

УДК 37.015.3

БУЛЛИНГ И ВИКТИМИЗАЦИЯ В ШКОЛЕ: РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Сергей Викторович Дюков

PhD (Pedagogy), специалист

dser70@yandex.ru

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

Аннотация. Работа имеет междисциплинарный характер, написана на стыке педагогики и психологии. Раскрывается такое понятие как эмоциональный интеллект. Анализируется эмоциональный интеллект в качестве фактора становления ребенка или подростка жертвой буллинга в школьной буллинг-структуре. Автор приходит к выводу, что низкий уровень эмоционального интеллекта способствует вовлечению в буллинг-структуру в роли объекта агрессии. Даются рекомендации по предотвращению буллинга путем развития данного вида интеллекта у школьников.

Ключевые слова: агрессия, школьники, эмоциональный интеллект, буллинг, виктимизация, образовательная среда.

Феномен буллинга в образовательной среде представляет собой актуальную исследовательскую и практическую проблему в области педагогики, психологии образования и педагогической психологии. Данное явление выступает существенным фактором, влияющим на эффективность учебно-воспитательного процесса. Школьный буллинг оказывает заметное воздействие на образовательный процесс и социализацию детей и подростков. При этом, несмотря на значительное количество научных работ отечественных и зарубежных ученых, все еще недостаточно раскрыты системные механизмы возникновения, поддержания и развития буллинга в школьной среде. Феномен буллинга действительно сопряжён с очень высоким риском нанесения существенного ущерба не только физическому, но и психическому здоровью несовершеннолетних. Это обуславливает необходимость реализации комплексных мер по профилактике буллинга в образовательной среде, оперативному выявлению и купированию его проявлений на самых ранних стадиях. Негативное воздействие школьного буллинга на процессы обучения и воспитания детей и подростков не вызывает сомнений. Наиболее остро проблема буллинга проявляется в подростковом возрасте. По результатам масштабного статистического исследования, около 15 % учащихся средних классов школы имеют опыт очень тяжелого переживания буллинга в качестве объекта насилия [3], что требует участия и целенаправленных мер со стороны педагогов и психологов. Особую значимость приобретает изучение эмоционального интеллекта как наиболее возможного предиктора распределения ролей в буллинг-структуре. Важно качественно анализировать, как особенности эмоционального интеллекта различаются у жертв буллинга, буллеров, защитников жертвы, наблюдателей, помощников буллеров.

Цель настоящего исследования заключается в выявлении характерных особенностей данного вида интеллекта у учащихся, попадающих в роль объекта агрессии в ситуациях буллинга.

При отсутствии своевременной эффективной психолого-педагогической поддержки у жертвы буллинга возрастает вероятность развития депрессивных

симптомов, а также деструктивных моделей поведения: аутоагрессивных действий, включая суицидальные попытки, что подтверждается регулярными сообщениями средств массовой информации о суицидальных намерениях и состоявшихся случаях суицидов среди подростков, подвергавшихся травле; агрессивных реакциях, направленных на обидчиков, когда жертва, не видя иных способов защиты, прибегает к насильственным методам разрешения острой конфликтной ситуации. Действительно, не менее регулярно в средствах массовой информации сообщается о случаях вооруженных расправ жертв буллинга над своими преследователями. Такие инциденты подчеркивают исключительную серьезность проблемы агрессивного поведения учащихся в образовательных учреждениях, в особенности – проблемы школьного буллинга.

Типичная школьная буллинг-структура состоит из агрессоров (буллеров), их помощников, жертв буллинга, свидетелей процесса буллинга (выступающих на стороне жертвы или безучастных). В исследовании И. А. Ральниковой с коллегами установлено, что низкий уровень эмоционального интеллекта способствует вовлечению детей и подростков в буллинг-структуру в качестве объектов насилия [8]. Жертвы буллинга демонстрируют сниженные показатели в сфере распознавания чувств, интерпретации и управления собственными эмоциями и эмоциями окружающих. Способность распознавать и регулировать эмоции составляет основу эмоционального интеллекта, который выступает значимым ресурсом для повышения качества жизни. Эмоциональный интеллект определяется умением человека выстраивать социальные связи и гармоничные отношения, разрешать конфликты, мотивировать себя и других за счёт осознанного обращения с эмоциями. Он представляет собой комплекс навыков, позволяющих осознавать эмоциональные состояния, интерпретировать их причины и целенаправленно влиять на них для решения жизненных задач. Этот психологический конструкт помогает человеку эффективнее устранять межличностные противоречия, снижать уровень стресса и выстраивать развитую социальную сеть. Несмотря на относительно короткую историю изучения, концепция эмоционального интеллекта получила развитие благодаря

трудам ряда выдающихся исследователей. Истоки концепции эмоционального интеллекта прослеживаются в работах отечественных ученых – Л. С. Выготского и А. Р. Лурии (в контексте культурно-исторической теории), Б. В. Зейгарник (в рамках патопсихологии), а также зарубежных авторов – П. Сэловея, Р. Бар-Она и Д. Гоулмана. В современной науке эмоциональный интеллект рассматривается в двух взаимосвязанных аспектах. Во-первых, эмоциональный интеллект выступает как элемент социального интеллекта. Он даёт возможность интерпретировать эмоциональные сигналы и применять их для организации деятельности, построения коммуникации и достижения целей. Во-вторых, как специфический тип обработки информации, в рамках которого человек учится:

- идентифицировать собственные эмоции;
- выражать чувства и эмоции адекватно ситуации;
- регулировать интенсивность переживаний;
- использовать эмоциональный опыт для саморазвития.

Как отмечает О. В. Кобзева, владение этими навыками повышает жизнестойкость и способствует более высокому качеству жизни [4]. В научной среде сложилось консенсусное понимание эмоционального интеллекта как комплексной способности личности. Он предполагает наличие умения анализировать поведенческие паттерны окружающих, корректно распознавать вербальные и невербальные сигналы, а также действия других людей в ходе коммуникации. На этой основе человек выстраивает социальные отношения и прогнозирует их динамику – как в краткосрочной перспективе, так и в долгосрочной стратегии взаимодействия. Такой подход позволяет не только адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям социального окружения, но и целенаправленно формировать устойчивые конструктивные социальные связи. Современная наука уделяет значительное внимание изучению эмоционального интеллекта в ситуациях буллинга, охватывая широкий круг проблемных аспектов. Исследователи фокусируются на том, как способности к распознаванию эмоций, пониманию мотивов и прогнозированию поведения

других людей связаны с характером межличностных отношений в коллективе. Это позволяет разрабатывать профилактические программы, направленные на укрепление коммуникативной компетентности и снижение уровня буллинга в образовательных учреждениях [6, 9]. Эмоциональный интеллект учащегося включает в себя умение считывать и использовать поступающую информацию для решения коммуникативных и учебных задач, выстраивания конструктивных взаимоотношений со сверстниками и педагогами. Таким образом, под эмоциональным интеллектом школьника понимается комплексная способность распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции, адекватно воспринимать эмоциональные состояния других учащихся, а также взрослых.

В роли жертв буллинга чаще оказываются школьники с индивидуальными особенностями (психоэмоциональными, поведенческими, физическими), которые повышают их уязвимость в условиях группового взаимодействия. Прежде всего это ученики с низкой самооценкой, высокой тревожностью, зависимостью от внешней оценки, очень сильной реакцией и негативными комментариями в ответ на критику, склонностью принимать всё «близко к сердцу» и изоляцией в группе. Низкий уровень эмоционального интеллекта провоцирует развитие конфликтных ситуаций. А. Г. Пинкевич, А. В. Репина подчеркивают, что «ключевым механизмом на стадии предупреждения конфликта выступает способность распознавать эмоциональные состояния других участников и адекватно интерпретировать их проявления. Так, например, своевременное выявление признаков раздражения, тревожности или фрустрации у собеседника может дать возможность скорректировать собственное поведение, выбрать более нейтральные формулировки и снизить вероятность возникновения трений» [7]. Данная способность у школьников с низким эмоциональным интеллектом отсутствует или представлена в крайне незначительной степени. Низкий уровень эмоционального интеллекта характеризуется слабым восприятием начальной стадии агрессии. Например, такие школьники зачастую воспринимают злую

иронию в качестве безобидных шуток, а серьезные угрозы принимают за несерьезные и т. д. Это мешает им вовремя среагировать на первые признаки травли и предпринять эффективные защитные действия. Во многом это соответствует алекситимическим свойствам личности, которые характеризуются затруднениями в идентификации чувств, неспособностью описать переживания словами («нет слов для чувств и эмоций»), склонностью путать эмоции с телесными ощущениями, сниженной способностью к эмпатии [5]. Школьник с низким уровнем эмоционального интеллекта и алекситимическими чертами личности часто не способен прогнозировать, как его слова или действия повлияют на окружающих. Также такому ребенку и подростку чрезвычайно сложно вербализировать свои чувства и переживания. Он не может поставить себя на место другого. Это снижает шансы на успешный поиск союзников среди одноклассников или затрудняет понимание мотивов агрессоров.

Дэниел Гоулман считается одним из первых исследователей, обративших внимание на практическую значимость развития эмоционального интеллекта. В своих научных трудах он аргументирует, что данный конструкт не является исключительно врождённой характеристикой – его можно целенаправленно формировать и корректировать через освоение коммуникативных навыков. По мнению исследователя, эффективность социальных взаимодействий определяется не только природными задатками, но и приобретёнными умениями [2]. В распоряжении педагогов и школьных психологов имеется разнообразный комплекс образовательных и воспитательных методик, нацеленных на формирование этих компетенций. Развитие эмоционального интеллекта возможно с помощью специальных образовательных методов: ролевых игр, тренинговых программ и групповой работы, способствующих отработке практических моделей поведения [1]. Для улучшения социальных навыков используются групповые проекты и дискуссии о природе эмоций, их роли в жизни, способах управления эмоциями. Работа в команде учит распределять обязанности, учитывать интересы других, выстраивать

конструктивные диалоги. В процессе групповой работы участники совершенствуют коммуникативные навыки и умения эффективного взаимодействия, анализируя реакции окружающих и используя обратную связь для коррекции своего поведения.

Оптимальный выбор подходов должен учитывать специфику конкретного класса или группы, возрастные и индивидуальные особенности учащихся, актуальные потребности коллектива в сфере межличностного взаимодействия:

- игры помогают «прожить» ситуации и понять чувства других;
- тренинги дают возможность отработать способы поддержки и конструктивного общения;
- рефлексия учит осознавать собственные эмоции и их влияние на отношения;
- дневник эмоций развивает привычку анализировать переживания замечать изменения в настроении.

Учащиеся во время обучающего группового взаимодействия ставят себя на место другого человека, что помогает приобретению навыков понимания разных точек зрения и эмоций. Возможны следующие игры, тренинги и упражнения для развития эмоционального интеллекта:

- *Игра «Угадай эмоцию».* Участники по очереди изображают эмоцию мимикой и жестами, а остальные стараются ее угадывать. После угадывания следует объяснение участника, изображавшего эмоцию, о том, в какой ситуации он обычно ее испытывает.
- *Упражнение «Понятие перспективы».* Ребёнку или подростку предлагается представить себя на месте другого человека в различных ситуациях, в том числе конфликтных, и обсудить, какие чувства и мысли могут быть у этого человека.
- *Анализ эмоций героев.* Обсуждение эмоций персонажей картин художников, героев литературных произведений или художественных фильмов помогает развивать навыки эмпатии и позитивного социального взаимодействия.

- Упражнение «Передай улыбку по кругу». Участники группы берутся за руки, пожимают их и передают улыбку соседу, что способствует созданию позитивной атмосферы.

- Тренинг «Развитие эмпатии» с упражнениями «Порадуй меня» (участники придумывают подарки для «друга», стараясь угадать его желания) или «Предположение» (участники угадывают эмоциональное состояние соседа).

Таким образом, низкий уровень эмоционального интеллекта выступает одним из факторов становления индивида в качестве жертвы буллинга, а развитие эмоционального интеллекта является одним из ключевых механизмов профилактики буллинга в образовательной среде. Систематическая работа по формированию у обучающихся коммуникативных навыков и эмпатии способствует созданию благоприятной, поддерживающей атмосферы в ученическом коллективе. Комплексный подход к развитию личности, интегрирующий игровые методики, тренинговые занятия, рефлексивные практики и индивидуальную работу с дневником эмоций, создаёт оптимальные условия для гармоничного формирования эмоционального интеллекта. В результате этого эмпатия перестаёт быть абстрактным понятием и превращается в практический навык, который учащиеся могут осознанно применять в повседневном общении и межличностных взаимодействиях. Изучение ролевой структуры буллинга через призму социального и эмоционального интеллекта открывает новые возможности для создания безопасной и поддерживающей образовательной среды, где каждый ребенок и подросток сможет реализовать свой потенциал без страха отвержения. Развитие эмоционального интеллекта снижает риск развития буллинга в школе, повышает академическую успеваемость и психологическое благополучие учащихся.

Список литературы:

1. Гоулман Д. Социальный интеллект. Новая наука о человеческих отношениях. М.: АСТ, 2021. 576 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: МИФ, 2025. 544 с.
3. Иванюшина В.А., Ходоренко Д.К., Александров Д.А. Распространенность буллинга: возрастные и гендерные различия, значимость размера и типа школы // Вопросы образования. 2021. № 4. С. 220–242. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2021-4-220-242>
4. Кобзева О.В. Эмоциональный интеллект как источник развития в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60 (1). С. 449-451.
5. Коскинен А.А. Психологические особенности личностей с высоким уровнем алекситимии и их уязвимость к хроническому стрессу и расстройствам депрессивного спектра // Наука и Образование. 2025. Т. 8. № 4. EDN UWFTHE.
6. Нестерова А.А., Гришина Т.Г. Предикторы школьной травли в отношении детей младшего подросткового возраста со стороны сверстников. Вестник Московского государственного областного университета. Сер.: Психологические науки. 2018;(3):97-114. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-3-97-114>
7. Пинкевич А.Г., Репина А.В. Влияние эмоционального интеллекта на динамику конфликтного взаимодействия // Наука и Образование. 2025. Т. 8, № 4. EDN LHXPV.
8. Ральникова И.А., Петухова Е.А., Кравченко Г.В. Социальный и эмоциональный интеллект подростков, выполняющих разные роли в школьном буллинге // Интеграция образования. 2025. Т. 29, № 4(121). С. 684–697. DOI 10.15507/1991–9468.029.202504.684–697. EDN WSGLXS.
9. Moody Z., Stahel T. School Bullying: Children and Adolescent Norms, Cultures and Identity Development. *Frontiers in Education*. 2025; 10: 1497681. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1497681>

UDC 37.015.3

BULLYING AND VICTIMIZATION AT SCHOOL: THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Sergey V. Dyukov

PhD (Pedagogy), specialist

dser70@yandex.ru

Kuban State University

Krasnodar, Russia

Abstract. The work is interdisciplinary in nature, written at the intersection of pedagogy and psychology. This article explores the concept of emotional intelligence. It analyzes emotional intelligence as a factor in the victimization of children and adolescents in the school bullying structure. The author concludes that a low level of emotional intelligence contributes to involvement in the bullying structure as an object of aggression. Recommendations are given on preventing bullying by developing this type of intelligence in schoolchildren.

Keywords: aggression, schoolchildren, emotional intelligence, bullying, victimization, educational environment.

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.