УДК 159.98

Н. П. Анохина,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: ст. преподаватель О. С. Втюрина

Профилактика буллинга среди студентов колледжа с помощью тренинга ассертивности

Аннотация. Исследование посвящено проблеме профилактики буллинга в студенческой среде. В основе профилактической программы лежит развитие ассертивности как ключевого навыка уверенного поведения и психологической самозащиты. Тренинг, построенный по принципу «от осознания к действию», был направлен на формирование у студентов умения конструктивно разрешать конфликты, навыков уверенного отказа и укрепления личных психологических границ. Результаты контрольной диагностики подтвердили эффективность реализованной программы на поведенческом и эмоциональном уровнях.

Ключевые слова: буллинг, профилактика, ассертивное поведение, тренинг ассертивности, студенты.

Актуальность темы определяется тем, что в современном обществе проблема систематической травли (буллинга) ведет к глубокой деформации личности всех участников образовательного процесса. Так, Л. В. Петрановская выделяет несколько уровней деформации группы в ситуации буллинга: нормализация насилия, блокирование эмпатии, «круговая порука» (социальные связи внутри группы строятся не на доверии, а на общей тайне или общем враге) [2]. И. С. Бердышев характеризует качественную профилактику этих состояний как «лекарство против ненависти», делая акцент на необходимости оперативного вмешательства взрослых на самых ранних этапах возникновения напряженности [1].

В системе современных психологических знаний ассертивность рассматривается как ключевой фактор психологического здоровья и социальной успешности личности. Согласно определению В. П. Шейнова, ассертивность представляет собой способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав окружающих [4]. Уверенное поведение базируется на позитивном самоотношении и отсутствии иррациональных страхов перед социальным взаимодействием [3].

В условиях высокой конфликтности среды формирование ассертивности как навыка уверенного отстаивания своих границ без агрессии становится ключевым ресурсом психологической безопасности. Важно понимать, как развитие внутренней устойчивости студента помогает минимизировать риски виктимного поведения.

Экспериментальное исследование было проведено на базе бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж профессиональных технологий» в 2025/26 учебном году. В исследовании приняли участие 40 студентов 16–17 лет.

На констатирующем этапе исследования по методике «Ассертивность» (авторы В. Каппони, Т. Новак) было выявлено, что только 20 % студентов обладают высоким уровнем ассертивности. Почти у половины студентов (45 %) выявлена низкая способность к уверенному поведению, что выражается либо в зависимости от чужого мнения, либо в немотивированной враждебности.

Данные результаты подтверждаются анализом предпочитаемых стратегий поведения в конфликте по К. Томасу. Наиболее эффективную стратегию для решения конфликтных ситуаций — «Сотрудничество» — выбирают 23 % респондентов. Доминирующими являются деструктивные стратегии: «избегание», ведущее к позиции «жертвы», и «соперничество», провоцирующее агрессию.

Особое внимание в работе было уделено оценке риска буллинга. Согласно результатам методики «Опросник риска буллинга» (автор А. А. Бочавер) было выявлено, что 48 % студентов находятся в зоне высокого риска попадания в ситуацию травли. Образовательная среда воспринимается такими студентами как непредсказуемая и потенциально агрессивная. Это напрямую коррелирует с низким уровнем ассертивности: не умея защитить свои границы, студент чувствует себя беззащитным.

© Анохина Н. П., 2026

Качественный анализ позволил предположить наличие взаимосвязи: студенты с низким уровнем ассертивности субъективно оценивают среду как «разобщенную» и чувствуют себя «незащищенными». Даже в группе относительно благополучных учащихся более половины отмечают эпизодические случаи психологического давления, в которых они не обладают навыками эффективного противодействия. Как отметил один из испытуемых: «Проще наорать или уйти, всё равно не услышат», что подчеркивает дефицит навыков эффективного общения.

На основании полученных данных нами была разработана программа профилактики буллинга через развитие ассертивности. Мы полагаем, что развитие навыков уверенного поведения станет действенным инструментом снижения агрессии и профилактики травли в студенческой среде. Программа включает в себя цикл практических занятий, структурированных по принципу «от осознания к действию».

Структура тренинга построена таким образом, чтобы обеспечить единство осознания своих прав и поведенческого закрепления навыков. Мы полагаем, что предложенный комплекс упражнений позволит студентам «группы риска» перейти от деструктивных стратегий («избегания» или «соперничества») к конструктивному ассертивному поведению.

Заключительный этап исследования был посвящен проверке эффективности программы тренинга.

Повторная диагностика по методике «Ассертивность» (авторы В. Каппони, Т. Новак) позволила сделать вывод о положительной динамике. Количество студентов с высоким уровнем ассертивности увеличилось почти вдвое — до 37,5 %. Важно отметить качественные изменения: учащиеся группы риска, ранее проявлявшие деструктивное поведение, начали успешно применять алгоритмы «уверенного отказа». Количество студентов с низким уровнем ассертивности сократилось с 45 % до 12,5 %, что свидетельствует о формировании у большинства участников устойчивых навыков психологической защиты (Тэмп ≤ Ткр при $p \leq 0{,}01$).

Существенные изменения зафиксированы и в предпочитаемых стратегиях поведения в конфликте. Если на констатирующем этапе доминирующими стратегиями были «Избегание» и «Соперничество», то после тренинга наиболее предпочитаемой у 45 % учащихся стала стратегия «Сотрудничество» (Тэмп ≤ Ткр при $p \leq 0{,}01$).

Ключевым индикатором эффективности проведенной профилактической работы стали показатели по «Опроснику риска буллинга» (автор А. А. Бочавер). Если в начале исследования почти половина студентов (48 %) находилась в зоне высокого риска попадания в ситуацию травли, то после реализации программы количество таких студентов снизилось до 15 % (Тэмп ≤ Ткр при $p \leq 0{,}01$).

Качественные изменения в ответах учащихся свидетельствуют о том, что освоение техник ассертивного поведения изменило их восприятие студенческой среды. Студенты стали оценивать коллектив как более сплоченный, а свою позицию в нем как более безопасную. Важно, что даже те учащиеся, которые ранее считали психологическое давление нормой, по окончании тренинга продемонстрировали готовность противодействовать ему конструктивными способами.

Таким образом, полученные результаты доказывают, что развитие ассертивности является действенным механизмом профилактики буллинга. Освоение техник уверенного поведения позволило студентам не только снизить личную уязвимость, но и изменить субъективное восприятие среды: коллектив стал оцениваться как более сплоченный и безопасный. Разработанная программа может быть рекомендована для внедрения в образовательных учреждениях с целью создания психологически комфортной и защищенной среды.

1. *Бердышев И. С.* Лекарство против ненависти // Первое сентября. —2005. — № 18. — С. 3–7.

2. *Петрановская Л. В.* Травли нет. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов // Травли NET : [сайт]. — URL: https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/docs/info_about_bulling_for_teachers.pdf (дата обращения: 30.01.2026).

3. *Ромек В. Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб. : Речь, 2002. — 175 с.

4. *Шейнов В. П.* Ассертивность индивида и его здоровье // Российский гуманитарный журнал. — 2014. — Т. 3, № 4. — С. 256–274. — DOI: 10.15643/libartrus-2014.4.4