

Калашников Артем Александрович

бакалавр, студент

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Сахалинский
государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

DOI 10.21661/r-599002

**РАСШИРЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РЕПЕРТУАРА ПОДРОСТКОВ
В СИТУАЦИЯХ ТРАВЛИ: МОДЕЛЬ «ЧЕТВЕРТОЙ ДВЕРИ»
И МЕТОД «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДУЭЛИ»**

***Аннотация:** в данной статье представлен теоретический анализ ограничений существующих стратегий реагирования на травлю у подростков 11–13 лет (агрессия, избегание, обращение к взрослому). Обосновывается необходимость расширения поведенческого репертуара за счет внедрения активной вербальной стратегии самозащиты – метода «психологической дуэли», основанного на системе открытых вопросов к агрессору. Метод теоретически обоснован через интеграцию пяти научных направлений: вербальное дзюдо (Дж. Томпсон), сократический диалог, теорию когнитивной перегрузки (Бушман, Андерсон), теории принятия и ответственности (АСТ, С. Хейс) и культурно-историческую теорию (Л.С. Выготский). Предлагаемая модель «Четырех дверей» расширяет традиционную триаду стратегий и может быть использована в индивидуальной и групповой работе педагогов-психологов. Статья носит теоретико-методологический характер и намечает перспективы эмпирической апробации.*

***Ключевые слова:** травля, подростки, вербальная самозащита, психологическая дуэль, четыре двери, вербальное дзюдо, сократический метод, терапия принятия и ответственности (ТПО), программа противодействия травле.*

Травля в образовательной среде остается одной из ключевых проблем подросткового возраста. Вербальная агрессия (оскорбления, насмешки, угрозы) является наиболее распространенной формой травли. При этом подростки 11–13

лет находятся в критической точке развития: с одной стороны, они уже способны к рефлексии и планированию, с другой – еще не обладают сформированными механизмами саморегуляции, что делает их особенно уязвимыми для вербальной агрессии.

В рамках индивидуальной работы педагоги-психологи регулярно сталкиваются с запросами, связанными с травлей. Анализ обращений показывает, что подростки и их родители часто не знают, как реагировать на травлю. Существующие стратегии поведения: «не обращай внимания», «скажи учителю», «дай сдачи» имеют множество негативных последствий для подростка. Они чувствуют себя беспомощными, а рекомендуемые стратегии либо социально неприемлемые («дай сдачи»), либо не работают, либо ведут к стигматизации (клеймо «ябеды»).

Существующий в литературе и практике набор стратегий реагирования на травлю ограничен тремя основными стратегиями поведения в конфликте: агрессия, избегание, обращение к взрослому. Каждая из этих стратегий имеет серьезные недостатки, особенно в условиях вербальной травли. Отсутствуют стратегии поведения, предлагающей активный, безопасный и автономный вариант поведения, который позволил бы прервать агрессивный сценарий, выйти из конфликта с «высоко поднятой головой», не переходя к насилию и не впадая в уход или уступку.

В данной статье мы проводим критический анализ традиционных стратегий реагирования на травлю; представляем метод «психологической дуэли» и даем теоретическое обоснование данного метода; описываем модель «Четвертой двери» как интегративную структуру для обучения подростков; обозначаем перспективы внедрения метода в практику работы педагогов-психологов.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет выделить три основные стратегии реагирования на травлю, которые предлагаются подросткам.

1. Стратегия «избегания» – позволяет избежать негативных последствий в моменте обострения. Однако исследования показывают, что в ситуациях травли избегание часто воспринимается агрессором как «слабость» и провоцирует к системному повторению агрессивного поведения. С другой стороны жертва

зачастую не находит выход своим негативным эмоциям, что в свою очередь еще больше усугубляет проблему.

2. Обращение за помощью к взрослому – считается эффективной стратегией поведения жертвы, но зачастую приводит к социальной стигматизации (клеймо «ябеды»), а также постоянной потребности подростка во внешней защите, формированию собственной беспомощности и снижению самооценки.

3. Агрессивный ответ – хоть и базируется на теории равновесия (восстановлении справедливости), но считается социально неприемлемым поведением. Эмпирические данные свидетельствуют, что ответная агрессия ведет к эскалации конфликта.

Предлагаемые стратегии имеют множества негативных последствий и не могут удовлетворить ни жертв агрессии, ни специалистов, работающих в сфере профилактики травли. Подросток не получает действенного инструмента, позволяющего активно, безопасно и самостоятельно реагировать на вербальную агрессию.

Метод «Психологической дуэли» как теоретическая инновация

«Психологическая дуэль» – активная вербальная стратегия реагирования на агрессию, основанная на задавании агрессору открытых вопросов, которые ломают его ожидаемый сценарий, требует от агрессора когнитивных усилий, что снижает интенсивность агрессии, ставят его в позицию «отвечающего» на вопрос, а не «нападающего», а также создают паузу, достаточную для безопасного выхода из конфликта.

Примеры вопросов: «Почему ты так поступаешь?», «Кто тебе разрешил так со мной разговаривать?», «На что ты рассчитываешь?», «Ты сам веришь в то, что говоришь?».

Научные направления, обосновывающие обучение стратегии поведения в конфликте «психологическая дуэль»:

1. Джордж Томпсон, доктор философии, основатель Verbal Judo Institute, разработал систему вербального взаимодействия, основанную на принципе

перенаправления энергии конфликта, которую он назвал «Вербальное дзюдо».

Ключевые идеи Томпсона:

- большинство конфликтов (97%) – вербальные, и только 3% требуют физического вмешательства;

- «Reaction» (импульсивный ответ) проигрывает, «Response» (обдуманый ответ) выигрывает;

- наиболее опасные слова в конфликте – «Успокойся!», воспринимаемые как критика. Вместо этого Томпсон предлагает спрашивать: «В чем проблема?»;

- пять универсальных правил взаимодействия включают желание людей знать «почему» их о чем-то просят.

Вопрос «Почему ты так поступаешь?» удовлетворяет потребность в объяснении, перенаправляет агрессию и снижает эскалацию.

2. Сократический диалог – метод, основанный на системе наводящих вопросов, побуждающих собеседника к самостоятельному пересмотру своих убеждений. В контексте травли исследования показывают, что сократический метод может быть эффективной интервенцией для повышения осознанности у подростков. Вопросы помогают «исследовать, переоценивать и оспаривать убеждения, которых они до сих пор придерживались».

3. Теория когнитивной перегрузки агрессора. Агрессия – когнитивно «простой» процесс. Исследования Бушмана и Андерсона показывают, что в состоянии гнева (агрессии) префронтальная кора (отвечающая за контроль и логику) временно отключается, а амигдала (эмоциональный центр) начинает доминировать. При неожиданном вопросе, требующем размышления, агрессор вынужден переключиться с эмоциональной реакции на рациональный ответ. Это вызывает когнитивную перегрузку – паузу, в течение которой интенсивность агрессии снижается. Агрессор «тормозится», его мозг занят ответом и активацией префронтальной коры головного мозга.

4. Теория принятия и ответственности (АСТ), разработанная Стивенем Хейсом, ставит в центр своего исследования понятие «психологической гибкости», что в контексте модели поведения «Четвертой двери» означает осознанное

действие. С позиции АСТ традиционные стратегии реагирования на травлю являются примерами психологической ригидности. Избегание представляет собой попытку подавить страх и стыд, что лишь усиливает дистресс в долгосрочной перспективе. Агрессивный ответ ведет только к слиянию с обидной мыслью и действию на автомате, без паузы для осознанного выбора. «Психологическая дуэль», напротив, задействует механизмы когнитивного разделения и ценностного действия, позволяя подростку действовать не вопреки страху, а вместе с ним.

5. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского рассматривает такие высшие психические функции как саморегуляцию, рефлексивность, планирование, которые формируются в социальном взаимодействии (интерпсихически), а затем вращаются внутрь, становясь внутренней речью и способностью управлять собой. Обучение «Психологической дуэли» следует логике Выготского и позволит в рамках тренинговых занятий подростку вначале наблюдать, как ведущий задает агрессору вопросы (интерпсихический уровень), затем пробует сам с поддержкой ведущего и в ролевых играх, а затем новый навык интериоризируется и становится способностью к самозащите. Обучающий тренинг создаст «зону ближайшего развития» для навыка вербальной самозащиты. То, что сегодня он делает при помощи ведущего, позволит завтра ему сделать самому.

На основании теоретического анализа предлагается расширить традиционную триаду стратегий поведения в конфликте до «Четвертой двери» заключающейся в применении нового метода реагирования на агрессию «психологическая дуэль».

Метод может быть использован в работе педагогов-психологов различных образовательных учреждений как в индивидуальном, так и в групповом формате.

Настоящая статья носит теоретическо-методологический характер. Метод «Психологической дуэли» нуждается в эмпирической апробации, сравнительном анализе и определении устойчивости приобретенных навыков.

В долгосрочной перспективе может быть адаптирован для различных возрастных категорий детей.

Список литературы

1. Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А.А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2020. – № 2. – С. 52–57. – DOI 10.24147/2410–6364.2020.2.52–57. – EDN UAKGXS.
2. Anderson C.A. Human aggression / C.A. Anderson, B.J. Bushman // Annual Review of Psychology. – 2002. – Vol. 53. – P. 27–51. – EDN HEYMCF
3. Coyne L.W. The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years / L.W. Coyne, A.R. Murrell. – Oakland: New Harbinger Publications, 2009.
4. Greco L.A. Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth / L.A. Greco, W. Lambert, R.A. Baer // Psychological Assessment. – 2008. – Vol. 20. – No. 2. – P. 93–102.
5. Hayes S.C. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change 2nd ed. / S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson. – New York: Guilford Press, 2012.
6. Overholser J.C. Elements of the Socratic method: I. Systematic questioning / J.C. Overholser // Psychotherapy. – 1993. – Vol. 30. – No. 1. – P. 67–74.
7. Padesky C.A. Socratic questioning: Changing minds or guiding discovery? / C.A. Padesky. – European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 1993.
8. Rahmawati D. The Socratic Method and Opportunities for Its Application by Middle School Counselors to Increase Awareness About Bullying / D. Rahmawati, S. Suwajo // KnE Social Sciences. – 2021. – Vol. 6. – No. 2. – P. 314–326.
9. Thompson G.J. Verbal Judo: Words as a Force Option / G.J. Thompson. – New York: HarperCollins, 2004.
10. Thompson G.J. Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion / G.J. Thompson, J.B. Jenkins. – New York: William Morrow, 1993.
11. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes / L.S. Vygotsky. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

12. Vygotsky L.S. Thought and Language / L.S. Vygotsky. – Cambridge, MA: MIT Press, 1934/1986.