**«Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий»**

**«Профилактики кибербуллинга»**

**Методическая разработка профилактики кибербуллинга**

Аннотация

В данной методической разработке рассказывается о том, что такое кибербуллинг, как с этим бороться, как помочь своему ребёнку, попавшему в ситуацию травли, как в качестве жертвы, так и в качестве обидчика, и в качестве свидетеля.

При этом акцент сделан на одной из злободневных проблем - кибербуллинг в общеобразовательных учреждениях. Предлагаются пути совладания с обозначенной проблемой и её профилактика.

**Содержание**

[Введение в проблему 4](#_Toc132114612)

[Диагностика кибербуллинга 14](#_Toc132114613)

[Работа педагогов по профилактике кибербуллинга в школьном коллективе 24](#_Toc132114614)

[Список литературы 30](#_Toc132114615)

# **Введение в проблему**

По данным исследований, травля в сети Интернет на основе перечисленных выше особенностей получает широкое распространение, особенно среди подростков, являющихся крупнейшими потребителями услуг этой сети (Е. А. Макаровой, Е. Л. Макаровой, Е. А. Махриной) [5].

Целью кибербуллинга является ухудшение эмоциональной сферы жертвы и / или разрушение ее социальных отношений [1, с. 125].

По информации всемирной организации здравохранения, с наибольшим распространением кибербуллинга среди подростков, Россия находится в лидирующих местах. Но не стоить путать буллинг от кибербуллинга.

Сегодня мир переходом на цифровые системы и характеризуется ускоренными темпами развития, что обусловило перемещение проблем из «реального» мира в виртуальную среду. Многочисленные авторы говорят о смене формата взаимодействия современных людей, находящихся в условиях цифровизации (А. А. Бочавера, Е. Л. Макаровой, Е. А. Махриной, С. А. Фалкина) [2; 5; 8]. Они отмечают, что многие сферы жизни переходят в формат онлайн.

Д. Палфей выделяет несколько групп угроз безопасности для психического здоровья в Интернет-сети: нежелательные контакты; кибербуллинг; «опасные» материалы. На практике они конкретизируются в виде мошенничества, агрессии, а как следствие, и травли в Интернете. В этой связи особого внимания заслуживает проблема профилактики кибербуллинга подростков. Данный факт обусловлен рядом причин.

Во-первых, представители подростковой среды проводят большое количество времени в Интернете, активно используют для взаимодействия различные мессенджеры и социальные сети, ежедневно подвергаясь опасности стать жертвой кибербуллинга.

Во-вторых, подростковый возраст является сензитивным периодом для личностного развития, в связи с чем, кибербуллинг может оказать негативное влияние на качественные и количественные изменения, происходящие в мировоззренческих основах личности.

Кибербуллинг в современных отечественных и зарубежных исследованиях трактуется как использование информационных технологий, для намеренного, неоднократного и враждебного поведения лица или группы, направленного на оскорбление других людей, происходящего в электронной почте, блогах, онлайн-играх и веб-сайтах [1; 7].

В связи с тем, что кибербуллинг предполагает именно психологическое насилие, данная категория широко изучается психологическим сообществом [2; 5].

В рамках этих исследований такой вид травли включает в себя:

– совокупность морального и психологического насилия;

– доминирование и принуждение;

– социальную изоляцию жертвы;

– запугивание и вымогательство, осуществляемое с помощью электронных средств коммуникации;

– отсутствие у жертвы возможности защитить себя.

Исследователи отмечают, что кибербуллинг преследует цель ухудшения психологического состояния жертвы и/или разрушение ее социальных отношений [2; 5].

Сегодня кибербуллинг встречается в различных вариациях. Так, по мнению Р. Ковальски и Н. Виллард, наиболее распространенными являются: спор ради спора – «флейминг»; атаки – «форсинг»; инсинуации; подмена реального «Я» – «impersonation»; распространение конфиденциальной информации; мошенничество; киберпреследование; «cекстинг» [6].

Кибербуллинг, как показывает обзорно-теоретический анализ существующих психолого-педагогических парадигм, обладает рядом специфических особенностей [1; 2; 6].

Во-первых, анонимность, которая приводит к снижению уровня стыдливости, что запускает нетипичные для человека формы поведения, снижает уровень его персональной ответственности.

Во-вторых, непрерывность. Подобный характер негативного воздействия усиливает его интенсивность и может создавать у жертвы ощущение полной беспомощности.

В-третьих, большое количество невидимых свидетелей и отсутствие обратной связи. Такая особенность кибербуллинга заставляет жертву абсолютизировать проблему, что и предает ей статус не решаемой.

В-четвертых, дисбаланс сил. В ситуации кибербуллинга жертва теряет возможность контроля отношений и оказывать влияние на происходящее [1; 2; 6].

Чем же отличается буллинг от кибербуллинга?

1. Обычный буллинг происходит в определенном месте. Например, класс, спортзал, школьный двор. Кибербуллинг происходит везде и в любое врем суток.

2. В обычном буллинге свидетелями могут быть несколько человек. Свидетелями кибербул-линга могут стать очень большая аудитория людей (тысячи, миллионы) сети интернет.

3. Анонимность. Человек может представляться другим или же спрятаться за аватарку, что провоцирует на большую агрессию, чем в реальной жизни.

4. Жертвы обычного буллинга могут обращаться за помощью, не склонны сами давать отпор. В кибербуллинге жертвы редко обращаются за помощью, недооценивают последствия или боятся потерять доступ к интернету.

Виды кибербуллинга:

• Троллинг. Провокативные сообщения или комментарии, которые должны вызвать негативные эмоции.

• Хейтинг. Агрессивные нападки личностного характера или критика, которая не имеет под собой каких-либо оснований.

• Киберсталкинг (киберпреследование). Сообщения с угрозами, сбор личных данных.

• Секстинг. Рассылка личного фото или видео с целью навредить или подорвать вашу репутацию.

В последние годы, интернет стал занимать очень много времени в жизни людей. В последнее время из-за онлайн обучения и удаленной работы, родители не могут вовремя следить за своими детьми. Они думают, что их ребенок учится в то время, как они могут просто сидеть в интернете и ничего не делать. Жертвами часто становятся те дети, родители которых не обращают внимания на онлайн-активность своих детей.

Сейчас виртуальное общение предпочитают больше, чем живое. Анонимность, допустимая в интернете, позволяет человеку экспериментировать с разными социальными ролями и разными Я, не боясь негативной оценки, которые последовали бы при общении вживую. Для подростков это становится более опасной, так как для них идет период становления личности и вымышленные роли могут негативно сказаться на психику детей. Так же не стоит исключить тот момент, что участники такой ситуации могут быть расшифрованы, что может оборачиваться психологической травмой.

Бывают такие ситуации, когда родители со своими детьми переписываются в интернете, находясь в одном доме. Хорошо ли это? Я думаю, что общение в социальных сетях не заменит живое общение. Эту точку зрения нужно также объяснять родителям, так как подростки остро нуждаются в общении и поддержке родителей.

Подростковый возраст характеризуется как кризисный период. В этот период они очень чувствительны к оценке окружающих их людей. Как мы знаем, почти все подростки имеют страницы в социальных сетях, открыто ведут свои страницы, делятся своими мыслями, жизнью. Именно в этот период важно не упустить момент, так как сейчас все стремятся за лайками, хотят быть блогерами с тысячной, миллионной аудиторией. В такой момент никто не застрахован от травли, что может привести подростка к негативным последствиям.

Психологические последствия кибербуллинга у подростков могут быть различны: от подавленного состояния до панических атак, повышения тревожности, серьёзных эмоциональных травм, вплоть до суицида.

• Поэтому ставится вопрос, как же родителям понять о столкновении с кибербуллингом ребенка:

• Ребенок стал закрытым, не идет на контакт.

• Постоянное подавленное настроение, тревожное состояние

• Не хочет пользоваться гаджетами или же все время сидит в нем

• Ухудшилась оценка в школе и взаимодействие со сверстниками

Чтобы кибербуллинг не стал психологической травмой подростка, родители должны объяснить, как себя вести в таком случае. Во всех популярных платформах как инстаграм, тик-ток, твиттер, вкон-такте есть ограничение доступа. Если начали травить в интернете, то можно ограничить доступ этого пользователя, заблокировать или же сделать закрытым страницу. Родители должны объяснить детям, если они подверглись травле, то не стоит молчать об этом и вовремя сообщить родителям. Так же не стоит регистрироваться в сайтах, где можно задавать анонимные вопросы, в таких сайтах обычно все подвергаются всяким оскорблениям, нападкам. Не стоит пытаться казаться другим человеком, нужно вести себя так же, как в реальности.

Осенью 2020 года на рассмотрение Госдумы поступил законопроект, который поможет жертвам травли и юридически урегулирует борьбу с кибер-буллингом. По данным авторов законопроекта, более 70% российских школьников подвергались травле, преследованиям или оскорблениям в интернете.

Однако на данный момент в России нет законов, которыми регулируется юридическая ответственность за травлю в Сети. Это осложняет помощь жертвам. Например, в законе отсутствует понятие скриншота — даже если вы предоставите доказательства травли, суд может их не принять. Скриншот рассмотрят как доказательство только в случае нотариального заверения — а это недешёвая услуга.

**Кибербуллинг и склонность к девиантному поведению**

Девиантное поведение рассматривается как «разновидность ненормативного поведения индивидов или социальных групп, характеризуемого отклоняющимися от общепринятых или подразумеваемых норм действиями, вызывающими ответные реакции со стороны группы, организации или общества в виде неодобрения и социальных (иногда физических) санкций» [1].

Разновидностью девиантной активности является асоциальное поведение, для которого характерно частое попадание его носителя в зону конфликтов с окружающими. Особо опасными становятся девиатные действия с негативным эффектом, обладающие разрушительным для общества свойством.

Девиантное поведение учащейся молодежи, как членов общества социально и психологически неадаптированных к нормальной жизнедеятельности в социуме, является проблемой семьи, образовательных учреждений и государства в целом. Так, по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦОМ) в 2019 г. девиатное поведения среди учащейся молодежи, по общественному наблюдению было замечено: 39 % граждан отметили, как алкоголизм, 35 % наркотики, суицид 39 %, геймерство 25 %, компания Компания Intel Security отметила такую острую проблему, как кибербуллинг – 45 %, в отделы правоохранительных органов Российской Федерации было доставлено 45,5 % подростков-правонарушителей, 30 % учащихся элитных школ, 12,5 % в обычных городских школах, 3 % в сельских школах [2].

При этом, существующие институты государственной системы профилактики безнадзорности и правонарушений, зачастую действуют разрозненно и неэффективно.

Из тех, кто имеет опыт жертвы агрессии, сами были агрессорами и ответно оскорбляли 26 % молодежи. В 40 % случаев молодежь, которые были жертвой, сами становятся агрессорами онлайн атак. Из тех ребят, которые оскорбляли, унижали, вели себя агрессивно по отношению к другим детям, только 15 % получили удовлетворение от своих действий. 26 % из них сообщают о том, что почувствовали свою 68 неправоту, а 25 % испытали стыд. Такой результат показывает, что кибертравля не воспринимается как эффективная форма разрешения конфликта и не приводит к эмоциональной разрядке. Если говорить про распространенность кибербуллинга для людей разных возрастов, то, по данным проведенного исследования фондом «Дети онлайн» под руководством Г.В. Солдатовой, можно сказать, что чаще всего с кибербуллингом встречаются несовершеннолетние (до 18 лет) – 41 %, среди людей от 18 до 35 лет – чуть меньше трети, а среди тех, кто старше 35 лет, – 31 %.

Однако опасность кибербуллинга заключается в том, что агрессор имеет чувство безнаказанности и некой неуязвимости. Вживую жертва может агрессивно ответить на травлю и даже дать физический отпор. В онлайн-атаках у агрессора развязаны руки. В отличие от обычного буллинга, кибербуллинг систематичен и постоянен. В реальности человек может уйти из места его атаки, а в онлайн-пространстве жертва никуда не денется. Не смотря на ее попытки защитить себя, созданием новых учетных записей, закрытом доступе для всех, агрессор имеет несколько учетных записей и может вынудить человека на любые действия [4].

Для взрослого человека может показаться, что кибербуллинг не является серьёзной проблемой, но для молодого человека, который учится это настоящее испытание. Агрессор заводит в тупик, заставляет выполнять те действия, которые хочется ему, управляет психическим состоянием молодого человека, от этого и страдает физическое состояние. В список негативных эмоций входит: страх, стыд, тревога, боязнь общества, неуверенность в себе и зачастую суицид. Молодой человек, для того что бы справится с этой проблемой и успокоить свое психическое состояние может прибегнуть к курению, алкоголю и наркотикам. У жертвы повышается агрессивность к обществу и к самому себе в целом. Человек теряется в прострации и может совершать даже убийства, если агрессор захочет этого.

В кибербуллинге нет никакой обратной связи, агрессор не сможет прочувствовать то, что испытывает жертва и может только догадываться о следующем ее шаге. Агрессор не знает, когда нужно прекратить и остановиться дабы не довести жертву до суицида, он не понимает, что жертва может проходить сложный период обучения, сдачу экзаменов, что будущее молодого человека решается сейчас. В периодах же «очного» буллинга, агрессор всегда может остановиться. В эпизодах обучения, молодежь часто забоится о проблеме, которая вызывает у них очень негативную окраску, что заставляет их забывать об обучении и сосредоточиться на том, чтобы снова оказаться в своей «зоне комфорта». И все же есть у каждых из сторон – это и виктимизация, склонность к психосоматическим проблемам, девиантному поведению и социальной тревожности.

Зачастую, по мнению учащейся молодежи, с кибербуллингом они встречаются в социальных сетях «ВКонтакте», «Instagram», «Youtube» и «Twitch» в чатах, а еще есть 12 % – в многопользовательских онлайниграх и игровых платформах. По данным из Google на 2019 год, молодежь уделяет социальным сетям более семи часов в день. Молодежь в целом воспринимает онлайн среду, как безопасное пространство, где нет слов про кибербуллинг и онлайн преследования. Но когда оказывается, что онлайн-среда может быть агрессивной и угнетать личность даже в свободном и безопасном пространстве, срабатывает эффект неожиданности, что еще сильнее выводи из стабильного психического состояния молодого человека.

Видео на Youtube и стримы (онлайнтрансляции) на Twitch – доставляет удовольствие, общения в социальных сетях, прослушивание музыки и мониторинг последних новостей – доставляет удовольствие, фотографии других людей и выкладывание своих фотографий в Instagram и лайки от публикаций – доставляют удовольствие, компьютерные игры и общение в многопользовательских играх – доставляет удовольствие. Но внезапно молодой человек становится жертвой кибербуллинга и остается в основном один на один с агрессором, человеку стыдно и страшно обратиться за помощью или за поддержкой, а иногда противостояние агрессорам влечет за собой еще больше травли и агрессии в свою сторону. В связи с этими атаками социальное онлайн пространство предлагает несколько вариантов борьбы с кибербуллингом:

1. Социальные сети включают в себя обучение правилам конфиденциальности и списком рекомендуемо-разрешенных публикаций;

2. Создаются анонимные онлайн консультации психологов;

3. Большинство онлайн пространства предлагает функцию черного списка;

4. Создается закрытые доступы к страницам в социальных сетях;

5. В социальных сетях создана группа технической поддержки, где также помогают справляться с проблемой кибербуллинга.

Основная часть жертв ищет поддержку среди друзей или коллег и только 19 % к родителям, 16 % к модераторам, 10 % к одногруппникам и одноклассникам, 10 % к игре. В кибербуллинге учащаяся молодежь активно ищет помощь и поддержку в разных источниках и имеет большую отдачу и возможность помощи, чем буллинг в жизни. Девять из десяти молодых людей не обращаются за помощью к психологам, родителям или же к взрослым друзьям из-за того, что молодой человек думает о том факте, что его к примеру родители не понимают и не разбираются в интернет пространстве. Другой же фактор, молодые люди, зачастую, очень закомплексованы и застенчивы, они никого не подпускают к своей личной жизни и тем более в личное интернет пространство.

Молодые люди считают, что они все достаточно взрослые, чтобы решить любые проблемы. И последний фактор, нежелание показывать свою слабость 70 другим, если жертва ответила на агрессию, агрессией, то зачастую это признается, как слабость личности.

# **Диагностика кибербуллинга**

Д. Ольвеус [14] определяет травлю (буллинг) как издевательство, совершаемое в цифровом контексте и имеющее такие характеристики как повторение, намерение вреда, силу дисбаланса. Согласно Дж. В. Патчин и С. Хиндуджа [15], кибербул-линг представляет собой преднамеренное действие с целью нанесения травмы или повреждения, используя компьютеры, мобильные телефоны и другие электронные устройства, против тех, кто не может предотвратить или остановить это поведение. П. К. Смит с соавторами [17] определяет кибербуллинг как агрессивный преднамеренный акт, осуществляемый неоднократно, группой или индивидуально против жертвы, которая не может себя защитить, посредством электронной формы связи (чаще с помощью смартфона или сети Интернет).

Некоторые авторы указывают еще на анонимность как принципиальное отличие и движущую силу кибербуллинга. Другие дополняют характеристики феномена фактом неопределенного вариативного количества свидетелей, которые могут симпатизировать жертве или агрессору. Я. Ювонен и Э. Ф. Гросс [411] как кибербуллинг рассматривают любую атаку, связанную с нанесением вреда другим в интернет-среде. В другой работе понятие кибербуллинга конкретизируется как преследование или нападение на другого человека, с использованием технологий (например, электронная почта, компьютер, мобильный телефон, видеокамера и т. д.) в целях распространения клеветы о жертве, навешивания неприятных, обидных кличек, а также ее игнорирования и удаления из общих групп.

Подобно отсутствию единодушия относительно определения кибербуллинга, нет единого мнения и по поводу иллюстрирующей его общей теоретической модели. Эксперты выделяют четыре наиболее известных и адекватно объясняющих поведение участников интернет-травли модели, указывая на существующие ограничения каждой из них.

Модель BGCM (Barlett and Gentile Cyberbullying Model) [8] учитывает ряд важных факторов кибербуллинга: анонимность в виртуальном пространстве, признание того, что физическое превосходство не придает каких-либо преимуществ в онлайн-среде. Однако обнаруживается ряд ограничений в ее полезности для исследовательских целей: модель слишком упрощает рассматриваемый феномен и не учитывает понятие виктимизации, а также игнорирует как личностные характеристики подростков, так и конкретные внешние условия (влияние родителей, использование технологий, классификацию школ в зависимости от исповедуемой политики в отношении кибербуллинга). Кроме того, модель показывает различную степень надежности, недостаточно апробирована в кросс-культурном контексте, а также в сочетании с другими методиками.

Модель агрессии К. А. Андерсона и Б. Дж. Бушмана рассматривает влияние индивидуальных факторов в синтезе с ситуационными (например, присутствие посторонних лиц, социально-психологический климат в школе и др.). Однако тестирование этой модели показало более сложную и динамичную взаимосвязь между вышеупомянутыми факторами. Исследование продемонстрировало высокий риск кибербуллинга между двумя группами лиц, имеющими:

1) высокую оценку интернет-сообществом, высокий уровень самоэффективности и социальных навыков и низкий уровень вербальной агрессии;

2) низкий уровень социальных навыков, высокий уровень вербальной агрессивности, а также высокую оценку интернет-сообществом и высокий уровень самоэффективности.

Модель трех «i», разработанная изначально Э. Б. Слоттером и Э. Дж. Финкель для объяснения насилия со стороны интимного партнера, была адаптирована Вонгом с коллегами в 2018 г. для изучения киберпреступлений. Она рассматривает как индивидуальные, так и ситуационные переменные: «instigation» (подстрекательство, то есть факторы, провоцирующие агрессию), «impellance» (имплементацию, то есть факторы, способствующие киберзапугиванию), и «inhibition» (торможение, то есть факторы, снижающие кибер-преследование). Пока модель апробирована на студентах Гонконга и требует более широкой географии, а также уточняющего толкования кибербуллинга как однократного или повторяющегося явления.

И, наконец, социально-экологическая модель «диатез-стресс» С. М. Свирер и С. Хумель признает динамическое взаимодействие генетических, социальных и экологических факторов, кумулятивно объясняющих совершение кибертравли. Модель учитывает различные внешние параметры в жизни ребенка (например, семья, школа, соседи) и его личностные характеристики (например, темперамент, личность и т. д.), а также индивидуальный риск и защитные факторы, объясняющие причастность к запугиванию. Применительно к предмету нашего исследования можно выделить следующие факторы для объяснения феномена кибербуллинга: а) склонность ребенка к агрессии (например, нестабильность, моральная распущенность и т. д.); б) предыдущий опыт с издевательствами (экологические стрессоры); в) сдерживающие факторы, связанные с киберпространством (например, сила виртуального эффекта растормаживания и технологическая эффективность); г) родительские факторы (например, взаимоотношения с родителями, мониторинг технологий взаимодействия).

Резюмируя экспресс-обзор теоретических конструкций травли в сети Интернет, можно отметить, что моделирование кибербуллинга намного сложнее простого расширения традиционных моделей в объяснении виртуальной агрессии и экстремизма.

Классификации вариантов кибербуллинга

К. Кириаку и А. Зуин выделяют следующие разновидности кибербуллинга:

1. Флейминг - это отправка гневных, грубых и вульгарных сообщений о человеке в онлайн-группу или адресату по электронной почте или другим способом;

2. Онлайн-домогательство - повторные оскорбительные сообщения по электронной почте или в текстовом сообщении адресату;

3. Киберпреследование - домогательство, которое включает онлайн-угрозы причинения имущественного или телесного вреда;

4. Клевета или троллинг - отправка неправдивых заявлений о человеке другим людям или размещение таких материалов онлайн;

5. Пранкерство - действие от вымышленного лица и отправка или публикация материалов о человеке, который выставляет жертву в плохом свете;

6. Разглашение конфиденциальной информации - отправка или размещение материала о человеке, который содержит конфиденциальную, личную или смущающую информацию.

Другое исследование классифицирует группы, по которым авторами рассылается контент сообщений:

Буллер (хулиган) - тот, кто публикует множество постов с негативными намерениями (4,5 % от общего числа пользователей);

Агрессор - тот, кто публикует один пост с оскорблениями (3,4 % от общего числа пользователей);

Спамер - тот, кто публикует рекламные тексты или другой подозрительный контент с целью сбора паролей (фишинговые ссылки) (31,8 % от общего пользователей);

Обычные пользователи - те, кто не преследуют вышеперечисленных целей (их 60,3 % от общего числа пользователей).

Предикторы кибербуллинга

Исследования образа жизни и времяпровождения молодежи в социальных сетях (Facebook), выявили, что чем больше времени они проводит в сети и интенсивнее используют социальные сети, тем больше вероятность того, что они станут жертвами киберзапугивания [11].

Кроме того, исследования показали, что число друзей в социальных сетях (подписчиков, которые имеют доступ к профилю пользователя), коррелирует с высокими показателями виктимизации [4; 14]. Слишком малое или чрезмерно большое количество друзей (их «коллекционирование»), особенно тех людей, с которыми пользователь никогда не встречался вживую, согласно исследованию Тонга и его коллег [10], делают пользователей более уязвимыми к киберзапугиванию.

Ряд исследований свидетельствуют, что молодое поколение склонно охотнее делиться информацией, в то время как пользователи сетей старшего возраста имеют меньшую склонность к самораскрытию. Игнорирование какой-либо личной самозащищенности и пренебрежение конфиденциальностью с посланием «липких» сигналов о девиантном поведении (употребление алкоголя, откровенно провоцирующий сексуальный контент) с целью эпатировать или шокировать свою аудиторию также ведет к кибербуллингу.

Пользователей социальных сетей школьного возраста относят к группе риска по нескольким основаниям. Во-первых, в молодом возрасте еще продолжают формироваться когнитивная и эмоциональная сферы регуляции поведения, и импульсивные действия зачастую ускользают из-под контроля молодежи. Во-вторых, распространенность и повсеместное использование IT-технологий, а также их анонимность делают легкодостижимым и уязвимым большинство жертв в киберпространстве. В-третьих, вовлеченность и вмешательство взрослых в процесс виртуальной драматургии крайне низкий, так как большинство (91 %) свидетелей кибербуллинга сообщают, что ничего не видели или ничего не делали. В-четвертых, отчетность киберзапугиваний трудно поддается учету и фиксации, так как дети не склонны об этом говорить, опасаясь, что им будет закрыт доступ к социальным сетям.

С. М. Спэйн, П. Хармс и Дж. М. Лебретон указывают на так называемую «темную триаду» - особенные черты личности, а именно: психопатия, макиавеллизм и нарциссизм, которые являются предикторами кибербуллинга со стороны агрессора.

А. К. Болдри, Д. П. Фаррингтон, А. Соррентино [7] утверждают, что низкая эмпатия предопределяет вероятность кибербуллинга, а сам кибербуллинг и виктимизация часто связаны с другими рискованными видами поведения в сети Интернет (как, например, секстинг: отправка и получение откровенно сексуальных сообщений).

В социальных сетях под влиянием информации других пользователей люди склонны больше к самораскрытию, чем в ситуации лицом к лицу. Личностные особенности, измеряемые с помощью опросника «Большая пятерка» [6] (открытость опыту, добросовестность, экстраверсия, дружелюбность и нейротизм), также взаимосвязаны с поведением в социальных сетях. Так субъекты с более высокой экстраверсией имеют тенденцию заводить большее количество друзей в Facebook, а также склонность к раскрытию личной информации о себе [6]. Низкая степень дружелюбия напрямую связана с кибербуллингом [3]. Что касается контента в профиле пользователя, провоцирующего на кибербуллинг, то исследования показывают обратную связь с высокой степенью добросовестности, дружелюбия и эмоциональной стабильности. Ряд других исследований показали, что кибербуллинг свойственен тем пользователям, у которых высокие показатели экстраверсии и нейротизма и низкие показатели добросовестности и дружелюбия. При этом жертвы кибербуллинга имеют, как правило, высокие показатели открытости к опыту и нейротизма [5].

Многие исследования определяют свидетелей как важных участников инцидентов кибербуллинга, которые могут ухудшить или улучшить положение жертвы, поддерживая или облегчая ее страдания [7]. Показано, что свидетели реагируют негативно на жертв, которые публикуют чрезмерно много личной информации о себе [8]. Есть также данные о том, что подростки склонны переоценивать спасительную помощь свидетелей. В среднем, дети считают, что около 70,3 % свидетелей кибербуллинга вмешиваются в ситуацию интернет-травли, хотя на самом деле такая цифра находится в пределах 50 % [10].

В ходе опроса 532 человек из разных стран установлено, что основной причиной виктимизации от кибербуллинга являются собственные действия пользователей социальных сетей, при этом самым сильным предиктором виктимизации была публикация нескромного/негативного контента в своем профиле в Facebook. Количество друзей в Facebook и неспособность использовать настройки конфиденциальности были также предикторами виктимизации. Как и ожидалось авторами, открытость также оказалась предиктором кибербуллинга. Эта характеристика способствует риску быть воспринятым как легкая цель. Кроме того, молодые люди с низким уровнем добросовестности подвергаются большему риску стать жертвой кибербуллинга. Сравнительный анализ между респондентами из США и Австралии привел к некоторым интересным выводам. Австралийцы значительно чаще участвуют в рискованных практиках в социальных сетях по сравнению с американцами. Это объясняется стилем общения австралийцев, характеризуемым как прямой, неформальный, откровенный, с участием сурового юмора, вследствие чего его многие считают довольно вульгарным. Более того, Австралия и США находятся на противоположных концах спектра с точки зрения их отношения к ненормативной лексике. Это распространяется на способы общения в социальных сетях, негативное восприятие и интерпретацию онлайн поведения.

В Испании на выборке из 374 студентов были исследованы связи буллинг-по-ведения с темной триадой личностных черт агрессора. В результате было выяснено, что существует тесная взаимосвязь между психопатией и сексуальным буллингом, а также макиавелизмом и сексуальным буллингом, при этом не обнаружилось никакой взаимосвязи между нарциссизмом и сексуальной травлей в сети Интернет.

В статье Ч. П. Барлетт [8] на основе лонгитюдного 4-х волнового исследования (2013-2014 гг.) в американских школах на юге Пенсильвании (96 человек, из них 57 % девушек) было показано, что наиболее значимыми предикторами кибербуллинга выступили восприятие анонимности и позитивное отношение к кибербуллингу (опросник Positive Attitudes towards Cyberbullying Questionnaire - PACQ). При этом половых различий в отношении к кибербуллингу выявлено не было.

Авторы другой публикации обследовали 3393 школьников из 10 школ Лос-Анджелеса (средний возраст 15,5 лет, из них 53,5 % девушки) и показали, что кибербуллинг может быть связан с повышенным употреблением психоактивных веществ в подростковом возрасте, таких как алкоголь, марихуана, сигары, электронные сигареты, рецептурные стимуляторы, рецептурные апиоиды.

Низкий уровень дружеской поддержки сверстников, негативное семейное окружение и сексуальное насилие усиливают риски виктимизации и кибербуллинга и, напротив, высокая степень дружеской поддержки сверстников, теплые отношения к школе, поддержка родителей являются защитным фактором от виртуальной травли.

Анализ психологических исследований буллинга и кибербуллинга позволяет выделить основные подходы к описанию сущности данного феномена. Важнейшим признаком буллинга является то, что буллинг представляет собой преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы (Olweus, 2005) [13].

Буллинг — вид психологического насилия, травли в коллективе, применительно к образовательной среде это буллинг в среде обучающихся [6, 8, 10].

Буллинг проявляется через негативные действия, имеющие как физический, так и психологический характер воздействия, производящиеся систематически на протяжении длительного времени одним или несколькими лицами и направленные против жертвы, которая, как правило, не имеет возможности защитить себя в данной ситуации. На основании проведенного теоретического анализа мы определили структуру буллинга, и выделили в ней следующие компоненты, свойственные агрессору и жертве: агрессивность, конформизм, социальная изолированность, виктимность, склонность к отклоняющемуся поведению, способы поведения и стратегии межличностного взаимодействия [10, 3].

Структура буллинга предполагает участие трех сторон: агрессора (булли), жертвы и наблюдателей (наблюдатели также могут быть разделены на группы, различающиеся отношением к ситуации буллинга).

Все исследования рассматривают буллинг через призму групповой динамики, как феномен группового взаимодействия и отмечают, что жертвой буллинга может стать любой член группы. Некоторые исследователи выделяют ряд признаков, повышающих риск стать жертвой буллинга. Чаще всего в группу риска попадают обучающиеся, которые слабее или отличаются от других по каким-то признакам. Наиболее часто жертвами школьного насилия становятся дети, имеющие: яркие особенности внешности \ физические недостатки; особенности поведения в группе и неразвитые социальные навыки; тревожные дети; дети, имеющие трудности в обучении [7].

Возможные факторы, влияющие на формирование агрессивных тенденций в поведении, являлись предметом многих психологических исследований. В качестве предпосылок, способствующих развитию агрессивного поведения, рассматривались чаще всего особенности семейного воспитания [6, 7].

Кибербуллинг характеризуется особенностями, свойственными виртуальному общению: ощущение анонимности, отсутствие сопереживания, воздействие возможно осуществлять практически постоянно, независимо от времени суток и местонахождения жертвы, неконтролируемость и длительное хранение травмирующей информации, что усугубляет негативный характер воздействия на жертву кибербуллинга. Исследователи кибербуллинга выявили, что в 90% случаев дети подвергаются одновременно и реальной и виртуальной травле [1].

Структура кибербуллинга также меняется по сравнению с буллингом в реальной среде. Преследователем (агрессором) может быть и незнакомый человек; наблюдателями могут становиться десятки, сотни и даже тысячи людей, жертва может легко перевоплощаться в виртуального преследователя.

Разработка анкеты для подростков «Типы кибербуллинга».

Существует достаточно много классификаций и типологий кибербуллинга. Для разработки методики мы использовали следующие типы кибербуллинга. Основываясь на теоретическом анализе структуры буллинга нами разработаны отдельные анкеты для выявления тенденций к поведению как агрессора, так и жертвы по каждому типу кибербуллинга.

Анкета содержит 60 вопросов, из которых 32 вопроса выявляют проявления кибербуллинга со стороны агрессора, и 28 вопросов выявляют проявления кибербуллинга со стороны жертвы.

Анкета содержит следующие шкалы.

1. Флейминг — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети.

2. Постоянные агрессивные атаки — повторяющиеся оскорбительные сообщения в адрес жертвы, «стены ненависти» в социальных сетях.

3. Клевета — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото.

4. Самозванство, перевоплощение в определенное лицо — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным именем.

5. Обман, кража конфиденциальной информации и ее распространение — получение персональной информации и публикация ее в интернете.

6. Отчуждение (остракизм, изоляция). Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты (черный список) или список друзей.

7. Киберпреследование — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения и т. д.

8. Хеппислепинг (HappySlapping — счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы.

Далее необходимо провести работу над аспектами валидности разработанного инструмента относительно вычисления коэффициентов надежности и оценки внутренней согласованности вопросов.

# **Работа педагогов по профилактике кибербуллинга в школьном коллективе**

Всероссийский центр изучения общественного мнения в 2021 г. представил данные опроса россиян о кибербуллинге. Чаще всего россияне сталкивались с грубыми комментариями, троллингом и злыми насмешками в свой адрес, публикацией приватной информации и т.д. Среди опрошенных респондентов более 70% российских школьников ответили, что подвергались травле, преследованиям или оскорблениям в интернете, но при этом около 76% из них не рассказывали родителям о травле [2].

Что должен знать ребенок? На классных часах классные руководители должны доводить до детей информацию о том, что в подобных ситуациях есть следующие важные моменты:

1. Необходимо ограничить доступ к общению с вами (добавьте агрессора в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер). Именно этот способ считают наиболее эффективным половина российских интернет-пользователей (49%).

2. Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку «ВКонтакте» и т.д. Во всех популярных соц. сетях уже осознали масштаб проблемы кибербуллинга. На всех платформах есть инструменты, которые помогут ограничить взаимодействие с нежелательными пользователями, сообщить о нарушении закона и преследовании.

3. Поделитесь своей проблемой. Расскажите об этом родными, друзьям или педагогам.

4. Начните делать скриншот. Скрины с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. Скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д.

5. Боритесь со стрессом и повышайте свою стрессоустойчивость.

6. Снизьте активность, сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто добавляется к вам в друзья, если не знаете человека, то просто игнорируйте заявку.

7. Следуйте правилам цифровой грамотности: игнорирование сомнительных ссылок, использование сложных уникальных паролей для каждого аккаунта в соц. сети. Все люди ответственны за то, что они делают, смотрят и публикуют в интернете.

Поэтому первый шаг – признание педагогическим коллективом факта психологического или физического насилия среди учеников. Только так можно продвинуться в искоренении проблемы. Со стороны классных руководителей, психолога, социального педагога и завучей профилактика кибербуллинга в школе может включать в себя следующие шаги:

1. Пристальное наблюдение за детским коллективом, выявление межличностных отношений в классе;

2. Изучение профилей учеников в социальных сетях, в том числе наблюдение за выкладываемыми фото, видео, постами и комментариями к ним. Речь идет о том, чтобы вовремя заметить проявления агрессии и защитить жертв;

3. Подготовка методических рекомендаций для учителей и информационных стендов на тему травли, профдеформации и психологического здоровья;

4. Работа с детьми (разъяснение последствий за подобное поведение, в том числе административную и уголовную ответственность, разработка правил взаимоотношений внутри класса, пресечение педагогом, как авторитетное лицо, любого агрессивного поведения по отношению к комулибо в классе с жестким требованием соблюдения правил общения);

5. Беседы с родителями учеников (при выявлении случаев оскорбительных комментариев или выкладывания фото или видео обязательно нужно обсудить ситуацию с родителями агрессора и пострадавшего).

Профилактика буллинга в школе включает мероприятия самого разного характера, при этом каждое из них должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, толерантность и умения объяснить тактично свою позицию, эффективно сотрудничать в коллективе.

Есть два аспекта в психотерапевтической работе с кибербуллингом и буллингом среди учащейся молодежи:

1. Разрешение напряженных отношений в институте или школе. Необходимость работы с агрессром, и с жертвой агрессии и студентами или школьниками, которые были свидетелями. Дабы работа была продуктивной необходима поддержка со стороны администрации образовательной организации

2. Индивидуальная работа с молодым человеком, который стал жертвой кибербуллинга. Ведь жертва кибербуллинга тесно связана эмоциональным фоном, с личность, которая испытала травматические переживания вне связи с интернет деятельностью. При кибербуллинге сначала наступает стадия шока, затем идет стадия собственные адаптационные механизмы к негативному фону, а после наступает процесс девиантного поведения личности.

Молодежь сейчас живет на этапе, когда гуманистические ценности вступают в роли ценностей жизни, зашита частной собственности и максимальной конфиденциальности, и приватности, что еще больше подвергает таких людей к замкнутости в себе и менее устойчивости к агрессивным атакам в интернете, что заставляет человека справляться со своими проблемами, переживанием, агрессией самому и в одиночестве. А интернет вступает как площадка вседозволенности и вседоступности, снимает с молодого человека, факторы подавления агрессии, стеснения, замкнутости, убирает чувство сострадания и соболезнования.

Отталкиваясь от вышесказанного, принимая во внимание, что большую часть времени подростки проводят в образовательной организации и, учитывая опыт профилактики кибербулинга подростков, нами были предложены несколько направлений профилактики, описанных ниже [4; 9; 10].

Первое направление – организационное. В рамках данного направления необходимо разработать и внедрить план работы педагога-психолога по профилактике кибербуллинга, направленный на:

– выявление зон риска (диагностика личностных особенностей подростков);

– усиление контроля за выявленными в ходе диагностики индивидуально-личностными особенностями;

– создание школьного объединения, отвечающего за бесконфликтное разрешение сложных ситуаций взаимодействия участников образовательных отношений в сети Интернет (возможен вариант ученического самоуправления. Модератором в этом случае может выступать педагогпсихолог ОО);

– системный анализ эффективности проведенных мероприятий.

Второе направление – просветительское. В рамках данного направления работа ведется одновременно с несколькими субъектами. Во-первых, для педагогов и классных руководителей необходимо организовать:

– информирование классных руководителей о результатах тестирования;

– профилактику эмоционального выгорания и профдеформаций с целью снижения частоты случаев некорректных действий педагогов;

– обсуждение приоритетных направлений совместной работы по организации воспитательного процесса;

– разработку и предоставление методических рекомендаций по профилактике кибербуллинга;

– консультирование по различным ситуациям, связанным с кибербуллингом;

– доступ к литературе по данной проблеме.

Во-вторых, для родителей необходимо организовать: – выступления на родительских собраниях с целью освещения аспектов существующих сложностей во взаимодействии подростков в сети Интернет;

– информирование родителей о психологических особенностях подросткового возраста, способах эффективного взаимодействия с ребенком в подростковом возрасте и стилях семейного воспитания, способствующих повышению эмоциональной устойчивости подростков к негативному воздействию кибербуллинга;

– подготовку кратких рекомендаций на тему: «Как научить ребенка коммуникации в группе сверстников в сети Интернет», «Как не стать жертвой кибербуллинга», «Правила поведения в ситуации кибербуллинга»;

– занятия с семьей (по запросу родителей) по вопросам реализации предложенных рекомендаций;

– размещение на школьном сайте необходимой методической информации по рассматриваемой теме;

– информирование о возможности получения дополнительной психологической помощи за пределами ОО и консультаций у педагога-психолога в ОО;

– тренинги для родителей «Эффективные практики семейного воспитания» (по запросу родителей).

В-третьих, для подростков (обучающихся) необходимо организовать:

– диагностику личностных особенностей подростков (обучающихся);

– контроль за выявленными в ходе диагностики индивидуально-личностными особенностями (система мероприятий по результатам диагностики);

– интерактивные мероприятия на тему: «Ответственность за себя и других в сети Интернет», «Способы эффективной коммуникации в сети Интернет»;

– информирование о возможности получения психологической помощи (адреса, телефоны доверия, время консультаций);

– тренинги, классные часы, квесты, направленные на отработку навыков бесконфликтного поведения в сети Интернет, решения межличностных конфликтов, эффективной коммуникации и т. п.;

– информирование о возможности вступления в школьное объединение, отвечающее за бесконфликтное разрешение сложных ситуаций взаимодействия подростков (обучающихся) в сети Интернет.

Таким образом, изучая исследования научных исследований отечественных и зарубежных авторов, можно констатировать, что рост пользовательской активности в сети Интернет среди молодежи привел к распространению таких форм девиантного поведения, как кибербуллинг (А. А. Баранов, А. А. Бочавер), Н. Виллард, Р. Ковальски, Д. Палфей, И. А. Федоренко). Эта форма девиантного поведения вызывает виртуальную широкую агрессию с использованием цифровой среды. Эмпирическим следствием вызвано, что поведенные особенности молодых людей в ки-бербуллинге обусловлены исключительной их принадлежностью к типам: агрессивно-провоцирующему, виктимному, инициирующему.

# **Список литературы**

1. Баранов А.А. Кибербуллинг — новая форма угрозы безопасности личности подростка / А.А. Баранов, С.В. Рожина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. — 2015. — № 11. — С. 62-66.
2. Бочавер А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11, № 3. — С. 177-191.
3. Войскунский А. Е. Буллинг (травля) как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.
4. Зинцова, А.С. Социальная профилактика ки-бербуллинга / А.С. Зинцова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского - 2014. -№ 3. - С. 122 - 128.
5. Мицык Т. А. Девиантное поведение подростков как следствие неблагополучного взросления. – Харьковский национальный университет внутренних дел, 2016.
6. Ткач Е.Н. Буллинг в подростковой среде: психолого-педагогические аспекты безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие / Е.Н. Ткач, Р.С. Ткач. — Хабаровск : Изд-во ТОГУ, 2017. — 119 с.
7. Baldry A.C., Farrington D.P., Sorrentino A. (2015). 'Am I at risk of cyberbullying'? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: the risk and needs assessment approach. Aggressive and Violent Behavior, 23. pp. 36-51.
8. Barlett C, Chamberlin K, Witkower Z. (2017). Predicting cyberbullying perpetration in emerging adults: A theoretical test of the Barlett Gentile Cyberbullying Model. Aggressive Behavior, 43 (2). pp. 147-154. DOI: 10.1002/ab.21670.
9. Craig W., Pepler, D. J. Observations of bullying and victimization in the schoolyard // Canadian Journal of School Psychology. – 1997. – № 13. – Р. 41–60.
10. Ho S., McLeod D. (2008). Social-psychological influences on opinion expression in face-to-face and computermediated communication. Communication Research, 35 (2). pp. 190-207.
11. Juvonen J., Gross E. F. (2008). Extending the school grounds? - Bullying experiences in cyberspace. Journal of school Health, 78 (9). pp. 496-505. doi: 10.1111/ j.1746-1561.2008.00335.x.
12. Li Q. (2007). New bottle but old wine: a research of cyberbullying in schools. Computers in Human Behavior, 23 (4). pp. 1777-1791. doi: 10.1016/j. chb.2005.10.005.
13. Maslach C., Jackoson S. E., Leitner M. P. (2018). Maslach Burnout inventory manual (4th ed.). Mind Garden. Mc.
14. Olweus D. (1994). Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35 (7). pp. 1171-1190.
15. Patchin J.W., Hinduja S. (2015). Measuring cyberbullying : implications for research. Aggression and Violent Behavior, 23. pp. 69-74.
16. Sanchez-Medina A. J., Galvan-Sanchez I., Fernandez-Monroy M. (2020). Applying artificial intelligence to explore sexual cyberbullying behavior. Heliyon, 6. e03218.
17. Smith P. K., Mahdavi J., Carvalho M., Fisher S., Russell S., Tippett N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49 (4). pp. 376-385. doi: 10.1111/j.1469-7610. 2007.01846.x.