

УДК 37.015.324

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ БУЛЛИНГУ В ШКОЛЕ: АСПЕКТ ДРУЖБЫ

Сергей Викторович Дюков

PhD (Pedagogy), специалист

dser70@yandex.ru

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье анализируется роль дружеских отношений в качестве защитного фактора против школьного буллинга. Показано, что навыки формирования крепких дружеских связей в ученическом коллективе способны значительно снизить риск травли и смягчить её последствия. В работе предложены некоторые конкретные направления по созданию в школе атмосферы дружбы, взаимной поддержки и сотрудничества, способствующей профилактике буллинга.

Ключевые слова: дружба, образовательная среда, буллинг, профилактика, школьники.

Фокус данной статьи направлен на рассмотрение такого деструктивного феномена среди детей и подростков школьного возраста как буллинг, а также на один из наиболее эффективных способов его профилактики и противодействия ему. Важно отметить, что именно на школьный возрастной период приходится пик его проявлений. Буллинг остаётся одной из крайне острых и нерешенных проблем безопасности образовательной среды. Он негативно влияет на психологическое состояние жертв насилия, свидетелей травли, снижает академическую успеваемость учащихся, провоцирует появление у школьников тревожности и развитие депрессивных симптомов, в том числе – и в весьма отдаленной перспективе. В поиске эффективных мер противодействия буллингу исследователи всё чаще обращают внимание на роль социальных связей и, в частности, на дружеские взаимоотношения в ученическом коллективе как защитный (протективный) ресурс.

Буллинг выступает одним из самых значимых факторов психической дезадаптации детей и подростков, он затрагивает ключевые сферы их жизнедеятельности, влияет на эмоциональную устойчивость и навыки социального взаимодействия. Согласно результатам исследований, переживание длительного процесса психологического и/или физического насилия в школьной среде способно привести к устойчивым негативным последствиям – снижению самооценки, росту уровня тревожности и формированию моделей девиантного поведения. В психологии и педагогике важнейшая роль отводится протективным факторам – условиям или характеристикам, способствующим личности продуктивно участвовать в социальных отношениях и самореализации, снижающим риск негативных исходов и повышающим устойчивость к стрессам и психологическим травмам. Дружба в этом контексте выступает как один из наиболее значимых ресурсов, помогающий детям и подросткам:

- противостоять давлению со стороны агрессоров;
- развивать эмоциональный интеллект;
- формировать устойчивую самооценку;

- снижать ощущение страха и беспомощности;
- быстрее восстанавливаться после эпизодов насилия;
- чувствовать себя неотъемлемой частью ученического сообщества, что уменьшает уязвимость.

Д.Р. Баталов видит значительный профилактический антибуллинговый потенциал в создании особой воспитательной школьной среды, в которой развиваются навыки дружеского и уважительного общения детей [1]. Исследования подтверждают непосредственную связь между качеством дружеских взаимоотношений и уровнем подверженности буллингу. Выяснено, что дети и подростки с низким социометрическим статусом, имеющие серьезные затруднения в установлении социальных контактов, чаще обладают тревожностью и пониженной стрессоустойчивостью. Они зачастую испытывают изоляцию в классе и становятся жертвами систематической агрессии [3-4]. В то время как школьники, вовлечённые в позитивные дружеские группы, демонстрируют более высокую психологическую устойчивость к стрессу. Такие учащиеся значительно реже бывают в роли жертвы буллинга. Дружественно настроенные сверстники являются важным источником социально-психологической поддержки для ученика [2]. Ученики с нормальным и высоким социометрическим статусом, как правило, располагают более широкой и развитой сетью дружеских связей внутри школьного коллектива, что минимизирует вероятность их социальной изоляции и обеспечивает дополнительную поддержку при возникновении конфликтных ситуаций. Дружба, действительно, позволяет получить значимую эмоциональную поддержку, существенно снижает чувство изоляции, создаёт важнейшее ощущение защиты. Наблюдается положительная корреляция между обширностью круга школьных друзей и показателями качества жизни детей и подростков [6]. Даже наличие единственного школьного друга даёт почувствовать жертве буллинга необходимое ощущение того, что она не одинока. Это, как минимум, снижает уровень стресса и помогает сохранить самооценку [7]. Но особенно те дети и подростки, которые сумели создать

развитую крепкую дружескую сеть, значительно реже становятся мишенью буллинга: агрессоры, как правило, избегают совершать свои нападки на тех, кто имеет нескольких постоянных союзников в ученическом коллективе. Наличие друзей и сторонников среди сверстников существенно снижает интенсивность буллинга даже в классах с высоким уровнем агрессивности.

Группа друзей может открыто выступить против буллеров и их помощников, изменив динамику отношений в классе. Действительно, при активном противодействии агрессорам процесс буллинга перестает быть для них чем-то вроде «безоблачного», безнаказанного и беспроблемного развлечения от скуки. Дружба учит эмпатии, сотрудничеству и конструктивному разрешению конфликтов, то есть – важнейшим просоциальным навыкам и качествам, снижающим вероятность стать как жертвой насилия, так и агрессором. Друзья могут вовремя подсказать, как правильно реагировать на агрессию, либо помочь найти взрослого среди педагогического персонала, способного вмешаться в процесс травли. Однако, к сожалению, встречаются учителя, которые не решаются взять на себя ответственность за осуществление профилактическо-воспитательной работы в случаях буллинга [8]. Зачастую это происходит вследствие недостаточного уровня готовности педагогов к такой работе, а не в результате их индифферентного отношения к эпизодам насилия в школе. При этом следует отметить, что устойчивая атмосфера дружелюбия и взаимовыручки довольно редко возникает в ученическом коллективе спонтанно. Гораздо чаще ее нужно целенаправленно формировать. Для более эффективной профилактики буллинга и укрепления норм просоциального поведения школьные педагоги и психологи могут проводить классные часы, дискуссии о ценности дружбы, организовывать командные проекты, тренинги на сплочение ученического коллектива, совместные внеурочные мероприятия. Как подчеркивают М.А. Шенгелай, Я.В. Шевцова, «особого внимания заслуживает разработка дифференцированных программ психологического сопровождения, которые бы учитывали индивидуальные особенности формирования самооценки в

подростковом возрасте и современные условия социализации» [5]. Тренинги по развитию коммуникации, эмпатии и взаимопомощи помогут детям и подросткам научиться выстраивать здоровые межличностные отношения. Необходимо интегрировать тему дружбы и взаимопомощи в антибуллинговые программы – например, включать разбор кейсов, где дружба помогла предотвратить или остановить процесс буллинга. Также важно поощрять тех, кто встаёт на сторону жертвы, и формировать в ученическом коллективе культуру взаимовыручки. Поощрение тех, кто помогает другим, запускает своего рода цепную реакцию доброты: чем больше позитивных примеров, тем естественнее становится взаимопомощь в коллективе. Это не только снижает уровень буллинга, но и создаёт среду, где каждый учащийся чувствует себя защищённым и ценным. Усиление групповой сплочённости минимизирует вероятность появления изолированных жертв в ученическом коллективе.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, следует отметить, что дружба, конечно же, не всегда может являться единственным защитным барьером и панацеей от буллинга. Однако, безусловно, этот уникальный вид социальной связи обладает мощнейшим протективным антибуллинговым потенциалом наряду с такими качествами личности как ассертивность, высокая самооценка, развитая эмпатия, способность контролировать свои действия и управлять эмоциями. Профилактика девиантного поведения должна быть комплексной и включать работу с ребенком или подростком, семьёй, школой и социальным окружением. Особое внимание стоит уделять развитию протективных антибуллинговых факторов на ранних этапах – уже в начальной школе, чтобы минимизировать риски в подростковом возрасте. Дружеские связи способны создавать профилактический буфер между школьником и агрессией, направленной на него. Дружба укрепляет психологическую устойчивость и формирует атмосферу, в которой травля становится менее приемлемой. Задача педагогов, психологов и родителей – не просто пресекать буллинг, но и активно способствовать развитию дружеских связей в

ученических коллективах. Это долгосрочный вклад в безопасность и благополучие подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Баталов Д.Р. Практика профилактики буллинга среди младших школьников в воспитательной среде общеобразовательной организации // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 80–2. С. 17–20. EDN DXNUEP.

2. Долгих А.Г. Социально-психологическая поддержка как фактор психологического благополучия подростков в различных жизненных ситуациях // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2025. Т. 48, № 4. С. 84–108. DOI 10.11621/LPJ-25-42. EDN QAXGQR.

3. Кочнева Е.М., Емелина И.Е., Симанина А.А. Социометрическая позиция школьника и его роль в структуре буллинга // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 63–4. С. 301–304. EDN XPCFZC.

4. Третьякова А.В., Айзман Р.И. Психоэмоциональные особенности подростков в зависимости от роли в структуре буллинга // Сибирский педагогический журнал. 2025. № 1. С. 129–141. DOI 10.15293/1813-4718.2501.12. EDN GTLJIB.

5. Шенгелай М.А., Шевцова Я.В. Теоретический обзор: роль самооценки в социально-психологической адаптации подростков // Наука и Образование. 2025. Т. 8, № 2. EDN AQQILU.

6. Alsubaie, M.M., Stain, H.J., Webster, L.A.D., Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>

7. Juvonen J. Peer harassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*. 2000. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.92.2.349>

8. Pérez-Jorge D., Rodríguez-Jiménez M.C., González-Contreras A.I., Ruiz-Ruiz J. Teachers' beliefs about bullying, analysis to reorient teacher training. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(5), 294-306. 2020. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8527>

UDC 37.015.324

COUNTERING BULLYING IN SCHOOL: THE ASPECT OF FRIENDSHIP

Sergey V. Dyukov

PhD (Pedagogy), specialist

dser70@yandex.ru

Kuban State University

Krasnodar, Russia

Abstract. The article analyzes the role of friendly relations as a protective factor against school bullying. It is shown that the skills of forming strong friendships in a student community can significantly reduce the risk of bullying and mitigate its consequences. The article proposes specific ways to create an atmosphere of friendship, mutual support, and cooperation in schools that can help prevent bullying.

Keywords: friendship, educational environment, bullying, prevention, and schoolchildren.

Статья поступила в редакцию 20.05.2026; одобрена после рецензирования 19.06.2026; принята к публикации 30.06.2026.

The article was submitted 20.05.2026; approved after reviewing 19.06.2026; accepted for publication 30.06.2026.