стресса. Такие техники восстанавливают ощущение контроля над телом и способствуют эмоциональному расслаблению.



Интеграция с разговорной терапией

Сочетание арт-терапии и телесных методов с психотерапией увеличивает глубину проработки травмы. Клиенты получают комплексный опыт, позволяющий лучше понять себя и быстрее справиться с последствиями буллинга.

Групповые техники и психодрама в работе с последствиями травмы

1 Групповая терапия уменьшает чувство социальной изоляции и развивает поддержку среди пострадавших, что способствует восстановлению доверия и нормализации коммуникации.

2 Психодрама позволяет в безопасной обстановке воспроизвести травматичные ситуации, что помогает переосмыслить опыт буллинга и снизить эмоциональную нагрузку.

3 Этот метод требует опытного ведущего, который управляет процессом, обеспечивает безопасность участников и поддерживает конструктивный диалог.

4 Регулярное применение групповых методик формирует навыки ассертивности и эмпатии, что мотивирует на позитивные изменения в межличностных отношениях.

Мотивационное интервьюирование как способ снижения сопротивления изменениям

Метод способствует осознанию клиентом последствий буллинга и помогает распознать внутренние барьеры, мешающие началу терапии и личностным изменениям.

Поддержка в диалоге снижает уровень сопротивления и стимулирует активное участие в процессе выздоровления, что повышает вероятность успешного результата.

Техника направлена на формирование внутренней мотивации, позволяющей клиенту самостоятельно преодолевать трудности и развивать здоровые стратегии поведения.

Супервизия и профилактика профессионального выгорания психолога

01

Регулярные супервизионные встречи помогают психологам анализировать личные реакции и предотвращать эмоциональное истощение при работе с травмой буллинга.

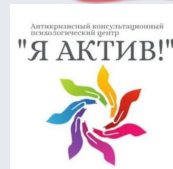
02

Важна профилактика «синдрома помощника», когда профессионал погружается в проблемы клиента, что может привести к вторичной травматизации и снижению эффективности терапии.

03

Супервизия способствует развитию личностных и профессиональных ресурсов, обеспечивая устойчивость и качество психотерапевтической помощи.

Заключительный кейс: динамика изменений клиента при терапии



⊕ Женщина 42 лет обратилась с жалобами на моббинг в коллективе и выраженную тревожность. После восьми сессий КПТ и арт-терапии заметно снизилось её эмоциональное напряжение и улучшилось самочувствие.

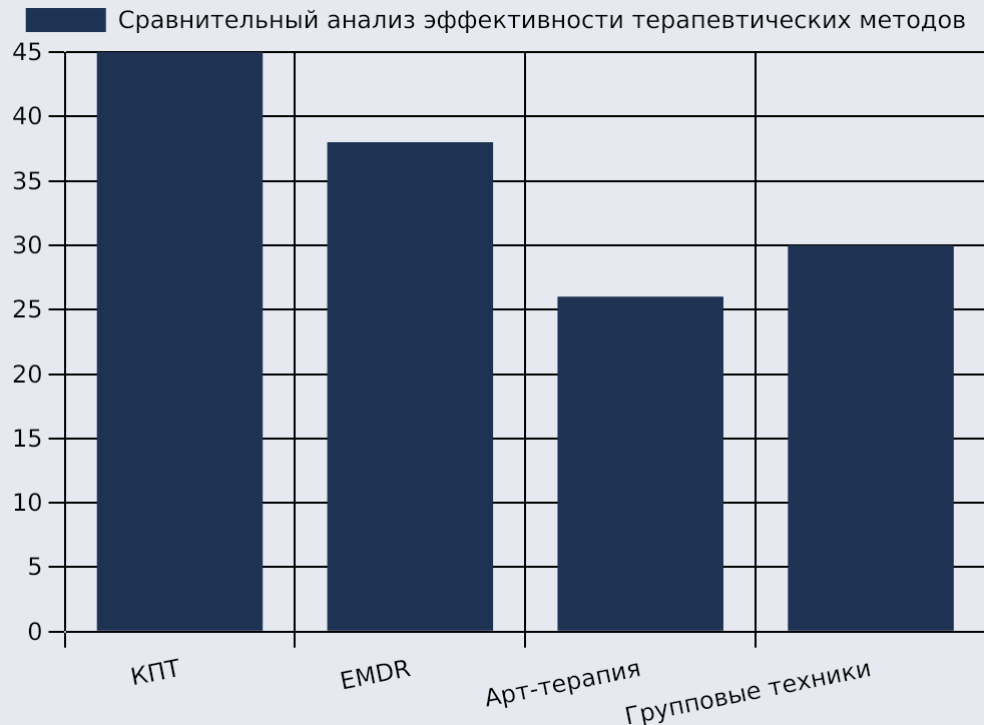
⊕ Постепенно восстановилось доверие к коллегам, повысилась самооценка и появилась готовность к более активной социальной и профессиональной жизни без страха конфликтов.



Эффективность методов терапии при последствиях буллинга: сравнительный анализ

Результаты показывают значительное снижение симптомов при всех методах, подтверждая необходимость комплексного применения в психотерапии.

КПТ демонстрирует наивысшую эффективность, однако сочетание методик усиливает общий терапевтический эффект и ускоряет восстановление клиентов.



Анализ случаев практикующих психологов Москвы, 2022-2023

Этические аспекты работы с пострадавшими от буллинга

01

Обязательное соблюдение конфиденциальности обеспечивает безопасность клиента и способствует доверию в терапевтических отношениях.

02

Уважение личных границ предотвращает повторную травматизацию и поддерживает автономию клиента в процессе исцеления.

03

Важно учитывать уникальный опыт каждого человека и адаптировать темп коррекции под индивидуальные потребности для эффективной поддержки.

Компетентный подход как ключ к успешной реабилитации

Глубокое понимание теории буллинга и владение разнообразными терапевтическими техниками вместе с этическим сознанием психолога создаёт основу для эффективной помощи взрослым, пережившим травлю.



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru