

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

**Методические рекомендации
по профилактике асоциальных явлений
в детской и подростковой среде**

«Кибербуллинг и его последствия»



2021 год

Интенсивное развитие информационных технологий влечет за собой изменение характера межличностного взаимодействия. Длительное времяпрепровождение подростков на различных социальных платформах делает их достаточно уязвимыми к виктимизации (*процесс превращения в жертву преступления и результат этого процесса*) через сеть Интернет, именно поэтому возросла степень вовлеченности молодого поколения в ситуации кибербуллинга.

В современной действительности агрессивное поведение в интернет-пространстве является одной из новых, однако, серьезных и опасных проблем, для разрешения которых требуется вмешательство как компетентных специалистов в области педагогики и психологии, так и действия профилактического характера со стороны взрослых членов семьи. Кибербуллинг для того, кто оказался объектом преследования, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние – ребенок или подросток может испытывать страх, стыд и гнев, находиться во фрустрированном или депрессивном состояниях, отсюда нередки случаи самоповреждающего и суицидального поведения. Подросток, практикующий кибербуллинг, не всегда может отчетливо осознавать, что его деятельность является травматическим переживанием для другого.

Понятие кибербуллинга, его виды и специфические особенности.

По мнению Н.А. Ларченко, термин «буллинг» означает проявление жестокого и агрессивного поведения, насилия в подростковой среде, которое травмирует жертву и негативным образом сказывается на развитии ее личности [3].

В современных научных исследованиях термин «кибербуллинг» рассматривается с различных точек зрения. Так Г.У. Солдатова и А.Н. Ярмина интерпретируют данное понятие как агрессивные, умышленные действия в отношении жертвы, повторяющиеся продолжительное время с использованием электронных носителей [4].

Н.О. Зиновьева определяет кибербуллинг как издевательства или домогательства посредством онлайн коммуникации [1]. Исходя из множества научных определений, можно сделать вывод о том, что кибербуллингом является вид травли в подростковой среде с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы и клевету.

Основной целью жестокого поведения в сети Интернет является ухудшение психоэмоционального состояния жертвы, разрушение ее социальных взаимосвязей.

В отличие от буллинга у агрессивного поведения в сети Интернет есть ряд собственных специфических особенностей:

- анонимность агрессора;
- большая аудитория свидетелей кибербуллинга;
- неопределенность места действия и времени – жертва может подвергаться кибербуллингу в любом месте и в любое время;
- редкость обращения жертвы за помощью – жертвы кибербуллинга не склонны обращаться за поддержкой и помощью со стороны взрослых, поскольку недооценивают последствия происходящего.

Участниками ситуации кибербуллинга являются:

- жертва – человек, который подвергается кибербуллингу;
- буллер – зачинщик происходящей травли;
- сторонник буллера – человек, который находится на стороне агрессора;
- наблюдатель – человек, знающий о факте кибербуллинга, однако, не

предпринимающий попыток для его предотвращения.

Ряд исследователей выделяют основные компоненты ситуации кибербуллинга, к которым относятся:

- насильственное поведение;
- регулярность совершаемых действий;
- осознанное и умышленное поведение буллера [2].

Кибербуллинг характеризуется целенаправленностью, регулярностью и различием равенства во взаимодействии (отношения определяются наличием силы и власти у буллера).

Основные виды кибербуллинга:

- перепалки – обмен короткими оскорбительными репликами между двумя и более людьми с использованием социальных сетей;
- нападки – повторяющиеся сообщения оскорбительного характера;
- клевета – умышленное распространение лживой и оскорбительной информации о жертве;
- самозванство – создание аккаунта в социальных сетях от имени жертвы;
- аутинг – преднамеренная публикация личной информации без согласия подростка с целью его унижения;
- киберпреследование – отслеживание жертвы с целью нападения на нее в реальной жизни;
- хеппислепинг – публикации видео с записями реальных сцен насилия, снятых на мобильные телефоны или видеокамеры;
- секстинг – рассылка или публикации фото и видеоматериалов с обнаженными или полуобнаженными людьми [5].

В научных исследованиях авторы также выделяют основные средства, с помощью которых чаще всего происходит кибербуллинг. К их числу относятся:

- мобильная связь;
- чаты и форумы;
- электронная почта;
- социальные сети;
- сервисы видеохостинга;
- игровые сайты.

Симптоматика становления жертвы кибербуллинга.

Выделяют основную психофизиологическую симптоматику жертвы кибербуллинга [6]:

- уход в себя или чрезмерная эмоциональность;
- ухудшение настроения;

- замыкание в себе;
- изменение привычек;
- нарушение сна;
- избегание школы;
- проблемы с учебой;
- аддиктивное поведение;
- аутодеструктивное поведение.

Влияние кибербуллинга на подростков.

Подростковый возраст – специфический этап в становлении и развитии личности индивида, характеризующийся множеством внутриличностных и межличностных конфликтов. Агрессивное поведение в сети Интернет может нанести подростку непоправимое отрицательное психоэмоциональное воздействие и негативно повлиять на все аспекты его жизнедеятельности.

Подростки, которые сталкивались с ситуацией кибербуллинга, имеют ряд психосоматических проблем, а также низкую самооценку и высокий уровень тревожности, предрасположенность к депрессивным эпизодам, самоповреждениям и суицидальному поведению. Кибербуллинг негативно влияет на эмоциональную и социальную адаптацию, у подростков наблюдаются перманентное чувство вины, страха, одиночества и гнева, также возможны расстройства пищевого поведения, нарушения сна и аддиктивное поведение.

Последствия кибербуллинга отличаются остротой протекания и широким спектром негативных явлений, именно поэтому необходимо как можно раньше обнаружить травлю в сети Интернет и пресечь действия буллеров.

Профилактика кибербуллинга в школе.

Необходимо комплексно воздействовать на непосредственно вовлеченных в ситуацию кибербуллинга субъектов и их референтную группу взаимодействия:

- проводить просветительскую деятельность, направленную на профилактику жестокого поведения;
- использовать психодиагностический инструментарий (выявление склонности к виктимному и агрессивному поведению, изучение социально-психологической обстановки в малой группе);
- проводить тренинговые занятия на улучшение психологического климата в коллективе и снижение психоэмоционального напряжения отдельных подростков.

Что делать родителю, если ребенок является жертвой кибербуллинга:

- психологическая и эмоциональная поддержка семьи, создание чувства безопасности и защищенности;
- занесение буллера в черный список во всех социальных сетях и смена электронного адреса (страницы в социальных сетях);
- если вы обнаружили источник угроз, необходимо сообщить о ситуации кибербуллинга родителям агрессора и администрации школы, в которой он учится;

- сохранить свидетельства ситуации кибербуллинга (сделать скрин (копию) полученных от буллера сообщений). В случае повторения ситуации, угрожающей жизни и здоровью подростка, необходимо обратиться в полицию.

Что делать родителю, если ребенок является агрессором в ситуации кибербуллинга:

- просветите ребенка о негативных психоэмоциональных последствиях для всех сторон ситуации кибербуллинга;
- научите ребенка эмпатии – совместно рассмотрите ситуацию с точки зрения жертвы;
- напомните ребенку о том, что кибербуллинг может иметь для агрессора правовые последствия;
- отслеживайте деятельность ребенка в социальных сетях.

Список используемой литературы

1. Зиновьева, Н.О. Психология и психотерапия насилия: ребенок в кризисной ситуации / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2003. – 45 с.
2. Зинцова, А.С. Социальная профилактика кибербуллинга / А.С. Зинцова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2014. – № 3. – С. 122-128.
3. Ларченко, Н.А. Буллинг – причины, формы, профилактика: методический материал / Н.А. Ларченко. – Волгоград, 2015. – 23 с.
4. Солдатова, Г.У. Безопасность подростков в Интернете: риски, совладание и родительская медиация / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3. – С. 109-125.
5. Стукало, И.С. Определение понятия кибербуллинга на основании исследований зарубежных и отечественных ученых / И.С. Стукало // Молодой ученый. – 2020. – № 2. – С. 218-220.
6. Черкасенко, А.С. Кибербуллинг как способ проявления агрессии / О.С. Черкасенко // Архивариус. – 2016. – № 1. – С. 54-56.