УДК 159.99

Я. М. Спиридонова,
факультет педагогики, менеджмента
и информационных технологий в образовании,
Филиал Омского государственного педагогического
университета в г. Таре
Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Л. Г. Пузеп

Риск возникновения буллинга в подростковой среде

Аннотация. В статье рассматривается проблема буллинга в подростковой среде как комплексное социально-психологическое явление. Представлены теоретические аспекты феномена, его связь с насилием, групповые и индивидуальные факторы возникновения. Особое внимание уделено роли эмпатии как ключевого ресурса профилактики. Приведены результаты эмпирического исследования, выявившего зоны риска в классном коллективе.

Ключевые слова: буллинг, подростковая среда, эмпатия, групповая сплоченность, эмоционально-психологический климат, профилактика.

Проблема буллинга остается актуальной в подростковой среде. Особенно явно это проявляется в школе, где из-за психологических особенностей переходного возраста — стремления к самоутверждению и высокой зависимости от мнения группы — учащиеся становятся уязвимыми. Буллинг — это не просто конфликт. Как отмечают А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки и др. [1], это систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение вреда, всегда связанное с неравенством сил. Общество нередко не воспринимает подростковое насилие со стороны сверстников как серьезную проблему, считая травлю «нормальной» частью взросления [1].

Почему буллинг возникает именно в подростковой среде?

В этот период формируются социальная идентичность и навыки взаимодействия, устанавливаются иерархии. В отличие от обычных конфликтов, при буллинге наблюдается неравенство сил, что делает жертву уязвимой и неспособной эффективно защитить себя самостоятельно [3].

Особую роль в профилактике буллинга играет эмпатия — способность осознанно воспринимать эмоциональное состояние другого и сопереживать. Исследования Н. В. Окуневой [2] подтверждают, что подростки с развитой эмпатией демонстрируют более низкий уровень агрессии и вербального насилия, а дефицит эмпатии повышает риск возникновения буллинга и закрепления агрессивных моделей поведения.

Нами было проведено эмпирическое исследование на базе Тарской гимназия № 1 им. А. М. Лупова в 7-м «В» классе, в котором на момент изучения был 21 чел. Использовались три методики: оценка групповой сплоченности (Сишора-Ханина), изучение эмоционально-психологического климата (Г. А. Карпова) и диагностика уровня эмпатии (В. В. Бойко).

Что удалось узнать с помощью методики «Оценка групповой сплоченности Сишора-Ханина»?

У 13 участников (62 %) ответы на вопросы выявили среднюю групповую сплоченность, у семи человек – низкую, и только у одного – высокую. Это говорит о разделении класса на микрогруппы — факторе риска для исключения отдельных учеников.

Также с помощью методики на выявление эмоционально-психологического климата Г. А. Карповой удалось выявить, что 71 % (15 чел.) учащихся чувствуют себя комфортно, 24 % (пять чел.) испытывают дискомфорт, а 5 % (один чел.) не чувствуют себя в безопасности — прямой индикатор возможной виктимизации.

Диагностика уровня эмпатии В. В. Бойко показала, что лишь 6 чел. (29 %) учащихся имеют средний уровень эмпатии, тогда как 15 чел. (61 %) заниженный и очень низкий уровни, что показывает дефицит сопереживания.

Что это означает?

В исследуемом классе выявлена зона риска по буллингу. Отсутствие высокой сплоченности, наличие учащихся с низким эмоциональным комфортом и подавляющее преобладание низкого уровня эмпатии создают предпосылки для формирования устойчивых ролей «агрессора» и «жертвы».

© Спиридонова Я. М., 2026

Также возможно, что дети в данном классе не станут помогать жертве и не смогут обратиться ко взрослым, чтобы остановить буллинг.

Что можно и нужно делать?

1. Развивать эмпатию целенаправленно. Эмпатия — навык, который можно тренировать через тренинги, ролевые игры и рефлексивные практики. Она является ключевым фактором предотвращения буллинга.

2. Повышать групповую сплоченность. Необходимы совместные проекты и мероприятия, направленные на объединение, а не на конкуренцию, так как в сплоченном коллективе есть поддержка и взаимопонимание.

3. Улучшать эмоционально-психологический климат. Педагогам нужно учиться распознавать ранние признаки буллинга и немедленно вмешиваться. Эмоционально психологический климат может стать причиной агрессии детей и недоверия ко взрослым.

Буллинг — это не «норма взросления». Это реальная психологическая травма, которая может остаться с человеком на всю жизнь. Взрослые — педагоги, родители, психологи — обязаны создать условия, в которых каждый подросток будет чувствовать себя защищенным, услышанным и значимым. Благодаря этому можно вырастить поколение, которое будет думать не только о себе, но и о других как в школьном коллективе, так и в рабочем.

1. Опросник риска буллинга (ОРБ) / А. А. Бочавер, В. Б. Кузнецова, Е. М. Бианки [и др.] // Вопросы психологии. — 2015. — № 5. — С. 146–157.

2. *Окунева Н. В.* Связь агрессии с уровнем эмпатии и особенностями темперамента учащихся подросткового возраста // Гуманитарно-педагогическое образование. — 2019. — № 2, т. 5. — С. 225–228.

3. *Орсаева Р. А.* Буллинг среди подростков: понятие, причины, ответственность // Вестник науки и творчества. — 2024. — № 3 (94). — С. 9–14.