

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9

Влияние социальных сетей на подростков.  
Проблема кибербуллинга.

Исполнитель:  
обучающаяся 11А класса  
Диянова Диана

Руководитель:  
учитель обществознания  
Климова Наталья Владимировна

Нижний Тагил  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ .....	5
1.1. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ .....	5
1.2. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	8
ГЛАВА II. ХАРАКТЕРИСТИКА «КИБЕРБУЛЛИНГА» КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ.....	10
2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КИБЕРБУЛЛИНГ» И ЕГО ОСОБЕННОСТИ.....	10
2.2. ПРИЧИНЫ КИБЕРБУЛЛИНГА.....	12
2.3. МНОГООБРАЗИЕ ФОРМ КИБЕРБУЛЛИНГА .....	14
2.4. ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ....	16
2.5. ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРБУЛЛИНГА .....	19
ГЛАВА III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ....	25
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ .....	45
СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ.....	47
АНКЕТА №1.....	48
АНКЕТА №2.....	51
БРОШЮРА «МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ» .....	55

## **ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире невозможно представить жизнь без информационных технологий. Именно за ними будущее общества. В социальных сетях подростки вступают в разнообразные отношения, получают возможность общения с практически безграничным числом людей по интересам, узнают множество историй, интересных фактов в группах социальных сетей, а также у людей есть возможность обменяться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Доступность Интернета и развитие социальных сетей позволило многим людям расширить границы своего общения. Виртуальное общение может быть анонимным, что даёт возможность для экспериментов со своим образом: внешностью, возрастом, социальным статусом и даже полом. В процессе диалога в Интернете могут возникнуть разногласия и даже конфликты между собеседниками. Оскорбления и угрозы в соцсетях могут негативно повлиять на собеседника-пострадавшего, и это может продолжаться длительное время. Это и можно назвать кибербуллингом.

### **Цель:**

Изучить явление кибербуллинга и предложить меры противостояния ему.

### **Задачи:**

1. Найти и познакомиться с материалами по теме проекта.
2. Выделить преимущества и недостатки социальных сетей.
3. Рассмотреть особенности кибербуллинга, причины его возникновения и основные формы.
4. Проанализировать правовые источники по данной проблеме.
5. Провести анкетирование учеников 7-10 классов на тему «Изучение опыта столкновения с кибербуллингом в социальных сетях», проанализировать полученные данные.

6. Подготовить памятку «Как противостоять агрессии в социальных сетях».

**Объект исследования:**

Подростки, зарегистрированные в социальных сетях.

**Предмет исследования:**

Явление «кибербуллинг».

**Актуальность темы** связана с тем, что с каждым годом количество подростков, пользующихся социальными сетями растёт, следовательно, явление кибербуллинга можно назвать международной проблемой. Также кибербуллинг негативно сказывается на психологическом состоянии подростков, что ведет к негативным последствиям на формирование личности.

## ГЛАВА I. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

### 1.1. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Понятие «социальная сеть» появилось в 1954 г. Ввел его социолог Джеймс Барнс. Тогда это явление не имело ничего общего с Интернетом и толковалось так: социальная сеть — это социальная структура, состоящая из группы узлов, которыми являются социальные объекты (люди или организации), и связей между ними (социальных взаимоотношений).

Если говорить простым языком, то социальная сеть — это группа людей, между которыми есть определенные взаимоотношения, двусторонние или односторонние связи.

С появлением Интернета (1969 г.) научная концепция Джеймса Барнса стала набирать популярность. Это привело к развитию социальных сетей в «мировой паутине».

Первая социальная сеть с использованием компьютерной техники появилась в 1971 г. Она использовалась военными для передачи информации через Компьютерную сеть, созданную в 1969 г. в США агентством министерства обороны по перспективным исследованиям (DARPA) и явившаяся прототипом сети интернет.

Спустя 17 лет, в 1988 г., финский ученый Ярко Ойкаринен изобрел протокол «IRC» — ретранслируемый интернет-чат — и программное обеспечение для его реализации. Теперь стало возможным общаться друг с другом в реальном времени.

Понятие «социальная сеть» изменилось и означало:

Социальная сеть (сокр. соцсеть) — онлайн-платформа, которая используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи, а также для развлечения (музыка, фильмы) и работы.

Причиной скачка в развитии социальных сетей стало изобретение «Всемирной Паутины». Публичный доступ в Интернет появился в 1991 году,

а уже в 1995 американец Рэнди Конрадс создал Classmates.com – первая соцсеть в современном понимании. В ней зарегистрированные пользователи получают доступ к каталогу выпускников различных учебных заведений. Таким образом любой желающий может найти одноклассников или однокурсников. Стоит отметить, что Classmates.com сразу оказалась очень востребованной. К слову, ее популярность не падает и сегодня — социальной сетью пользуются более 50 млн человек. Интересно, что «Одноклассники» являются русским аналогом Classmates.com. В настоящее время в них зарегистрировано около 40 млн пользователей.

Всемирно известная сеть Facebook\* (\*с 4 марта 2022 года официально запрещена на территории России) появилась в 2004 году. Всего за несколько лет Facebook\* стал самой востребованной социальной сетью в мире. К концу 2011 года количество активных пользователей Facebook\* достигло уже 700 миллионов. Постоянные обновления и предложения новых возможностей сделали социальные сети привлекательными для многих пользователей Интернет.

Новым шагом в развитии социальных сетей стало появление проекта Groupon, который представляет собой сервис коллективных скидок на основе принципа социальных сетей (приведи друзей и получи скидку). Этот сервис объединяет реальное общение и бизнес, хотя его недостаток в том, что он может применяться только для совершения покупок.

Социальные сети стремительно набирают популярность во всём мире, аудитории некоторых из них уже превышают население крупнейших стран. В Интернете сейчас существует множество различных социальных сетей, и рассказать обо всех невозможно. Поэтому я собрала ТОП-3 самые популярные социальные сети среди подростков:

1. «ВКонтакте» — крупнейшая социальная сеть в Рунете, занимает 24 место в списке самых крупных социальных сетей мира. «ВКонтакте» основана в 2006 году петербургским программистом Павлом Дуровым.

Сервис приобрёл широкую популярность непосредственно в России, на Украине, в Беларуси и Казахстане. Социальная сеть насчитывает 200 миллионов аккаунтов. Ежедневная аудитория «ВКонтакте» — около 60 миллионов человек, преимущественно это школьники и студенты.

Пользователям «ВКонтакте» доступен характерный для многих социальных сетей набор возможностей: создавать профиль с информацией о себе, производить и распространять контент, гибко управлять настройками доступа, взаимодействовать с другими пользователями приватно (через личные сообщения) и публично (с помощью записей на «стене», а также через механизм групп и встреч), отслеживать через ленту новостей активность друзей и сообществ.

Возможность загружать на сайт собственные записи и использовать файлы, загруженные другими пользователями, делает «ВКонтакте» одним из крупнейших медиа-архивов Рунета.

2. Instagram\*(рус. Инстаграм) — американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео, основанная Кевином Систромом и Майком Кригером. Приложение позволяет пользователям загружать медиафайлы, которые можно редактировать с помощью фильтров и организовывать с помощью хештегов и географических меток. Сообщениями можно делиться публично или с заранее одобренными подписчиками. Пользователи могут просматривать контент других пользователей по тегам и местоположению, а также просматривать трендовые материалы. Пользователи могут лайкать фотографии и подписываться на других пользователей, чтобы добавить их контент в личную ленту.

\*С 21 марта 2022 года официально запрещена на территории России.

3. TikTok («ТикТок») — сервис для создания и просмотра коротких видео, принадлежащий пекинской компании «ByteDance». Запущенная в 2018 году международная версия является ведущей видеоплатформой для коротких

видео в Китае и сейчас популярна в других странах, став одним из наиболее быстрорастущих и скачиваемых приложений.

Месячная активная аудитория TikTok в России в январе 2020 года достигла 18 млн пользователей, сообщает телеграм-канал «O digital».

В мае 2019 года российская месячная аудитория TikTok составляла 8 млн человек. Эти данные также приводил канал «O digital». Таким образом, меньше чем за год число активных пользователей соцсети в России выросло больше чем в два раза.

## **1.2. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

С развитием Интернет–технологий мир очень сильно изменился. Вслед за ним меняется и образ мысли, и образ жизни молодых людей. Таким образом, несомненно, можно выделить определенные плюсы социальных сетей.

Преимущества:

- Возможность общаться с друзьями и коллегами на расстоянии; поиск утерянных контактов и новых знакомств.

- Социальные сети используются в качестве инструмента для саморазвития, изучения иностранных языков, чтения интересных книг, прослушивания музыки. В этом отношении потенциал таких площадок бесконечен.

- Социальные сети становятся местом обучения, поиска научной и другой литературы.

Несмотря на популярность этих бесплатных интернет-площадок, у них достаточно недостатков.

Недостатки:

- Со временем теряются навыки реального общения. Решение всех вопросов в режиме онлайн превращают человека в асоциальную личность.



- Соцсети негативно сказываются на речи и правописании. Скучный словарный запас, речевые и грамматические ошибки - все это результат общения в Интернете.

- Зависимость, возникающая от необходимости часто проверять профиль, является еще одним минусом. Согласно статистике, чаще она возникает среди подростков и представляет собой психологическое расстройство.

## **ГЛАВА II. ХАРАКТЕРИСТИКА «КИБЕРБУЛЛИНГА» КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ**

### **2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КИБЕРБУЛЛИНГ» И ЕГО ОСОБЕННОСТИ**

В настоящее время процесс коммуникации преобразуется. На современном этапе посредством коммуникации теряют свое значение невербальные средства общения в социальных сетях. В интернет пространстве существует возможность в текстовой коммуникации выражать свои чувства при помощи смайликов, что негативно влияет на эмоциональную сферу подростков. Пилотажные эксперименты, проведенные А.М. Ходош, показали, что практическое освоение значков для выражения эмоциональных состояний развивается с возрастом. Тем самым использование подобных значков разновозрастными коммуникантами способно приводить к недоразумению и недопониманию. В социальных сетях субъекты могут общаться вне зависимости от пола, социальной принадлежности, возраста, внешней привлекательности/непривлекательности. Все это свидетельствует о том, что перед человечеством перестают существовать определенные коммуникативные преграды. Так же важным аспектом коммуникативных преград является преодоление возможности создавать наиболее или наоборот негативное впечатление, т.к. интернет общение происходит не с реальным человеком, а с его виртуальным образом. В социальной сети у человека нет ограничений характерных для реального социума. В связи с этим можно говорить об общении в социальных сетях как о суррогатной коммуникации.

Выше описанные процессы способствовали возникновению нового феномена интернет коммуникации — кибербуллинга.

Кибербуллинг- это намеренное запугивание или травля человека с помощью цифровых технологий. В некоторых случаях злоумышленник действует анонимно и скрывает информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания.

Целью кибербуллинга является ухудшение эмоциональной сферы жертвы или разрушение ее социальных отношений. Кибербуллинг включает в себя диапазон различных форм поведения, от игриво-шуточного до психологического виртуального террора, результатом которого может стать суицид.

Анонимность делает кибербуллинг гораздо проще для исполнителя, поскольку он не видит реальной реакции жертвы. В ситуации кибербуллинга преследователь не видит выражения лица жертвы, не слышит ее интонаций и не знает о ее эмоциональных реакциях, помогает так называемый «эффект дистанцирования», при котором преступник, находящийся на большом расстоянии от жертвы становится способен на гораздо более жестокие вещи, нежели чем при обычной прямой коммуникации. Преступник забывает, что его послания читает реальный человек. Таким образом, можно говорить о том, что происходит подмена реального на виртуальное, в связи с чем коммуникация может искажаться в обе стороны. Доступность интернета стала практически повсеместной, причем благодаря мобильным устройствам и беспроводным сетям, возможность общаться в социальных сетях пользователь получает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Что дает возможность преследователю ни прерывать основную деятельность, ни отвлекаться от нее.

Буллинг - явление ужасное, вне зависимости от того, происходит ли оно в реальной жизни, или онлайн-среде. Однако буллинг онлайн представляет собой большую опасность для современной молодежи, чем офлайн-буллинг. Ниже приведены четыре основных отличия кибербуллинга от буллинга в реальности, которые говорят об особой тяжести последствий первого:

- Преступников, жертв и соучастников сложно «вычислить»;

В связи с тем, что кибербуллинг происходит в Интернет-среде, которая характеризуется безличностью и анонимностью, оказывается очень сложно

установить личности преступников и, как следствие, возложить на кого-то ответственность.

- Интернет доступен всем и обладает бесконечной памятью;

Вся публикуемая в Глобальной Сети информация выходит в онлайн – и теоретически становится доступной для кого угодно и когда угодно.

- Об этом не рассказывают;

Подростки, ставшие жертвами буллинга в онлайн-среде, как правило, не делятся этим со взрослыми, так как не считают их авторитетом в отношении Интернет-пространства.

- От этого тяжело спрятаться;

От кибербуллинга тяжелее укрыться, чем от традиционного буллинга, потому что жертвы доступны для преследователей через компьютеры или смартфоны, в любом месте, в любое время суток.

## **2.2.ПРИЧИНЫ КИБЕРБУЛЛИНГА.**

Причинами кибербуллинга могут выступать разные факторы.

1. Чаще всего им занимаются ради завоевания признания внутри коллектива. Стремление к превосходству.

2. Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности – совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

3. Зависть – то же соперничество, только скрытое: человек стремится победить, но соперничает как бы внутри себя, ведя счет уже тогда, когда воображаемый соперник об этом даже и не подозревает.

4. Мечь – действия, произведенные из побуждения адекватно ответить на реальную или мнимую несправедливость, причиненную ранее. Мечь начинается с приступа возмущения, подобного внутреннему взрыву, который вызван неожиданными и несправедливыми событиями.

5. Развлечение. Кибербуллинг может начаться с обычной шутки, но шутки бывают разными: одни шутят безобидно, поднимая всем настроение, так сказать без жертв, другие иронично подтрунивают над окружающими, всерьез никого не обижая, а третьи шутят крайне язвительно, и объекту подобного юмора точно не до смеха. Юмор является способом возвышения себя, ведь объект смеха является смешным, а субъект считает себя остроумным. Юмор над другим человеком считается самовозвышением за счет другого.

6. Также кибербуллинг в сети развивается на фоне межнациональных конфликтов.

Вестись кибербуллинг может в социальных сетях, мессенджерах или с помощью иных цифровых средств. Чаще всего он выражается в виде отправки сообщений с оскорблениями, унижениями и угрозами напрямую жертве. Также злоумышленники могут распространять ложную или порочащую информацию, чтобы оказать максимальное воздействие на психику. В некоторых случаях они создают страницу в соцсетях, чтобы выдавать себя за другого человека и отправлять от его лица непристойные сообщения.

С кибербуллингом сталкиваются во всех странах, где есть свободный доступ к интернету. Для того, чтобы привлечь внимание к проблеме онлайн-травли некоторые страны и организации даже учредили специальные даты. К примеру, в России 11 ноября объявили Днем борьбы с кибербуллингом. А ЮНЕСКО провозгласило 5 ноября Международным днем против насилия и травли в школе и кибербуллинга. Главная цель этих дней — совместный поиск способов решения проблемы.

## 2.3. МНОГООБРАЗИЕ ФОРМ КИБЕРБУЛЛИНГА

Существует несколько форм кибербуллинга, которые могут применяться в отношении жертвы. Все они оказывают равносильное воздействие на человека и могут приводить к трагическим последствиям.

1. Флейминг и троллинг. Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле. В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.

2. Хейтинг. Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют. Такое часто случается с публичными людьми, которые неосторожно высказались на «острую» общественную тему: религия, феминизм, военные конфликты.

3. Киберсталкинг. По сути, крайняя форма харассмента – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметился на всех ваших публичных профилях, появляется вслед за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.

4. Диссинг (клевета). Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, подделывают переписку в сети.

5.Фрейпинг и кетфишинг. Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (фрейпинг) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде.

Второй, похожий на фрейпинг способ – кетфишинг. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.

6.Аутинг (разглашение персональных данных). Примеры кибербуллинга этого вида – публикации о доходах и расходах, похищенные из гаджетов. Сюда же относят угрозы публикации личной информации.

7.Социальная изоляция (исключение). Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.

8.Грифинг. Буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.

9.Киберсталкинг. Угроза физической расправы. В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

10.Домогательство — когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задаёт неприятные, личные вопросы или шантажирует.

## **2.4. ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ**

Чтобы не допустить развитие простого спора в кибербуллинг, необходимо научить ребенка грамотно реагировать на критику, а также разграничивать, когда уместно доказывать свое мнение, а когда лучше покинуть ресурс, в котором происходит общение. Сюда же стоит отнести культуру поведения в сети, поскольку многие не осознавая ответственности, могут вести себя довольно агрессивно или ранить другого человека неаккуратным высказыванием, за что потом получают длительную атаку.

Необходимо просвещать относительно интернет-грамотности, поскольку многим случаям шантажа и издевательства способствует неосторожность жертвы. Выкладывая в сеть всю информацию о себе, личные видео, фотографии о проведенных днях и тому подобное, без правильных настроек приватности, человек выставляет наиболее уязвимые места под атаку агрессоров. Отдельно внимание необходимо уделить паролям для учетных записей и устройств с персональной информацией (ноутбуки, смартфоны, планшеты и прочее), чтобы предотвратить возможность взлома или рассылки неподобающей информации от имени жертвы.

Чтобы предотвратить дальнейшее распространение кибербуллинга, необходимо сообщать о данных ситуациях администраторам сайтов и провайдерам услуг. Даже если самостоятельно удалось заблокировать человека и отделаться от него, чтобы уберечь себя и других от дальнейших инцидентов, необходимо обсуждать ситуацию с компанией. Обычно на основании заявлений пользователей разрабатываются новые алгоритмы защиты и решения подобных вопросов.

Важно помнить о том, что кибербуллинг, как и прямое психологическое насилие являются уголовно наказуемыми, и, несмотря на



анонимность, трафики, история браузера и подобные вещи, предоставляемые интернет-компанией, при нанесении реального ущерба, довольно легко помогут установить реальную личность агрессора. Поэтому первоочередным для защиты от подобных атак является обучение грамотности поведения и сети.

#### 1. Не реагируйте.

Не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

#### 2. Не испытывайте вину или стыд.

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

#### 3. Заблокируйте агрессора.

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.

#### 4. Поделитесь своей проблемой

Молчать о том, что вам плохо от нападок – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки (гражданская инициатива и социальные службы, понимая проблему травли в учебных заведениях, уже начали работу по консультированию и открыли телефон горячей линии при

Комитете по социальной политике города Санкт-Петербург правительства Санкт-Петербурга РФ — (812) 387-4211 — круглосуточно).

5. Не бойтесь требовать справедливости.

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку. Социальные сети борются с кибербуллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

6. Начните делать скриншоты.

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда.

7. Боритесь со стрессом.

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

8. Пересмотрите своё поведение в сети.

Снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе.

Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

9. Следуйте правилам цифровой грамотности

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

Для детей есть специальные серии мультиков «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

Ещё есть курс для учителей от «Яндекса», он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю.

## **2.5. ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРБУЛЛИНГА**

Когда атаки продолжаются, несмотря на блокировку (агрессор может писать с других страниц и адресов) или имеют прямые угрозы, то необходимо обращаться в правоохранительные органы, с фактами, подтверждающими факт угроз.

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за поведение, которое влечёт за собой угрозу, в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статьи 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

В ближайшее время может быть принято предложение, где говорится о необходимости внести кибербуллинг в статью 119 уголовного кодекса. Если оно будет принято, то травля в интернете, сопровождаемая угрозами, станет наказуемой напрямую и сможет приводить к лишению свободы на срок до 7 лет. Также выдвинуто предложение ввести ответственность за распространение ложных сведений о человеке в интернете. Наказанием станет

штраф до 6 млн рублей. Для упрощения поиска злоумышленников предложено запретить регистрацию в соцсетях без предоставления личных данных.

Депутаты Госдумы в ближайшее время планируют внести на рассмотрение законопроект, цель которого — борьба с травлей в школах.

Законодательство близко подошло к созданию механизмов, которые помогут сделать процесс обучения безопаснее. Если законопроект против кибербуллинга/буллинга будет принят, он создаст условия, которые помогут уйти от игнорирования проблемы к ее структурному решению.

Данный законопроект предполагает:

- Порядок в терминах

Законопроект впервые вводит понятие «травли» и определяет его как «систематическое психологическое и/или физическое агрессивное поведение группы лиц или одного лица в отношении другого лица или лиц, осуществляемое в том числе с использованием электронных средств коммуникации».

Это определение не учитывает цели и мотивы такого поведения. Оно также необязательно подразумевает причинение вреда имуществу или здоровью. Таким образом, любое агрессивное поведение — психологическое или физическое — вне зависимости от причины, которое носит регулярный характер, будет считаться буллингом и потребует вмешательства. Буллинг может происходить хоть в школе, хоть в социальных сетях или мессенджерах.

- Закон признает отдельными видами травли:

— бойкот (отказ разговаривать, отвечать на вопросы, замечать, иным образом взаимодействовать с жертвой травли);

— исключение жертвы травли из формальной или неформальной группы;

— обращение к жертве травли с использованием оскорбительных прозвищ;

— умышленное похищение и/или повреждение имущества жертвы травли независимо от материальной ценности этого имущества;

— публичное обсуждение физических, психологических и/или интеллектуальных особенностей и недостатков жертвы травли, ее поведения, высказываний; распространение о жертве травли неблагоприятной (порочащей) информации (сведений);

— кибербуллинг (травля с использованием глобальной сети Интернет и иных электронных средств коммуникации);

— иные формы систематического агрессивного психологического и/или физического поведения и/или насилия по отношению к жертве травли, характеризующиеся неравенством сил, осуществляемое в том числе коллективно.

- Законопроект разделяет роли участников травли.

Это необходимо, чтобы эффективно реагировать на случаи травли и предлагать меры индивидуальной профилактики:

Жертва травли — лицо, в отношении которого осуществляется травля.

Участник травли — лицо или группа лиц, которое осуществляет травлю.

Организатор (зачинщик) травли — участник травли, по инициативе которого она начинается.

Наблюдатель травли — лицо, которому стало известно об эпизодах травли, но не осуществляющее травлю.

Дополнительная или специальная ответственность учеников, которая зависит от того, являются ли они зачинщиками или участниками травли, отсутствует.

- Единые стандарты работы

Законопроект предлагает ввести на общегосударственном уровне два важных инструмента:

Государственная программа профилактики травли.

Это комплекс мероприятий, цель которых — создать систему предотвращения травли, повысить осведомленность о ней, обучить, как правильно и эффективно реагировать на буллинг, провести социальную адаптацию участников травли. Конечная цель программы — создать систему ценностей на основе взаимного уважения, эмпатии и взаимопомощи, развитие у учеников социальных навыков.

- Единый стандарт профилактики травли.

Он определяет общие требования к мероприятиям для предотвращения травли и к оценке психологической обстановки как в школе в целом, так и в конкретном классе в частности.

- Изменения для школ

Законопроект обязывает образовательные организации принять локальные нормативные акты по работе с травлей исходя из собственных ресурсов. Это позволит выявлять буллинг на ранних этапах, работать с выявленными случаями и предотвращать появление новых актов агрессии.

Если школа не примет подобный локальный нормативный акт и не будет реагировать на выявленные случаи травли, это станет основанием, чтобы привлечь ее к административной ответственности.

Законопроект предусматривает, что в каждой школе появится специальное подразделение, которое будет рассматривать случаи травли и принимать меры по ее профилактике. В него могут входить учителя, школьный психолог, медиатор, ученики старших классов, представители родительского комитета. Формировать его будет школа исходя из собственных ресурсов, а порядок формирования состава будет закреплён в локальном нормативном акте.

Это подразделение будет разрабатывать комплекс реабилитационных мероприятий для сторон травли, отвечать за психолого-педагогическое консультирование и менторство. Например, возможна программа конструктивного общения для подростков, которая может быть реализована школьными психологами и медиаторами, а также отдельные упражнения, проводимые классными руководителями в рамках тематических классных часов. Ученики тоже смогут принять участие в работе этих подразделений, например, в форме менторства старшеклассниками младших ребят.

#### Инструменты диагностики и оценки

Законопроект предполагает регулярную независимую оценку психологической обстановки как отдельного класса, так и школы в целом.

Это необходимо, чтобы администрация школы получала объективные данные об эффективности принятых мер. Например, часто причина агрессии одних подростков против других — реакция и месть за жестокое обращение. Оценка психологической обстановки в классе позволит школе на ранних

этапах выявлять детей и ситуации из группы риска. Фокус на них позволит избежать тяжелых последствий как для школьников, так и для самой школы.

Главная ценность законопроекта состоит в том, что он направлен на формирование, прежде всего, действенных инструментов профилактики травли, а не на наказание за ее организацию или участие в ней.

Задача — сформировать стойкое неприятие травли у всех участников образовательного процесса. Образование должно рассказывать, как распознать травлю, и научить эффективно на неё реагировать вместо того, чтобы молча или со страхом наблюдать за происходящим. Дети должны начать говорить о том, что их обижают, не боясь того, что на фоне невмешательства школы и безнаказанности агрессора травля усилится еще больше.



### ГЛАВА III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Исследование проводилось в МАОУ СОШ №9 с участием школьников 7-10х классов в возрасте от 12 до 16 лет. Целью анкетирования является анализ(изучение) опыта столкновения подростков с кибербуллингом, их реакция на агрессию. Всего в исследовании приняли участие 177 человек. Анкетирование проводилось в декабре 2022 года.

Для проведения опроса использовалась две анкеты: авторская «Изучение опыта столкновения с разными видами агрессии в социальных сетях» (анкета №1) и модификация разработанной С. Хиндуджей и Дж. Пэтчином анкеты «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument» (анкета №2).

#### Анализ результатов анкеты №1

1. Анализ показал, что на вопрос «Знаете ли вы, что такое кибербуллинг?» из 100% (177 человек) опрошенных отрицательно ответили 19 человек, что составило 11%. Это подтверждает тот факт, что большинство школьников знакомы с этим явлением прямо или косвенно.

Рис. 1. Знание кибербуллинга.



2. Вторым вопросом был такой: «Как Вы считаете, травля и непопулярность это одно и то же?». На что большинство опрошенных, а именно 96% (170 человек), ответили отрицательно. Они не считают, что травля и непопулярность это одно и то же. Скорее всего, школьники придерживаются мнения, что непопулярность — это явление, при котором группа постоянно не принимает ученика, неохотно контактирует, не заводит дружеских связей с ним. непопулярный ребенок может чувствовать обиду, грусть, одиночество. В устной беседе опрашиваемые пояснили, что от буллинга непопулярность отличается отсутствием любой из форм насилия: так, ученик не испытывает страха, не переживает за свою безопасность, так как не подвергается нападкам со стороны коллектива.

Рис. 2. Мнения о схожести травли и непопулярности.

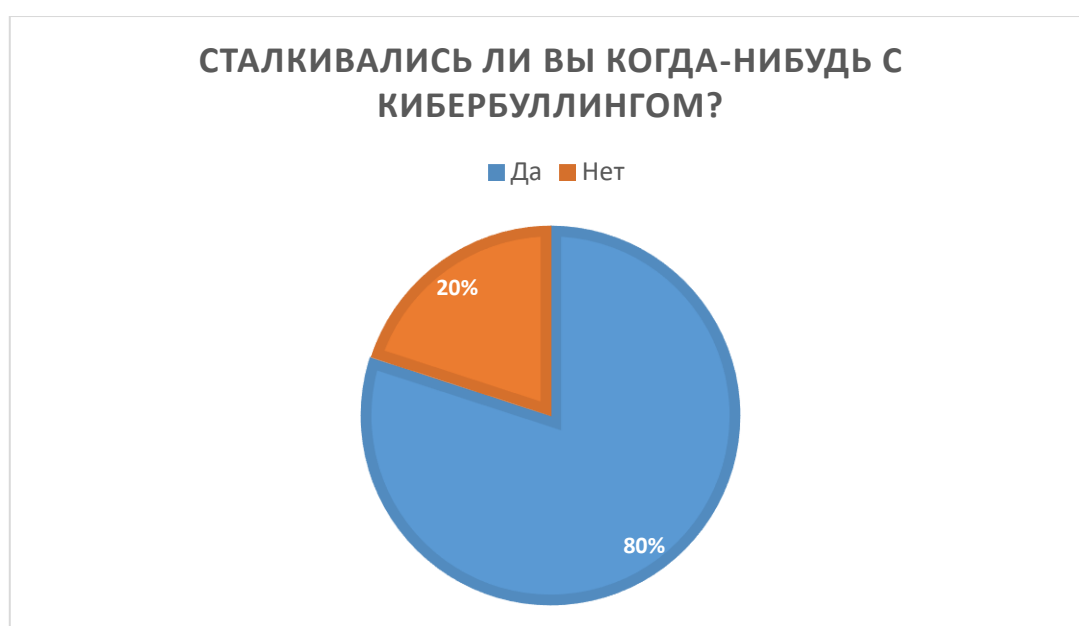


3. Следующий вопрос был о столкновении подростков с кибербуллингом. К сожалению, 80% опрошенных сталкивались с этим явлением.

Результаты показывают, что встречи с ситуациями кибербуллинга являются элементом повседневного опыта современных школьников: только

20% респондентов сообщили, что не сталкивались с этим явлением. Представленное распределение может указывать на существование двух групп подростков, одна из которых почти не сталкивается с кибербуллингом (возможно, они мало пользуются социальными сетями, мало играют в многопользовательские игры или вообще ограничены родителями от пользования компьютером), а для второй группы кибербуллинг — это заметное явление, что говорит либо о другом характере их интернет-активности, либо о большей рефлексивности.

Рис.3.. Столкновение учеников с кибербуллингом.

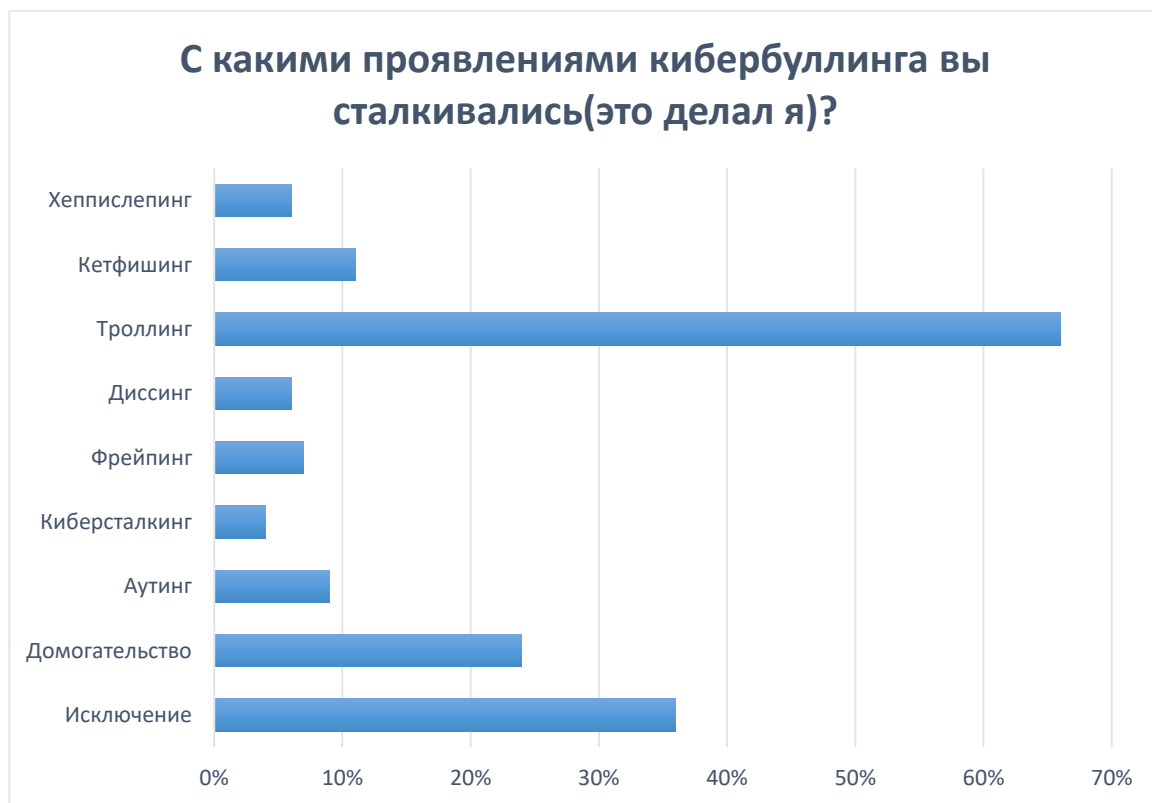


4. Четвертый и пятый вопросы были нацелены на оценку форм проявления кибербуллинга. На вопрос, какие виды кибербуллинга в роли агрессора использовал респондент, были получены следующие данные: самой распространенной формой кибербуллинга, по мнению использующих кибербуллинг подростков, является троллинг (намеренная провокация при помощи оскорблений или некорректной лексики в социальных сетях). Нужно учитывать, что не всегда такая провокация может относиться к систематическому буллингу: это могут быть и спонтанные проявления

агрессивности, не направленные на последовательное причинение вреда конкретному адресату. Следующие по частоте используемости формы кибербуллинга — это исключение (человека намеренно исключают из отношений и коммуникации) и домогательство (постоянная и умышленная травля при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных человеку). Вот здесь уже упоминается фактор постоянства.

Реже всего из предложенных вариантов отмечались киберстайлинг (связан с попыткой взрослых установить контакт), диссинг (передача или публикация порочащей информации о человеке онлайн), и хеппислепинг (снятие видеороликов, на которых агрессоры унижают жертву, а затем «заливают» ролики в Интернет, разумеется, без согласия пострадавшего человека).

Рис.4. Столкновение с проявлениями кибербуллинга (это делал я).



5. На вопрос «С какими проявлениями кибербуллинга я сталкивался (это делали в отношении меня)?», были получены следующие ответы: на первое место опять вышел троллинг (намеренная провокация при помощи оскорблений или некорректной лексики в социальных сетях). То есть можно предположить, что существует некий замкнутый круг: школьников кто-то троллит их и они делают то же в отношении других. На втором месте домогательство и исключение. Причём, из беседы со школьным психологом мы выяснили, что о случаях исключения ей становится известно довольно часто и меры по реабилитации ребёнка предпринимаются. А о случаях домогательства в отношении себя дети, как правило, умалчивают.

Рис.5. Столкновение с проявлениями кибербуллинга (это делали в отношении меня).



6. Важнейшей темой в контексте кибербуллинга является вопрос о том, смогли ли опрошиваемые себя защитить. На этот вопрос большинство учеников ответили утвердительно. Но всё же достаточно большой процент школьников (33%) остались незащищёнными в этой ситуации. Это означает,

что эти дети нуждаются в психологической помощи и поддержке. Ведь самые тяжёлые последствия травли проявляются у жертвы. Чаще всего травля приводит к тому, что жертва теряет уверенность в себе. Также это явление может приводить к разной тяжести психическим отклонениям, а также психосоматическим заболеваниям, и может выступить причиной самоубийства или организованного нападения на место, в котором училась жертва.

Рис.6. Возможность защитить себя при столкновении с кибербуллингом.



7. Последний вопрос нашего анкетирования связан с тем, сообщали ли подростки о проблеме кибербуллинга в свой адрес взрослым. Из диаграммы мы видим, что достаточно мало опрошиваемых (24%) говорят об этом со взрослыми и есть большой процент (33%) наблюдавших явление кибербуллинга и не сообщавших об этом родителям и педагогам.

Рис.7. Сообщение взрослым о кибербуллинге.



### Анализ результатов анкеты №2

Во втором опросе принимало участие 115 обучающихся, из них 44 % лиц мужского пола и 56% лиц женского пола. Преобладающий возраст 13 лет 59 %.

#### 1. Как часто вы встречались с ситуациями кибербуллинга?

Результаты показывают, что встречи с ситуациями кибербуллинга являются актуальными в опыте наших школьников. Только 1% опрошиваемых ни разу не сталкивались с этим явлением.

Рис. 8. Частота встреч с ситуациями кибербуллинга.

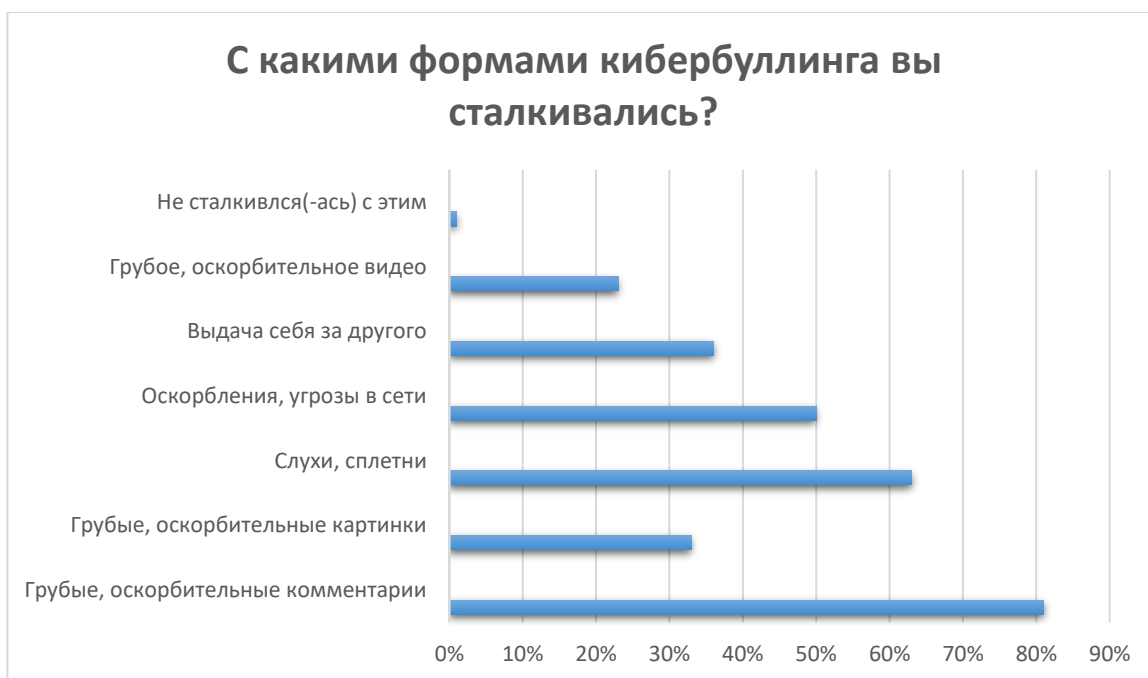


## 2. С какими формами кибербуллинга вы сталкивались?

Самой распространенной формой кибербуллинга, по мнению подростков, являются грубые или оскорбительные комментарии. Следующие по частоте встречаемости формы кибербуллинга — это распространение слухов и сплетен и угрозы в сети. Реже всего из предложенных вариантов отмечалась публикация грубых оскорбительных видео. Что, возможно, связано с пониманием ответственности за публичное унижение.



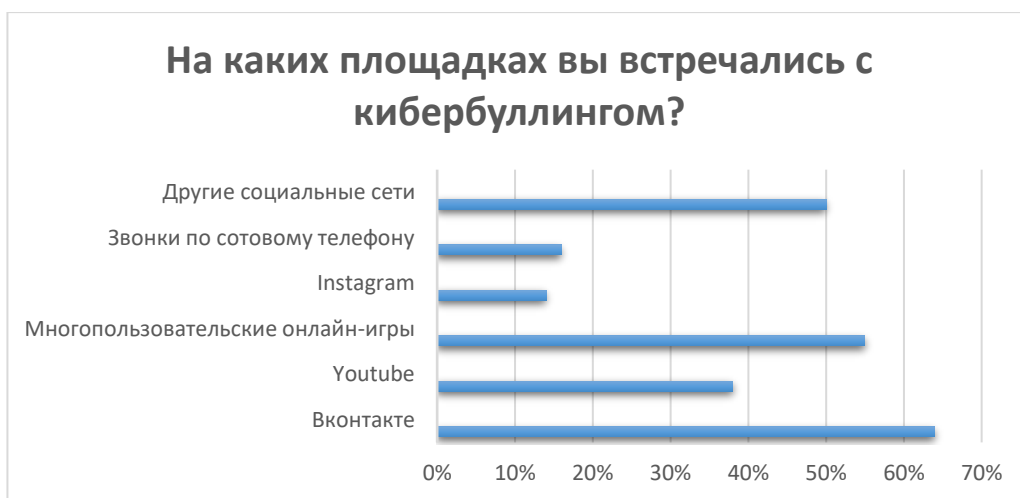
Рис.9. Опыт встреч с разными формами кибербуллинга (% от всех респондентов).



### 3. На каких площадках вы встречались с кибербуллингом?

Лидирующее место по частоте появления кибербуллинга принадлежит социальным сетям в ВК— 64%, что неудивительно, учитывая их распространенность и значимость для подростков. Другими широко используемыми для кибербуллинга площадками являются многопользовательские онлайн-игры (55%), другие социальные сети (49%), YouTube (38%).

Рис.10. Площадки, на которых подростки встречаются с кибербуллингом (% от всех респондентов).



#### 4. Каким был исход ситуаций, связанных с кибербуллингом?

Описывая исходы конкретных эпизодов кибербуллинга, респонденты в большинстве (73%) случаев указали, что конфликт затух; проблема разрешилась благополучно, благодаря действиям участников (32%); и около одной пятой ситуаций не были завершены, агрессивные действия продолжались.

Рис.11. Исходы описываемых ситуации.



## 5. В каком возрасте вы столкнулись с кибербуллингом в роли жертвы?

Большинство респондентов сообщили о том, что у них есть опыт жертвы кибербуллинга в возрасте 11-13 лет. Возможно, всплеск киберагрессии в этот период жизни детей связан с особенностями возраста и ослаблением внимания родителей к проблемам детей в 5 классе (перешли в старшую школу).

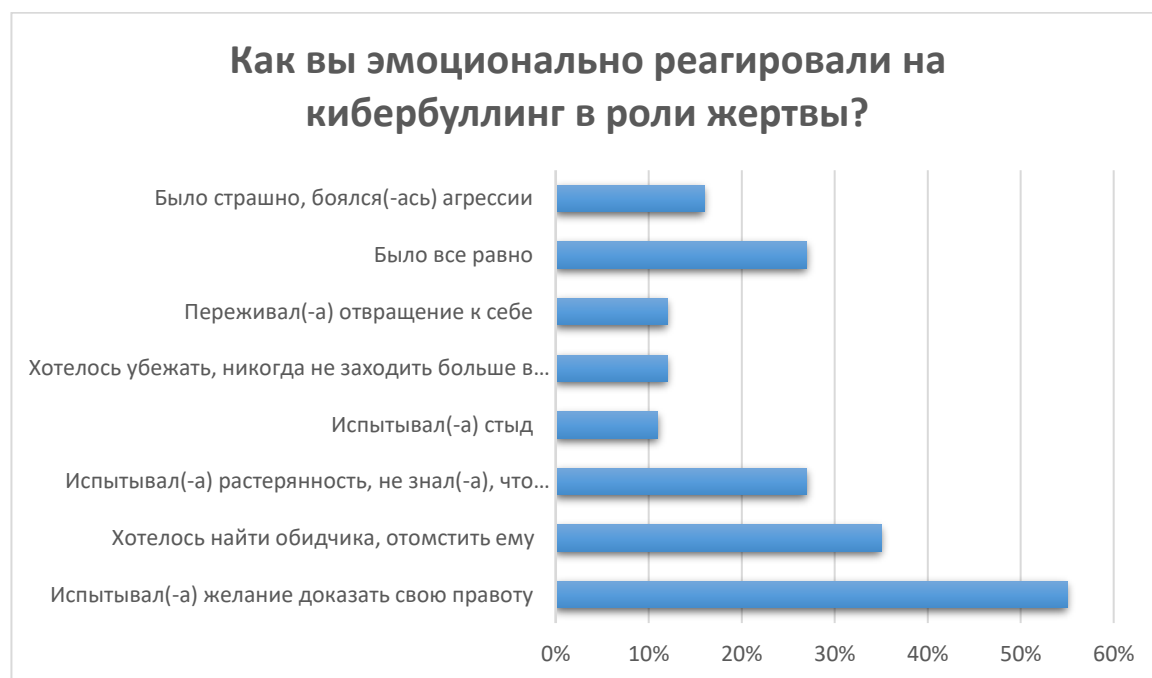
Рис. 12. Распределение опыта жертвы кибербуллинга среди респондентов по возрасту (% от всех респондентов).



6. Как вы эмоционально отреагировали на ситуацию кибербуллинга в роли жертвы?

Чаще всего в ответ на кибербуллинг подросткам хотелось доказать свою правоту (55 %) и найти обидчика и отомстить ему (35%), испытывал растерянность и было все равно (27%); в остальных случаях, по их самоотчетам, имели место различные негативные переживания — от стыда до страха и желания убежать и никогда не возвращаться.

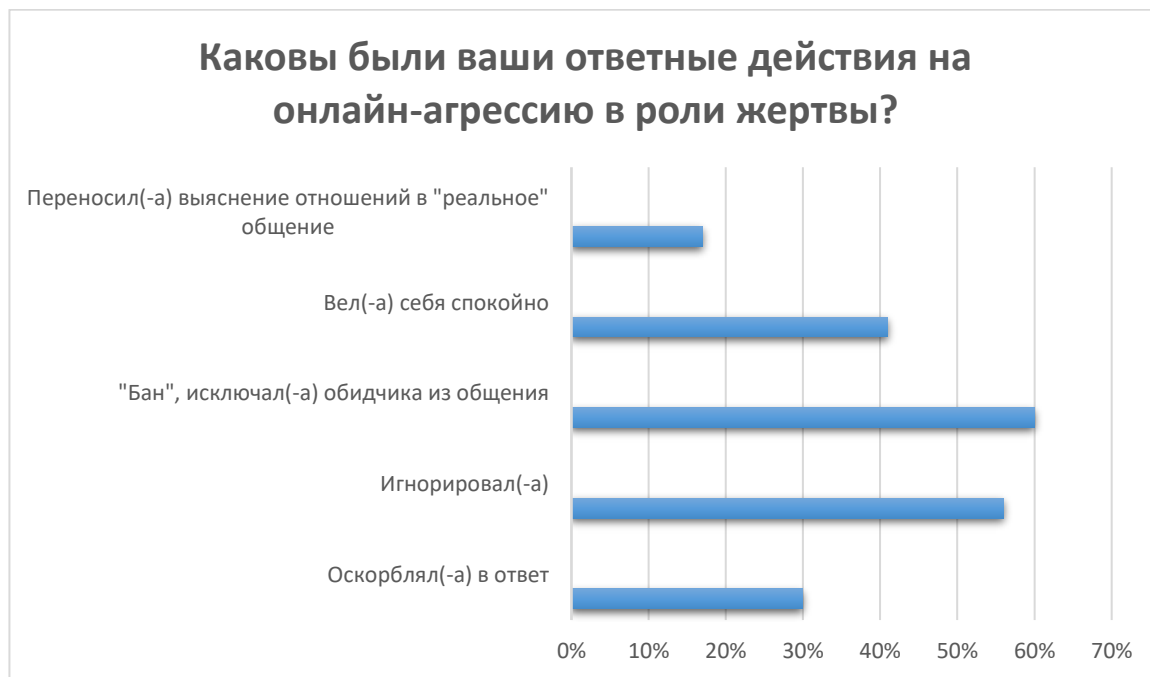
Рис. 13. Эмоциональное реагирование на кибербуллинг в роли жертвы.



#### 7. Каковы были ваши ответные действия на онлайн-агрессию?

Типичные ответные действия жертвы включают: исключение из общения — «бан» (60%), игнорирование (56 %), спокойное (41%). Такие данные не сходятся с данными по другим городам России, где в качестве ответной реакции преобладает «оскорбление в ответ». Это может свидетельствовать о достаточно высокой культуре учащихся МАОУ СОШ №9. В 17% случаев жертва пытается перенести выяснение отношений в реальное взаимодействие.

Рис. 14. Типичные ответные действия на агрессию онлайн.

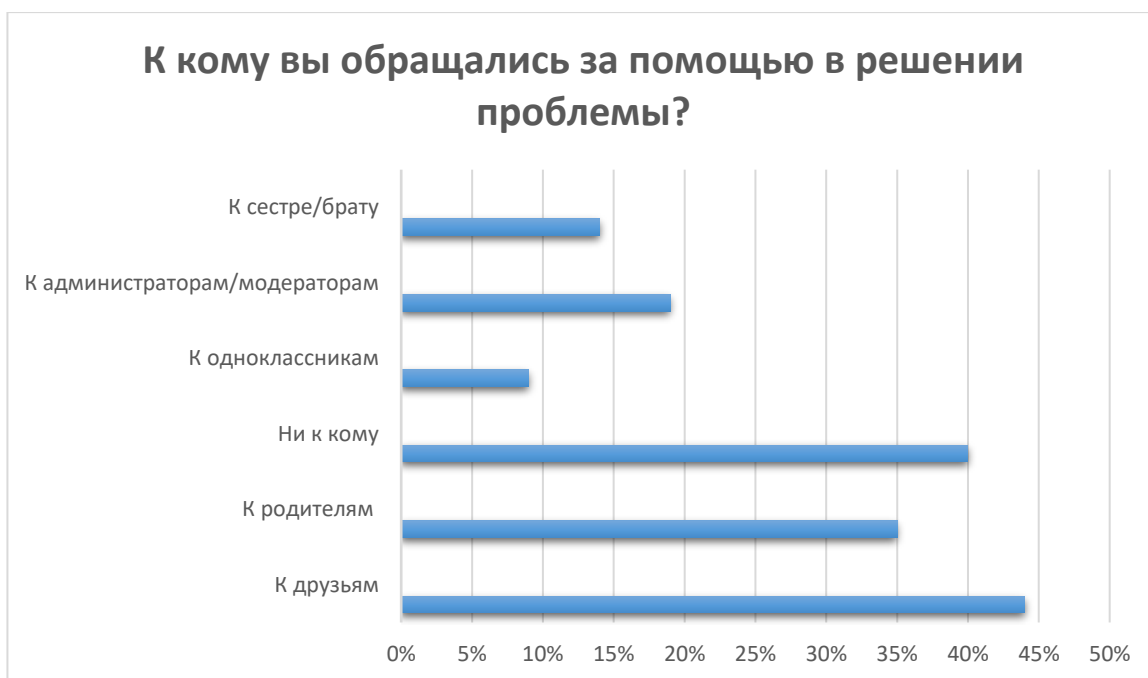


#### 8. К кому вы обращались за помощью в решении проблемы?

Важнейшей темой в контексте кибербуллинга является вопрос о том, кому о нем можно рассказать. Ожидаемо подростки тяготеют к обращению за поддержкой к сверстникам. Популярность среди ровесников, получение их одобрения — важнейшие мотивы и ресурсы подросткового поведения.

Как показано на рис.8, подростки, ставшие жертвой кибербуллинга, обращаются в первую очередь к эмоционально близким людям — друзьям и родителям. Но для нас важно, что достаточной процент детей (40%) не обращаются ни к кому, а значит остаются со своей проблемой один на один. Эти данные совпадают с данными первого нашего анкетирования, где на вопрос сообщали ли подростки о проблеме кибербуллинга в свой адрес взрослым, большой процент опрошиваемых (33%) ответил отрицательно.

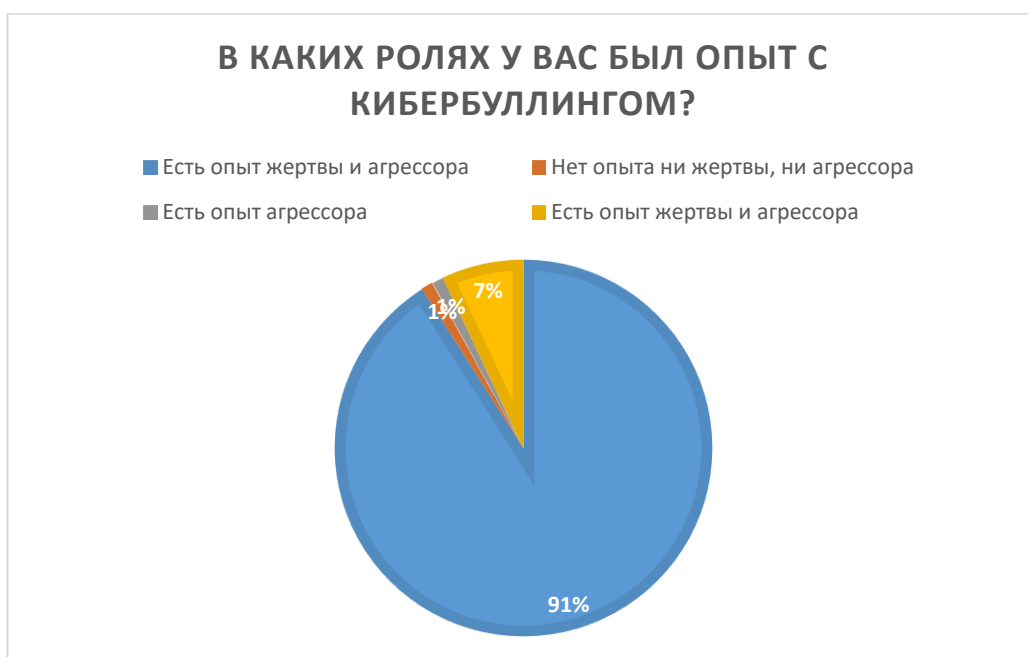
Рис. 15. Адресаты обращения жертв кибербуллинга за помощью.



### 9. В каких ролях у вас был опыт взаимодействия с кибербуллингом?

Большинство опрошиваемых ответили, что имеют опыт и жертвы и агрессора в ситуации кибербуллинга и это подтверждает наше предположение о существовании некоего замкнутого круга школьников: кто-то их троллит и они делают то же в отношении других. Очень маленький процент опрошенных (7%) признался о своей роли жертвы в ситуации кибербуллинга, что так же подтверждает особенности этого вида агрессии (жертвы редко признаются и обидчик остаётся безнаказанным).

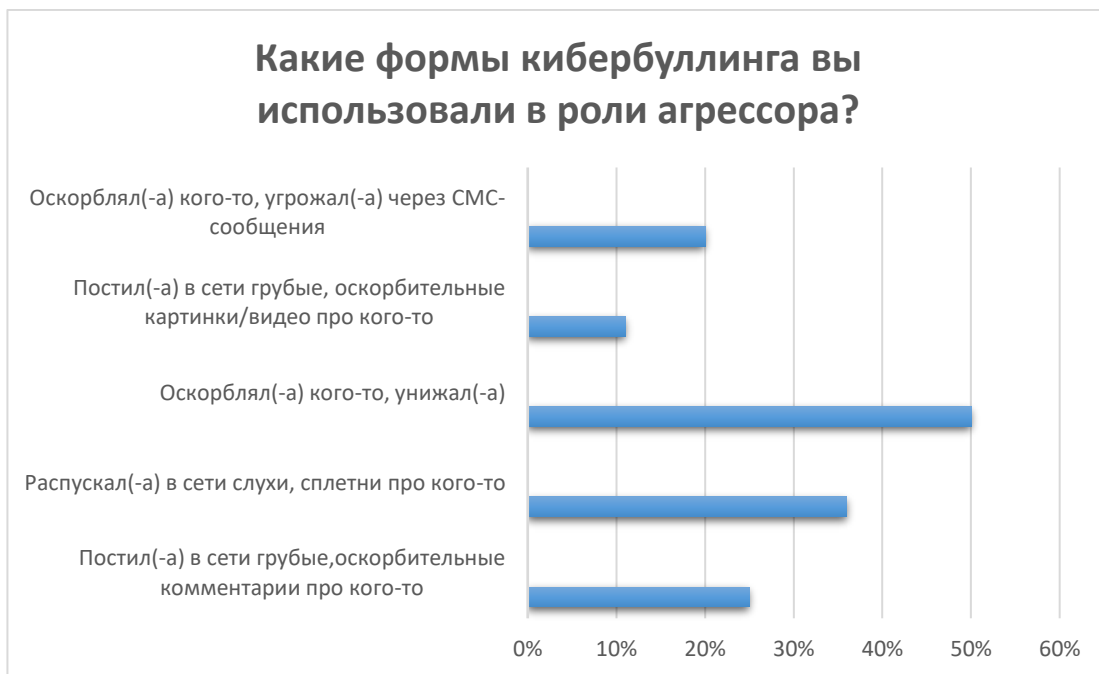
Рис. 16. Роли при столкновении с кибербуллингом.



10. Какие формы кибербуллинга вы использовали в роли агрессора?

Об опыте кибербуллинга по отношению к другим пользователям сообщило несколько респондентов, при этом агрессоры указали, что наиболее распространенными видами воздействия являются грубые и оскорбительные комментарии, распространение слухов и сплетен. Что тоже соотносится с результатами нашего первого анкетирования.

Рис. 17. Использование разных форм кибербуллинга.



11. Что вы испытывали в роли агрессора, преследуя кого-то в интернете?

Описывая свои переживания после преследования кого-то в интернете, 47 % ответивших отметили свою безразличную реакцию на происходящее. Довольно много ответивших ощущали свою правоту (34 %).



Рис. 18. Переживания подростков в роли агрессоров.



## 12. Как вы считаете, тема кибербуллинга важна в настоящее время?

Одной из важнейших задач подросткового возраста является становление системы моральных оценок, формирование нравственных ориентиров. В связи с этим интересно, что большинство респондентов (84%) считают кибербуллинг проблемой, с которой им необходимо научиться бороться. Это, на наш взгляд, является хорошим ресурсом при организации профилактической работы с подростками.

Рис. 19. Отношение к теме кибербуллинга.



#### **Выводы по практической части:**

Выбранные анкеты для изучения проблемы кибербуллинга, взаимодополняют и подтверждают результаты друг друга. Большинство респондентов имеют опыт взаимодействия с этим явлением. Существует взаимосвязь между поведением агрессора и жертвы. Подростки предпочитают умалчивать о своей роли жертвы и не ставить в известность взрослых. Агрессоры равнодушно относятся к тому, что они делают. Но наличие проблемы кибербуллинга подростки признают и хотят научиться с этим справляться.

В связи с тем, что большинство сталкивались с кибербуллингом, я решила разработать брошюру на тему «Методы борьбы с кибербуллингом».

## Методы борьбы с кибербуллингом

**Кибербуллинг** – это намеренное запугивание или травля человека с помощью цифровых технологий. В некоторых случаях злоумышленник действует анонимно и скрывает информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания.



### Советы для учителей

А. Б. С НКО «Журавлик» и их программой «Травля Нет» Mail.ru сделало серию роликов для учителей, которые помогают отличить травлю от конфликта и правильно с ней справиться.

Проблема в том, что большинству школьных учителей никто не рассказывает, что есть отдельно конфликты, а есть отдельно травля. И когда на одного ребенка напал весь класс, это может длиться продолжительное время, как итог травли может стать, что ребенок находится в плохом психологическом состоянии.

А главная проблема отличия травли от конфликта в том, что травлю ребенок остановить вообще не может. Без вмешательства взрослого травлю не остановить. И это значит, что кто-то из взрослых должен взять на себя эту ответственность. Это может быть учитель, это может быть школьный психолог, это может быть директор, это может быть как-то стимулировано родителями, то есть это важно.

### 7. Боритесь со стрессом.

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

### 8. Пересмотрите своё поведение в сети.

Снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе.

Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто поступался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

### 9. Следуйте правилам цифровой грамотности.

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

Ещё есть курс для учителей от «Яндекса», он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю.

Активизм

### 4. Поделитесь своей проблемой.

Молчать о том, что вам плохо от нападков – не лучшая идея. Расскажите об этом родным или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки (гражданская инициатива и социальные службы, понимая проблему травли в учебных заведениях, уже начали работу по консультированию и открыли телефон горячей линии при Комитете по социальной политике города Санкт-Петербурга правительства Санкт-Петербурга РФ — (812) 387-4211 — круглосуточно).

### 5. Не бойтесь требовать справедливости.

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку. Социальные сети борются с кибербуллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

### 6. Начните делать скриншоты.

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда.

## Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли?

### 1. Не реагируйте.

Не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

### 2. Не испытывайте вину или стыд.

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

### 3. Заблокируйте агрессора.

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список.

## Причины кибербуллинга

Люди часто травят других, когда хотят *завоевать признание в виртуальном сообществе*, показывают власть и силу, потому что *не могут показать её в реальной жизни* или просто *спасаются от скуки*. Буллинг помогает им *привлечь внимание*.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за *конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений*. Люди травят друг друга из-за *месты, злобы или зависти*, не имея смелости высказать претензии в лицо.

Жертвы интернет-оскорблений становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападков.

Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Активизм  
Чтобы ак

### **Заключение:**

Круглосуточное присутствие в сети делает подростков уязвимыми к виктимизации через интернет. Одним из наиболее серьезных психологических онлайн-рисков является встреча с кибербуллингом, который определяется как целенаправленный и повторяющийся вред, наносимый с использованием компьютеров, смартфонов и других электронных девайсов. Анализируя явление кибербуллинга, следует отметить, в первую очередь, систематичность и целенаправленность агрессивного поведения, неравенство в положении преследователя и жертвы (агрессор может быть анонимен, их может быть много), а также структурную комбинацию «агрессор—жертва—свидетели». С анонимностью связан феномен растормаживания и моральная отстраненность: анонимно люди позволяют себе вести себя более агрессивно, чем в ситуациях, когда они знают о том, что идентифицированы. Анализ анкет опрашиваемых нами респондентов в возрасте от 13 до 16 лет показал большой процент столкновения участников с кибербуллингом. При этом большинство из них сами были участниками травли в сети.

Полученные результаты свидетельствуют о серьезности рассматриваемой проблемы и необходимости дальнейших исследований в области цифровой коммуникации и киберагрессии, которые послужат основой для решения важной задачи для современного общества разработки стратегий повышения цифровой культуры и снижения агрессивности онлайн-среды. Важным направлением профилактической деятельности со стороны педагогов и родителей должно стать обучение и формирование установок на внимание и оказание помощи друг другу в ситуациях кибербуллинга, особенно в свете снижения внимания подростков к поддержке со стороны родителей.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### ФЕНОМЕН КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Черкасенко Ольга Сергеевна, научная статья

### ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Шевко Н.Р. Исхаков И.И., статья

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

Бенгина Е.А., Гришаева С.А., 2018

### Bullying, Cyberbullying, and Suicide

Sameer Hinduja and Justin W. Patchin

### ЗАПУГИВАНИЕ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО В СЕТИ: ФЕНОМЕН

СУБЕРБУЛЛИНГ Дипломная работа студентки V курса дневного отделения А. И. МАРЕНЦОВОЙ

1. <https://sciencepop.ru/istoriya-sotsialnyh-setey-poyavlenie-i-razvitiye/>
2. <https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5faab6719a7947858256b569>
3. <http://edoc.bseu.by:8080/handle/edoc/77772>
4. <https://www.ferra.ru/news/techlife/5-samykh-populyarnykh-socsetei-i-messendzherov-v-rossii-20-02-2022.htm>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Instagram>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/TikTok>
7. <https://plusminusi.ru/plyusy-i-minusy-socialnyx-setej/>

8. <https://scienceforum.ru/2016/article/2016028679>
9. <https://razvitum.ru/articles/33/2234>
10. <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-kak-novaya-forma-ugrozy-psihiologicheskomu-zdorovyu-lichnosti-podrostka>
11. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная\\_сеть](https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть)
12. <https://rb.ru/news/tik-tok-rus/>
13. <https://away.vk.com/away.php>
14. <https://pedsovet.org/article/travla-est-a-slova-net-cto-izmenit-v-skole-zakonoproekt-protiv-bullinga>
15. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Всемирная\\_паутина#Литература](https://ru.wikipedia.org/wiki/Всемирная_паутина#Литература)

## СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

1. «Изучение опыта столкновения с разными видами агрессии в социальных сетях» анкета №1
2. Модификация разработанной С. Хиндуджей и Дж. Пэтчином анкеты «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument» анкета №2.
3. Брошюра «Методы борьбы с кибербуллингом».

### АНКЕТА №1.

1.Знаете ли Вы, что такое кибербуллинг? (да/нет)

2.Как Вы считаете, травля и непопулярности это одно и то же? (да/нет)

3.Сталкивались ли Вы когда-нибудь с кибербуллингом? (да/нет)

4.Если да, то с какими проявлениями Вы сталкивались? Отметьте в таблице:

Название	Как проявляется	Я это делал	Это делали в отношении меня	Наблюдал
Исключение	Человека намеренно исключают из отношений и коммуникации			
Домогательство	Постоянная и умышленная травля при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных человеку			
Аутинг	Преднамеренная публикация личной информации человека с целью его унижить, при этом произведенная без его согласия			
Киберсталкинг	Преследование жертвы с целью личной встречи			
Фрейпинг	Обидчик каким-либо образом получает контроль над учетной			



	записью человека в социальных сетях и публикует нежелательный контент			
Диссинг	Передача или публикация порочащей информации о человеке онлайн			
Троллинг	Намеренная провокация при помощи оскорблений или некорректной лексики в социальных сетях			
Кетфишинг	Форма кибербуллинга, в которой агрессор с целью обмана воссоздает профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных			
Хеппислепинг	Снятие видеороликов, на которых агрессоры унижают жертву, а затем выкладывают ролики в Интернет, без согласия пострадавшего			

5. Если Вы сталкивались с кибербуллингом, то смогли ли Вы защитить себя? (да/нет)

6. Сообщали ли Вы взрослым о кибербуллинге в свой адрес? \_\_\_\_\_ Если нет, то почему?

## АНКЕТА №2.

Кибербуллинг- это намеренное запугивание или травля человека с помощью цифровых технологий. В некоторых случаях злоумышленник действует анонимно и скрывает информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания.

Ваш пол:

А) Женский

Б) Мужской

Ваш возраст \_\_\_\_\_ (полных лет)

1. Как часто вы встречались с ситуациями кибербуллинга?

А) Никогда

Б) Однажды

В) Несколько раз

Г) Много раз

2. С какими формами кибербуллинга вы сталкивались?

А) Грубые, оскорбительные комментарии

Б) Грубые, оскорбительные картинки

В) Слухи, сплетни

Г) Оскорбления, угрозы в сети

Д) Выдача себя за другого

Е) Грубое, оскорбительное видео

Ё) Не сталкивался(-ась) с этим

3. На каких площадках вы встречались с кибербуллингом?

А) ВКонтакте

Б) Youtube

В) Многопользовательские онлайн-игры

Г) Instagram\*

Д) Звонки по сотовому телефону

Е) Другие социальные сети

Ё) Другое \_\_\_\_\_

4. Какой был исход ситуаций, связанных с кибербуллингом?

А) Проблема разрешилась благополучно, благодаря действиям участников

Б) Конфликт затух

В) Конфликт продолжился

5. В каком возрасте вы столкнулись с кибербуллингом в роли жертвы?

А) 11-13

Б) 14-15

В) 16-17

6. Как вы эмоционально реагировали на кибербуллинг в роли жертвы?

А) Испытывал(-а) желание доказать свою правоту

Б) Хотелось найти обидчика, отомстить ему

В) Испытывал(-а) растерянность, не знал(-а), что делать

Г) Испытывал(-а) стыд

Д) Хотелось убежать, никогда не заходить больше в социальные сети

Е) Переживал(-а) отвращение к себе

Ё) Было всё равно

Ж) Было страшно, боялся(-ась) агрессии

7. Каковы были ваши ответные действия на онлайн-агрессию в роли жертвы?

А) Оскорблял(-а) в ответ

Б) Игнорировал(-а)

В) «Бан», исключал(-а) обидчика из общения

- Г) Вел(-а) себя спокойно
- Д) Переносил(-а) выяснение отношений в «реальное» общение

8. К кому вы обращались за помощью в решении проблемы?

- А) К друзьям
- Б) К родителям
- В) Ни к кому
- Г) К одноклассникам
- Д) К администраторам/модераторам
- Е) К сестре/брату

9. В каких ролях у вас был опыт с кибербуллингом?

- А) Есть опыт жертвы и агрессора
- Б) Нет опыта ни жертвы, ни агрессора
- В) Есть опыт агрессора
- Г) Есть опыт жертвы

10. Какие формы кибербуллинга вы использовали в роли агрессора?

- А) Постил(-а) в сети грубые, оскорбительные комментарии про кого-то
- Б) Распускал(-а) в сети слухи, сплетни про кого-то
- В) Оскорбляла(-а) кого-то, унижал(-а)
- Г) Постил(-а) в сети грубые, оскорбительные картинки/видео про кого-

то

- Д) Оскорблял(-а) кого-то, угрожал(-а) через СМС-сообщения

11. Что вы испытывали в роли агрессора, преследуя кого-то в интернете?

- А) Продолжал(-а) злиться на этого человека
- Б) Чувствовал(-а) свою правоту

- В) Стало стыдно
- Г) Испытывал удовлетворение
- Е) Было все равно

12. Как вы считаете, тема кибербуллинга важна в настоящее время?

- А) Кибербуллинг – это обычная история для общения в интернете, ничего страшного
- Б) Кибербуллинг – это проблема, нужно научиться с ней бороться

\*С 21 марта 2022 года официально запрещена на территории России.

# БРОШЮРА «МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ»

(1 страница)

## Методы борьбы с кибербуллинг

**Кибербуллинг** - это намеренное запугивание или травля человека с помощью цифровых технологий. В некоторых случаях злоумышленник действует анонимно и скрывает информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания.



### Советы для учителей

А. Б. С НКО «Журавлик» и их программой «Травли Нет» Mail.ru сделало серию роликов для учителей, которые помогают отличить травлю от конфликта и правильно с ней справиться.

Проблема в том, что большинству школьных учителей никто не рассказывает, что есть отдельно конфликты, а есть отдельно травля. И когда на одного ребенка нападает весь класс, это может длиться продолжительное время, как итог травли может стать, что ребенок находится в плохом психологическом состоянии.

А главная проблема отличия травли от конфликта в том, что травлю ребенок остановить вообще не может. Без вмешательства взрослого травлю не остановить. И это значит, что кто-то из взрослых должен взять на себя эту ответственность. Это может быть учитель, это может быть школьный психолог, это может быть директор, это может быть как-то простимулировано родителями, то есть это важно.

### 7. Боритесь со стрессом.

Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

### 8. Пересмотрите своё поведение в сети.

Снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе. Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто добавил к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

### 9. Следуйте правилам цифровой грамотности.

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети и периодически меняйте их.

Ещё есть курс для учителей от «Яндекса», он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю.

Акт

(2 страница)

### 4. Поделитесь своей проблемой.

Молчать о том, что вам плохо от нападок – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки (гражданская инициатива и социальные службы, понимая проблему травли в учебных заведениях, уже начали работу по консультированию и открыли телефон горячей линии при Комитете по социальной политике города Санкт-Петербурга правительства Санкт-Петербурга РФ — (812) 387-4211 — круглосуточно).

### 5. Не бойтесь требовать справедливости.

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку. Социальные сети борются с кибербуллинг, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

### 6. Начните делать скриншоты.

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда.

## Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли?

### 1. Не реагируйте.

Не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах

### 2. Не испытывайте вину или стыд.

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

### 3. Заблокируйте агрессора.

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список.

## Причины кибербуллинга

Люди часто травят других, когда хотят *завоевать признание в виртуальном сообществе*, показывают власть и силу, потому что *не могут показать её в реальной жизни* или просто *спасаются от скуки*. Буллинг помогает им *привлекать внимание*.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за *конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений*. Люди травят друг друга из-за *мест, злости или зависти*, не имея смелости высказать претензии в лицо.

Жертвы интернет-оскорблений становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападок.

Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Актив  
Чтобы ак