

## ⚡ Буллинг ≠ конфликт. И вот почему это важно понять прямо сейчас.

Мы привыкли думать, что «просто поругались» или «не сошлись характерами». Но травля — это не ссора двух равных сторон. Это **системное унижение** одного человека другим или группой.

Самое страшное: буллинг редко замечают в самом начале. Он маскируется под «шутки», «критику» или «воспитание».

### 📌 Что делать?

В карточках Координационного центра КФУ — четкая инструкция:

- ✓ По каким признакам отличить буллинг от конфликта
- ✓ Почему бездействие опаснее активного вмешательства
- ✓ Какие фразы и действия ломают систему травли

Без воды. Только факты, роли и готовый алгоритм. Сохраните этот пост — возможно, он остановит чью-то беду, которая уже стала привычкой.



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.

