

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ПОЛЯКОВА НАТАЛЬЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КОРРЕКЦИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ
КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23

Руководитель
канд. психол. наук, доцент
Барканова Ольга Владимировна
26.05.23

Обучающийся
Полякова Наталья Вячеславовна
26.05.23

Дата защиты
26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 1 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ | 5 |
| 1.1. Проблема копинг-поведения в психологии | 5 |
| 1.2. Кибербуллинг в социальных сетях | 14 |
| 1.3. Психологические особенности подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях..... | 20 |
| Вывод по Главе 1 | 28 |
| ГЛАВА 2. ПРОЕКТ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ | 29 |
| 2.1. Методики исследования и результаты констатирующего эксперимента | 29 |
| 2.2. Паспорт, содержание проекта и результаты контрольного эксперимента | 46 |
| Вывод по Главе 2 | 54 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 55 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 57 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 60 |

Актуальность темы исследования продиктована современным состоянием научно-технического прогресса. Информационные технологии стали неотъемлемым элементом жизни каждого человека и имеют очевидную социальную значимость. Согласно статистическим данным, в нашей стране насчитывается более 76,3 млн. пользователей интернета, что составляет 66 % россиян старше 18 лет. Около 10 млн. пользователей глобальной Сети составляют лица, не достигшие 18 лет [18].

Интернет открывает перед человеком безграничные возможности: поиск необходимой информации, образование, виртуальное общение. Глобальная Сеть расширяет жизненное пространство человека, способствует расширению социального взаимодействия. Однако, наряду с множеством положительных сторон, Интернет заключает и ряд серьезнейших угроз.

Каждый из пользователей, проводя значительное количество времени в социальных сетях, подвергает себя риску стать жертвой киберпреступлений. Особенно это касается детей и подростков, ведь они недостаточно информирована о таких интернет-опасностях, где агрессия, травля и мошенничество, которые широко распространены в последнее время. Детская и подростковая аудитория очень доверчива, наивна и довольно легко поддается манипулятивным уловкам.

Новым феноменом Интернет-коммуникации является кибербуллинг, который представляет собой разновидность психологического буллинга (от англ. bullying - травля). Кибербуллинг совершается в виртуальном пространстве и характеризуется как наиболее агрессивная форма девиации.

Страхи, заниженная самооценка, тревожность, суицид, неуверенность в себе, расстройство психики, психоэмоциональная нестабильность – все это является последствиями кибербуллинга.

Отсюда и вывод, что кибербуллинг является актуальной проблемой и нуждается в обсуждении и поиске методов решения.

Одним из вариантов решения проблемы кибербуллинга являются копинг-стратегии подростков.

Само понятие копинг переводится с английского языка как нечто позволяющее совладать и справиться с атаками буллинга, позволяющее преодолевать провокации и выпады со стороны нападающих. Копинг в нашей отечественной психологии чаще называют методом совладания, в процессе формирования которого подросток учится преодолевать жизненные трудности путем формирования собственного личностного характера. В связи со сложившейся ситуацией возникает настоятельная необходимость изучения копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Объектом исследования выступает копинг-поведение.

Предмет исследования: коррекция копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Цель работы: теоретически обосновать, разработать и реализовать проект, направленный на коррекцию копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Для достижения поставленной цели поставлены следующие **задачи:**

- 1) изучить теоретические аспекты проблемы копинг-поведения в психологии;
- 2) изучить особенности кибербуллинга в социальных сетях;
- 3) раскрыть психологические особенности подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях;
- 4) разработать и реализовать проект коррекции копинг-поведения подростков в ситуации кибербуллинга в социальных сетях.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что научно-обоснованный проект, включающий в себя комплекс коррекционно-развивающих мероприятий с использованием элементов социально-поведенческого тренинга, дискуссий, психогимнастики, имитационных игр, игрового моделирования конфликтных ситуаций, отреагирования своего эмоционального состояния в рисунке, музыке, будет способствовать выработке эффективных копинг-стратегий у подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Методы исследования:

Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические: анкетирование, опросники.

1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков»
2. Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой).
3. Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова).
4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

Методы обработки и интерпретации: количественный анализ, сравнение, обобщение.

База исследования: средняя школа Красноярского края, поселка городского типа Нижний Ингаш. В исследовании принимали участие учащиеся 9-10 класса (15-17 лет), в количестве 53 человек.

Практическая значимость исследования заключается в апробации и внедрении проекта коррекции копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях, направленной на укрепление личностных ресурсов и развитие эффективных стратегий поведения.

Выпускная квалификационная работа состоит из Введения, двух Глав и Заключения, содержит Библиографию из 39 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

1.1. Проблема копинг-поведения в психологии

Слово «копинг» происходит от английского coping (to cope - совладать, справляться). В немецкой психологии используется понятие «bewältigung» - психологическое преодоление, переработка нагрузок. Впервые идеи о совладающем поведении высказал австро-американский психоаналитик Хайнц Хартман при исследовании механизмов психологических защит [20].

Термин «coping» широкое распространение получил в американской психологии с начала 1960-х годов. Американский психолог Лоис Мерфи оперировала термином coping, анализируя способы преодоления детьми, пребывающих в ситуации возрастного кризиса. Среди таких способов Л. Мерфи отметила активные, усилия личности, имеющие своей целью овладеть трудной жизненной ситуацией или проблемой. Копинг Мерфи именовала приспособляемостью организма, стремление индивида к решению определенной проблемы. Данная черта, по мнению Мерфи, «может быть, как врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), так и приобретенной формой поведения, проявляющейся в умении владеть собой» [29, с. 7].

Американский психолог Ричард Лазарус ввел понятие «копинг» в концепцию преодоления. Исследуемый термин Р. Лазарус описывает следующим образом: «попытки совладать с жизненными условиями, превышающими ресурсы человека». Кроме того, данный автор сформулировал основные характеристики копинга (рисунок 1).

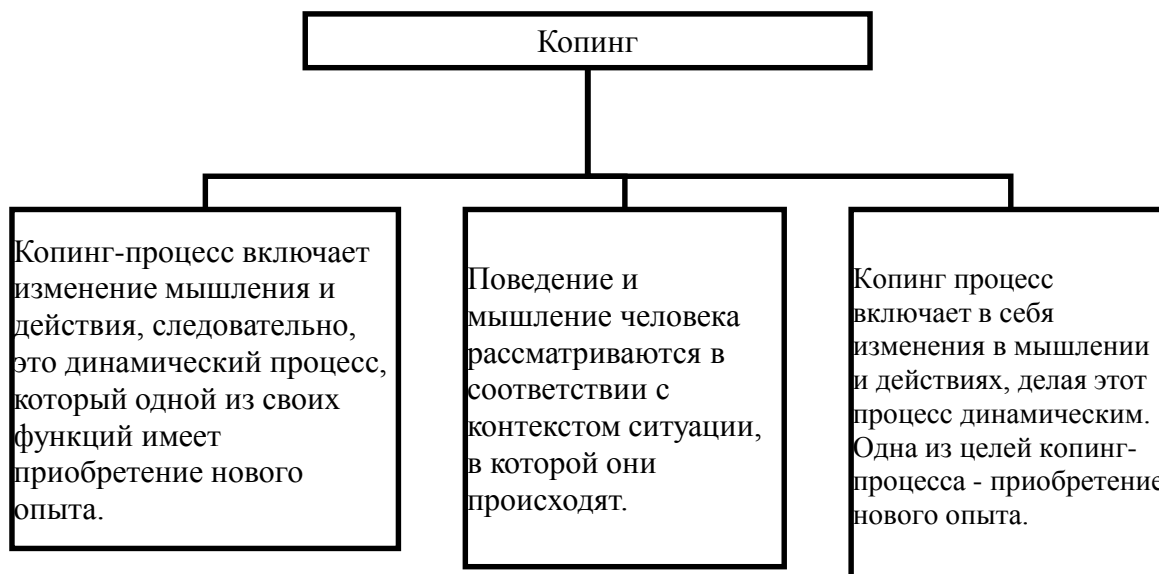


Рис. 1. Основные характеристики копинга по Р. Лазарусу [22]

Непосредственно к понятию «to cope» примыкает понятие «coping behavior», в переводе означающее «копинг-поведение», «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». Данное понятие Р. Лазарус стал использовать в исследованиях психологии стресса. Он трактовал его как «совокупность когнитивных и поведенческих усилий, используемые индивидом для того, чтобы ослабить влияние стресса».

Современная психологическая наука разработала три подхода к природе совладающего поведения:

- диспозиционный;
- интегративный;
- ситуационный.

Рассмотрим каждый из этих подходов, по мнению разных авторов.

Диспозиционный подход основан на разработанной австрийским психологом Зигмундом Фрейдом психоаналитической модели, в которой копинг (совладающее поведение) рассматривается как «способ психологической защиты, которая необходима индивиду для снятия напряжения» [1].

Интегративный подход (А. Биллингс и Р. Моос) предполагает, что у каждого индивида имеется набор психических черт, которые отвечают за регуляцию действий, за уровень реагирования в стрессовых ситуациях.

В рамках ситуационного подхода установлено, что совладающее поведение определяется как конкретной личностью, так и ситуацией. В частности, Р. Лазарус и С. Фолкман доказали, что между личностью и ситуацией складывается своеобразная интеграция, обуславливающая стиль поведения. По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана «процесс совладания собирает в себе две составляющие: поведенческие и когнитивные усилия личности. Данные усилия взаимодействуют с целью преодоления трудной ситуации» [22, с. 62].

Сам процесс совладания Р. Лазарус и С. Фолкман разделили на ряд этапов (рисунок 2).

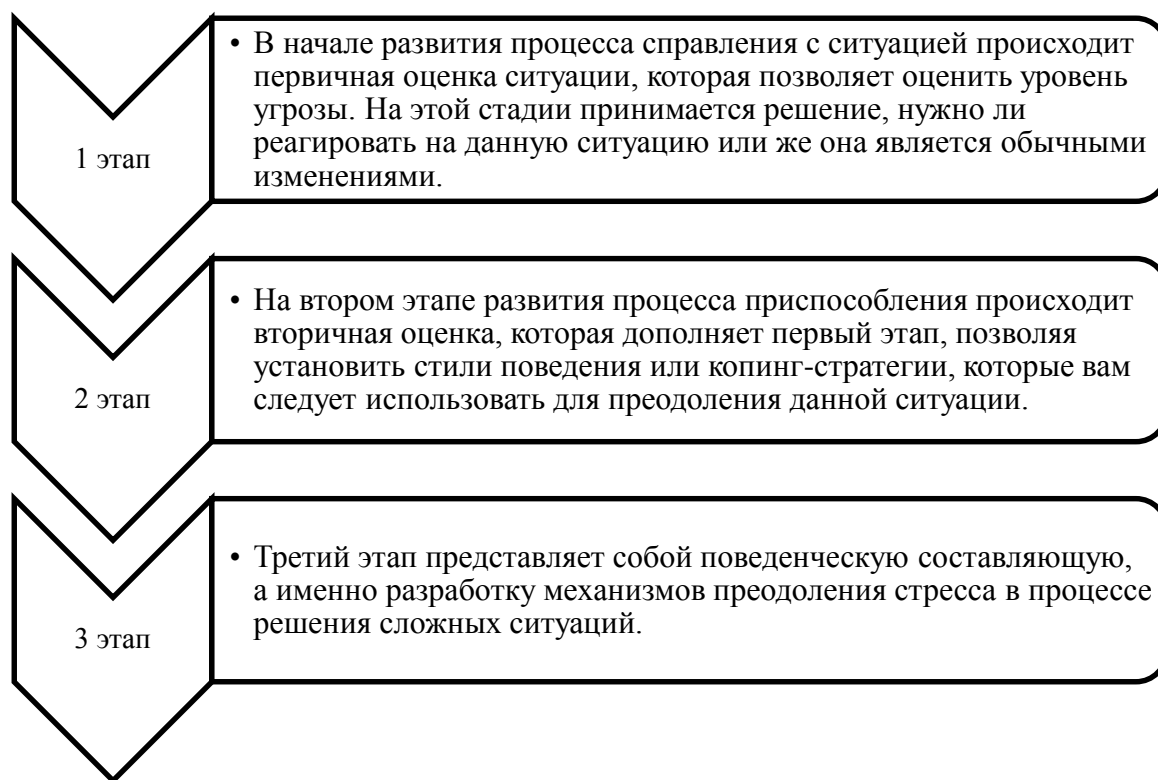


Рис. 2. Этапы процесса совладания по Р. Лазарусу [22]

В дополнение к указанным четырем этапам, Р. Лазарус также отмечает возможность выделения пятого этапа, где индивиду предстоит произвести анализ значимости сложившейся ситуации и разработать стратегию решения возникших проблем. На этом этапе, с помощью ранее выработанных целей, задач и методов,

индивиду предстоит определить оптимальный путь к достижению поставленных целей и преодолению препятствий. Этот этап возможно вынести как отдельный этап в рамках процесса принятия решений [22].

В начале 1990-х годов отечественная психология обратилась к изучению такой проблемы как совладающее поведение, когда появились труды В.В. Аршавского, Р.А. Зачепиского, В.С. Ротенберга и других исследователей. В этих трудах было положено начало разработки проблемы копинг-поведения, однако, данный термин в них не использовался. Непосредственно о копинге говорится в трудах Л.И. Анциферовой, С.К. Нартовой-Бочавер, Н.А. Сирота [33].

Впервые перевод термина «coping» был предложен Л.И. Анциферовой. Именно она назвала данное явление «совладание (от старорус. «лад» – сладить, справиться, одолеть)» [2].

Диссертационное исследование Р.К. Назырова – это первое фундаментальное отечественное исследование, которое посвящено изучению копинг-поведения. Оно вышло в 1993 году [26].

Еще через год появилось диссертационное исследование Н.А. Сирота, которая рассмотрела копинг применительно к подростковому возрасту [33].

Первый аналитический обзор понятия «копинг» провела в 1997 году С.К. Нартова-Бочавер. Автор пришла к выводу, что «появление нового термина не означает, что эта проблема нова. Вопрос преодоления жизненных трудностей, а также личностного выбора всегда стоял на повестке дня ведущих психологов» [27, с. 21].

Работы Л.И. Анциферовой, С.К. Нартовой-Бочавер, Н.А. Сирота положили начало научным исследованиям, которые изучали различные аспекты совладающего со стрессом поведения.

В своем определении понятия "совладание", Р.М. Грановская и И.М. Никольская подчеркивают его активный характер и нацеленность на преодоление психологической угрозы, которая может возникнуть в сложных ситуациях. Согласно их взглядам, «"совладание" предполагает не только пассивное приспособление к ситуации, но и активные действия со стороны индивида, направленные на преодоление трудностей и исправление ситуации». Таким образом, совладание - это не только

пассивное приспособление, но и активное взаимодействие с окружающим миром, которое позволяет преодолеть любые трудности и добиться успеха в жизни. Копинг-поведение (совладающее поведение) включает в себя осознанные, адаптивные, целенаправленные действия. Авторы сформулировали ряд условий, необходимых для эффективного совладания с трудной ситуацией: адекватное осознание возникших проблем и умение своевременно предпринять меры по их минимизации [35].

Отечественные психологи акцентируют внимание на роли субъекта в проблеме совладающего поведения. Академик А.В. Брушлинский рассматривает субъект как «образ человека, который постоянно взаимодействует со своим окружением». Он подчеркивает активную роль субъекта в решении возникающих проблем. Согласно его взглядам, субъект является ключевым игроком в процессе совладающего поведения, именно он способен проявлять активность и инициативу в борьбе с трудностями. Нередко психологи рассматривают субъекта в контексте его личностных и социальных характеристик, таких, как мотивация, самооценка, убеждения и т. д. В целом, роль субъекта в проблеме совладающего поведения многогранна и определяется множеством факторов [7].

Т.Л. Крюкова в своих работах пишет, что «копинг как осознанные реакции индивида на внешние раздражители и провокации со стороны нападающих, способствующие адекватной оценке текущего акта буллинга и последующие реакции, позволяющие справиться со стрессом либо игнорировать его» [21, с. 13].

В своем диссертационном исследовании Т.Л. Крюкова четко обозначила цель адаптивного поведения: установление продуктивного взаимодействия индивида с окружающей средой. Совладающее поведение складывается из совокупности действий индивида, которые обозначаются стратегиями совладающего поведения или копинг-стратегиями [21].

По мнению Т.Л. Крюковой, совладание подразумевает сознательные усилия индивида, по отработке реакций на провокации со стороны, т.е. данные усилия сосредоточены главным образом на поддержании эмоционального и психического состояния в нормальном, адекватном состоянии и готовности к внешним раздражающим факторам [21].

Отечественные и зарубежные исследователи по данной проблеме на сегодняшний день говорят о различных стратегиях совладающего поведения.

Р. Лазарус в своих работах говорит, что «в основе копинг-стратегий лежит имеющийся личностный опыт индивида и условия окружающей его среды, именуемый копинг-ресурсами, которые являются относительно стабильными социальными и личностными характеристиками индивида». Кроме того, по мнению данного автора, они обеспечивают условия преодоления стресса [22, с. 57].

Т.Л. Крюкова, анализируя копинг-ресурсы, говорит о личностных структурах, позволяющих индивиду противостоять негативным обстоятельствам окружающей среды, а также обеспечивающих процесс адаптации личности, выбор стратегии совладающего поведения [21].

Согласно исследованию диагностической методики «Индекс жизненного стиля», основанном на работе Р. Плутчика, Х. Конте и Х. Киллермана, механизмы психологической защиты являются неотъемлемой частью совладающего поведения. Они выделяют восемь типов психологических защит, которые необходимы индивиду в ситуациях, когда возникает психологическая угроза или стресс. Среди этих типов можно выделить отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивное образование. Каждый из этих механизмов позволяет индивиду приспособиться к сложной ситуации и справиться с вызовами, которые перед ним стоят. Однако важно помнить, что использование механизмов психологической защиты может оказаться только временным решением проблемы, и что наилучшим способом решения проблем является развитие умения справляться с ними на основе более глубокого понимания себя и окружающего мира [25].

Р. Лазарус выделил представленные ниже виды копинг-механизмов (рисунок 3).



Рис. 3. Виды копинг-механизмов по Р. Лазарусу [22]

Исследователи Л. Перлин и К. Шулер говорят о наличии трех основных типах психологических защит: решение проблемы, изменение способа рассмотрения проблемы, управление эмоциональным дистрессом [1].

Л.И. Анцыферова говорит о трех основных направлениях копинг-поведения (рисунок 4).

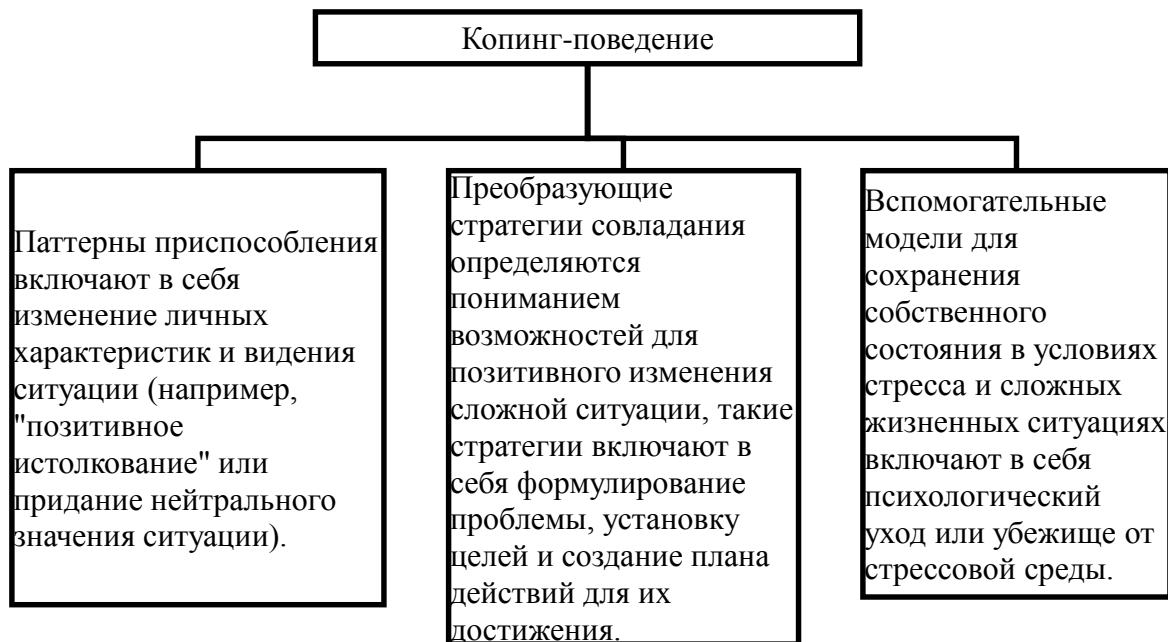


Рис. 4. Стратегии копинг-поведения по Л.И. Анцыферовой [2]

Профессор И.М. Никольская в своих работах пришла к выводу о том, что стратегии адаптивного поведения строятся на основании следующих критериев:

- контактность;
- активность;
- направленность изменений.

Используя эти основания, данный автор выделяет восемь моделей копинг-поведения (рисунок 5).

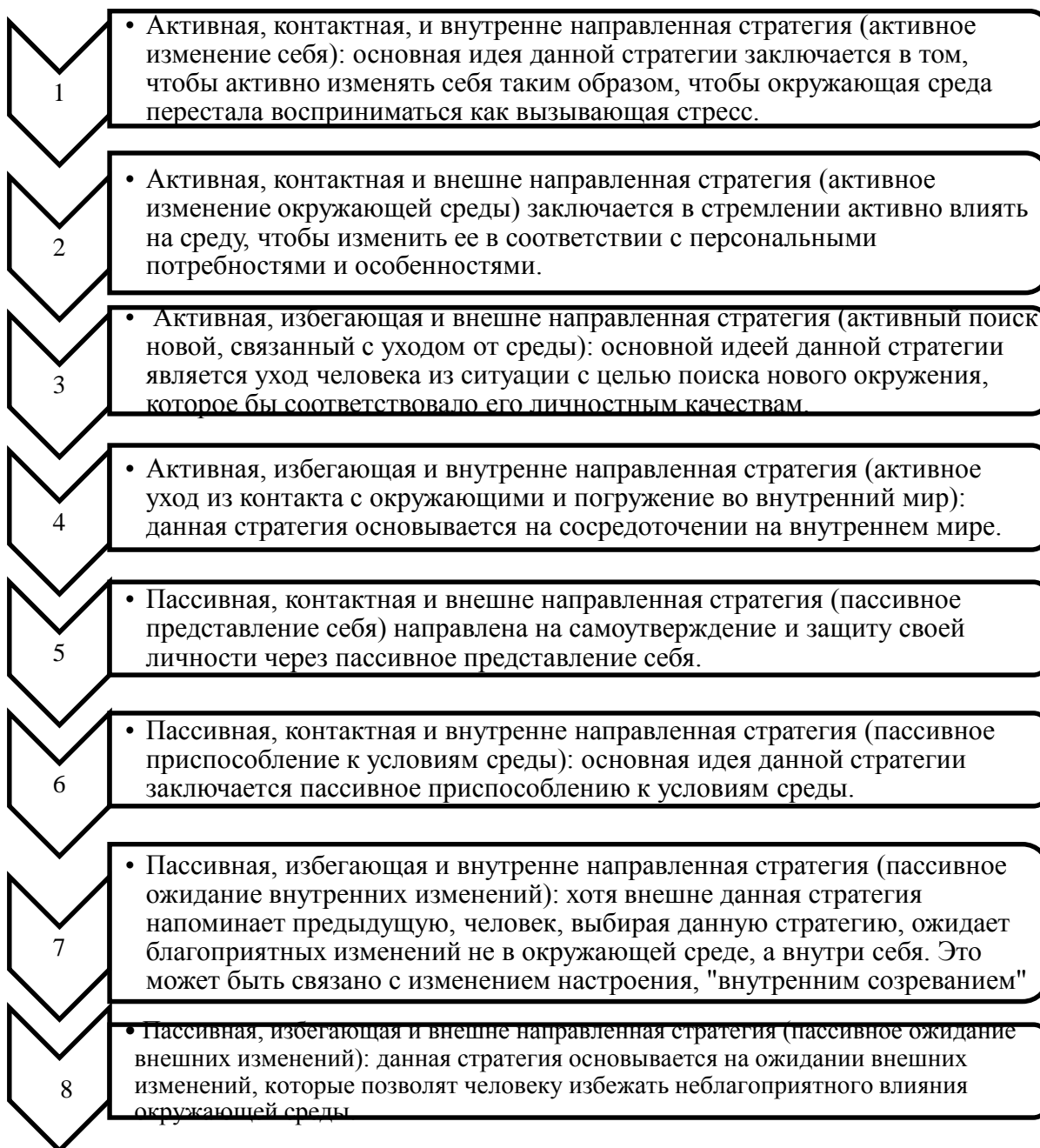


Рис. 5. Стратегии копинг-поведения по И.М. Никольской

Каждый вариант копинга имеет индивидуальный характер применения и должен применяться в зависимости от ситуации, поскольку как подчеркивает профессор Г.С. Корытова: «...в разных ситуациях один и тот же метод копинга может иметь разные результаты, и для достижения балансного состояния между психической целостностью индивида и факторами социальной среды, тот или иной вариант копинга должен применяться с учетом самой ситуации» [20, с. 26].

Проведя исследование копинга Т.Г. Бохан пришла к выводу что «в ситуации совладающего поведения определяющий фактор выступает в виде возраста индивида. Так она отмечает что стратегия совладания проблемного ориентирования гораздо реже применяется подростками нежели стратегия избегания, отвлечения и конфронтации, поскольку в данной возрастной группе преобладает эмоциональное восприятие ситуации, подавляющее спокойную рациональную оценку ситуации» [6, с. 35].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Понятие «копинг» было введено в сферу психологии в начале 60 –х годов американскими психологами. Термин «копинг» определяется исследователями как стратегия поведения, вырабатываемая индивидом для защиты его психического и эмоционального состояния от внешних отрицательных воздействий психотравмирующего характера.

В отечественной психологической практике, с позиции Л.И. Анцыферовой термин копинг был заменен терминов «совладание». Однако на данный момент данное определение все еще до конца не изучено в том представлении котором было выдвинуто зарубежными психологами. Под копингом принято понимать «стиль адаптации», «копинг-поведение», «стратегия принятия решения», «совладающее поведение», «тип поведения в стрессе» и т.д.

Под совладающим поведением понимается совокупность поведенческих актов, которые позволяют индивиду справиться со стрессом способами, адекватными его личностным особенностям и самой ситуации.

Понятие «копинг» имеет множество различных классификаций. Наиболее распространено мнение о восьми основных стратегиях совладания, описываемых Р.

Лазарусом как: стратегия бегства, стратегия конфронтации, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия переоценки, стратегия самоконтроля, стратегия принятия ответственности и стратегия планирования решения проблемы.

1.2. Кибербуллинг в социальных сетях

Прежде, чем приступить к анализу понятия «кибербуллинг», представляется необходимым рассмотреть понятие «буллинг». Данный термин происходит от английского «bullying», что в переводе означающее «хулиган, насильник». Сегодня буллинг рассматривается как «насилие, запугивание, направленное на то, чтобы вызвать у жертвы страх и тем самым подчинить себе» [5].

В настоящее время буллинг выступает одной из наиболее опасных социально-педагогических проблем. Впервые об этом упоминается в исследованиях английского психолога К. Дьюкса в 1905 году. Именно с труда К. Дьюкса началось исследование данной проблемы. Разработки этого автора легли в основу дальнейших научных изысканий таких ученых, как Д. Олвеус, Д. Лэйна, П. Хайнеманн, Е. Мунте, Е. Роланд, А. Пикас и др.

Норвежский психолог Дэвид Олвеус провел всестороннее исследование буллинга еще в 70-х годах прошлого века. Он предложил следующее определение буллинга: «Один из видов насилия подразумевает физические нападения, угрозы или насмешки со стороны одного человека или группы лиц в отношении другого человека или группы лиц, которые находятся в более уязвимом положении и не в состоянии защитить себя как физически, так и морально» [18, с. 52].

Помимо этого, Д. Олвеус выделил отличительные особенности, которые присущи буллингу:

- действия повторяются регулярно на протяжении определенного промежутка времени;
- в большинстве случаев субъекты взаимодействия («обидчик» и «жертва») выступают представителями одной и той же социальной группы.

Американский психолог Дэвид Иден Лэйн в своих работах предлагает рассматривать буллинг как «процесс, который носит сложный и скрытый характер, для которого характерны наличие жертвы и преследователя и определенные взаимодействия между ними». Для буллинга характерны длительное психическое либо физическое насилие со стороны одного человека либо целой группы в отношении отдельно личности, которая в сложившейся негативной ситуации не имеет возможности защитить себя [29].

В подавляющем большинстве случаев о буллинге говорят применительно к школьной среде. В частности, исследования С. Арора свидетельствуют о том, что буллинг представляет собой агрессивные действия, имеющие место в общении между школьниками [39]. В нашей жизни, к сожалению, очень часто приходится сталкиваться с данной проблемой. При том, хочется отметить, что чаще всего это происходит между детьми подросткового возраста.

В 2015 году в журнале Американской психологической ассоциации «American Psychologist» буллингу был посвящен специальный выпуск. Исследуемый феномен был рассмотрен как сложное явление, складывающееся под воздействием различных факторов, которые оказывают непосредственное влияние, как на жертву, так и на преследователя [29].

Проблема буллинга широко представлена в трудах отечественных исследователей. Например, у И.С. Бердышев, И.С. Кон, С. Г. Куприянова и др.

Немало известный психотерапевт И.С. Бердышев трактует понятие буллинга как «продолжительное сознательное насилие, исходящее от одного человека, либо группы людей. Его целью выступает желание вызвать у жертвы страх и подчинить его себе» [4, с.102].

Психолог С.Г. Куприянова дает более расширенное толкование буллингу и говорит о нем как о социальном явлении, посредством которого индивид скрывает свою несостоятельность путем агрессии по отношению к другому человеку. Школьники, подвергавшиеся буллингу, испытывают стыд, скованность и неуверенность в себе, предпочитают не распространяться о унижениях и издевательствах, которые были применены в отношении них [9].

Проведенный анализ показал, что исследователи предлагают различные определения анализируемого феномена, но все они едины во мнении: буллинг является сознательным регулярным насилием, которое осуществляется одним человеком или группой лиц. Целью данного негативного процесса выступает осознанное желание нанести вред. Буллинг по сути своей является открытым актом агрессии или метода психологического насилия направленного как правило на жертву психологически или физически слабее агрессора. Чаще всего жертва буллинга не может противостоять актам агрессии и провокации пребывая в угнетенном или крайне отрицательном психологическом состоянии, до той поры пока не воспитает адекватное отношение к проявленным в ее сторону актам буллинга.

В век современных информационных технологий явление буллинга стало распространяться в глобальной Сети и получило название кибербуллинга. Данный термин образован от английского слова «bullying» и префикс «cyber», означающего «связанный с компьютерами, информационными и иными технологиями» [9].

Впервые о кибербуллинге заговорили в 90-ые годы XX века с появлением Интернета и его повсеместным распространением. Впервые термин был предложен американским исследователем Биллом Белсеем. Белсей дал следующее понятие кибербуллингу: «Явление преднамеренного агрессивного поведения в сторону жертвы с применением информационных технологий в сфере коммуникации» [16, с. 5].

Одной из первых известных жертв кибербуллинга была Моника Левински. После скандала с президентом США она была подвергнута настоящей травле, в том числе, в социальных сетях и электронной почте.

Американские исследователи Джастин Пэтчин и Самир Хиндуя в своем труде «Написанное остается: как сделать интернет-общение безопасным и комфортным» определил кибербуллинг как акты намеренной провокации, осуществляемые регулярно с определенным интервалом времени, с применением средств современной технической коммуникации» [23, с. 293].

Джастин Пэтчин и Самир Хиндуя основали Центр исследования кибербуллинга. В данном центре имеются следующие цели: проведение различных исследований по

данной проблеме, выпуск литературы, посвященной кибербуллингу, которая будет освещать проблемы и аспекты. В Центре проводятся мероприятия по диагностике, предупреждению и профилактике кибербуллинга, которые ориентированы на разные категории граждан.

В отечественной доктрине изучение феномена кибербуллинга начато сравнительно недавно, ему посвящены исследования таких авторов, как Н.С. Барей, Е.Н. Волкова, И.В. Волкова, Д.В. Жарова, Л.П. Кнышова, П.Н. Кобец, М.В. Колодезникова, К.А. Краснова, В.А. Мальцева, Е.В. Николаев, Е.Ю. Терех и др.

Авторы Н.С. Барей, В.А. Мальцева считают, что «...кибербуллинг – это действия, которые несут умышленный, агрессивный, целенаправленный характер, совершаются одним лицом или группой лиц с использованием электронных форм воздействия в отношении жертвы, не имеющей возможности защитить себя» [4, с. 102].

Е.Н. Волкова, И.В. Волкова исследуют киберпреступность и говорят о такой современной проблеме, как кибербуллинг, который представляет собой непрерывное отправление сообщений, которые содержат агрессию, угрозы, оскорбления, унижения [28].

Д.В. Жарова, Е.Ю. Терех в своих исследованиях пришли к выводу о том, что «...кибербуллинг является самой опасной формой онлайн-агрессии, по причине того, что человеку могут быть причинены не только психологические, эмоциональные, но и физические страдания. Избегание социума, суицидальные намерения и состояния, замыкание в себе – это результаты такого вида агрессии. Наиболее уязвимой категорией в данной ситуации являются подростки, у которых неокрепшая, неустоявшаяся психика. Одним из элементарных способов защиты от кибербуллинга выступает изменение настроек статуса в социальных сетях: закрытый доступ к странице, тем самым ограничив доступ лишней негативной информации» [17, с. 77].

Л.П. Кнышова, А.И. Артюхина, В.И. Чумаков рассматривают кибербуллинг как действия агрессивного, преднамеренного характера, которые направлены в отношении конкретного лица (жертвы). Данные действия носят систематический характер, осуществляются на протяжении определенного промежутка времени. Действия

производятся посредством использования различных электронных форм взаимодействия, которые могут носить как шуточный характер, так и иметь форму психологического виртуального террора. Цель кибербуллинга – обострить эмоциональное состояние жертвы, разрушить социальные отношения. Эти действия приводят к последствиям различной степени тяжести вплоть до самоубийства [16].

П.Н. Кобец, К.А. Краснова кибербуллинг трактуют как «...повторяющееся и преднамеренное воздействие современных технологий на человека. Воздействие может осуществляться в виде отправки сообщений оскорбительного характера и распространения недостоверной информации о жертве в социальных сетях» [17, с. 77].

Н.Р. Шевко, И.И. Исхаков систематизировали наиболее распространенные способы буллинга в электронном пространстве (рисунок 6).

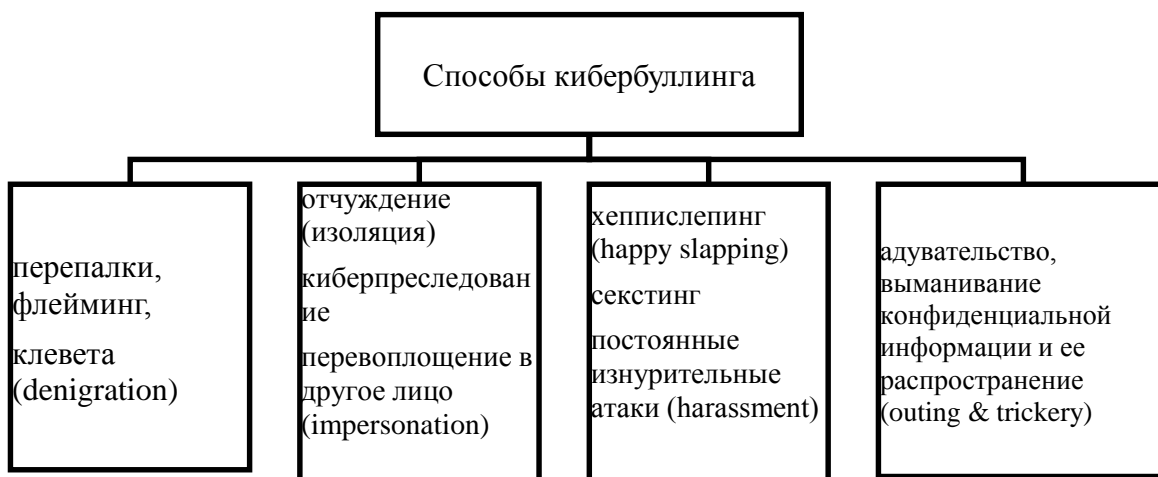


Рис. 6. Способы кибербуллинга [39]

М.В. Колодезникова, Е.В. Николаев анализируют причины распространения кибербуллинга и говорят о наличии электронных средств связи, способных быстро передавать и распространять информацию. Агрессия проявляется дистанционно, невозможно отследить реакцию жертвы, невозможно выразить чувство сопереживания [18].

Е.Н. Волкова, И.В. Волкова выделяют условия, способствующие росту и развитию кибербуллинга (рисунок 7).

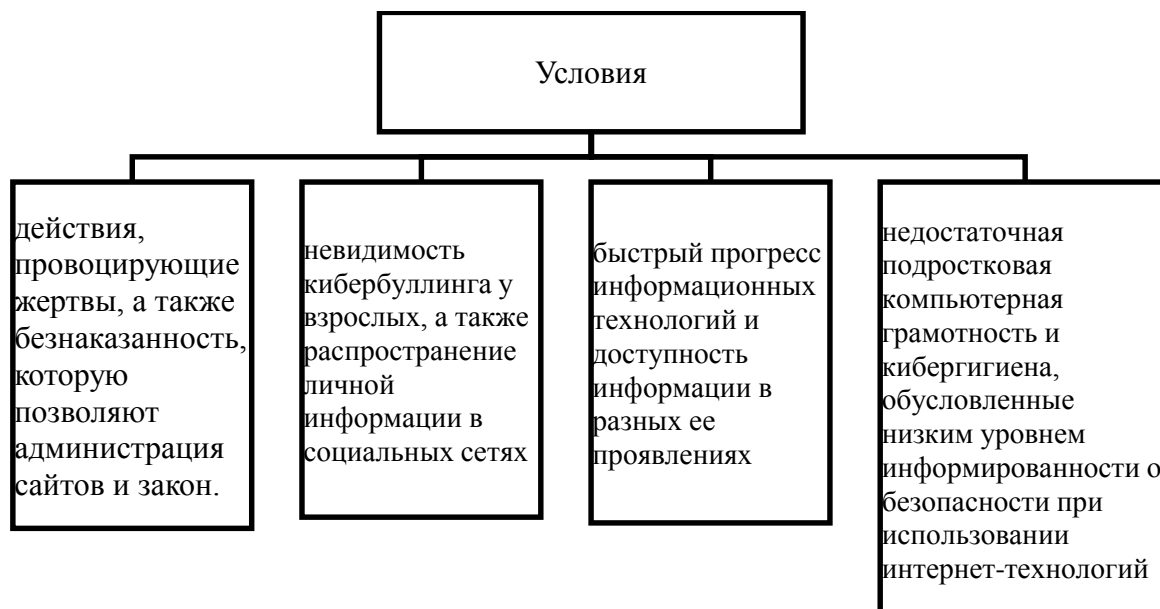


Рис. 7. Условия, способствующие росту и развитию кибербуллинга [9]

Интернет в современном мире является своеобразным ориентиром, напрямую влияющим на формирование сознания людей. Огромное количество детей разного возраста все свое свободное время проводят в социальных сетях и становятся жертвами кибербуллинга. Родители часто не подозревают, что над их ребенком издеваются.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Буллинг - продолжительное сознательное насилие, которое исходит от одного человека, либо группы людей, целью которого выступает желание вызвать у жертвы страх и подчинить его себе. В современный век информационных технологий явление буллинга стало распространяться по глобальной сети и получило название кибербуллинг. Это использование электронного воздействия одним человеком или группой для совершения преднамеренного, оскорбительного преднамеренного действия к жертве, неспособной защитить себя. Воздействие может быть в виде сообщений оскорбительного характера и распространения недостоверной информации о жертве в социальных сетях.

Цель кибербуллинга – ухудшение эмоциональной сферы жертвы и/или разрушение ее социальных отношений. Наиболее уязвимой категорией в данной ситуации являются подростки с неокрепшей психикой. В результате кибербуллинга наступают последствия различной степени тяжести, вплоть до самоубийства.

1.3. Психологические особенности подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях

Прежде, чем приступить к анализу психологических особенностей подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях, необходимо рассмотреть понятия «подросток», «подростковый возраст».

Вопрос об определении возрастного ценза подросткового возраста остается дискуссионным. До сих пор в научной литературе не сложилось единой позиции относительно определения границ подросткового возраста. Разночтения между учеными обусловлены тем, что процесс социального развития подростков тесно связан с качеством социально-экономического развития общества и изменениями, которые происходят в нем. Кроме того, биологическое развитие каждого подростка происходит индивидуально, в зависимости от климатических, наследственных и других условий, которые на него воздействуют [29].

Подростковый возраст изучает уже относительно давно, как возрастной период наиболее уязвимый к внешним раздражителям. Еще Аристотель разделял созревание душ и тела на животную стадию от 7 до 14 лет и разумную стадию от 14 до 21 года. В период детского развития формируются все аспекты личности ребенка: физические параметры, мышление, воля, память, и т.д. Однако, состояние каждого ребенка индивидуально и не зависит только от возраста. Существует учение Аристотеля, согласно которому «...школьное обучение должно начинаться в 14 лет, когда подросток наиболее физически сформирован. Важно помнить, что начинать обучение ранее определенного возраста не обязательно приведет к лучшим результатам в будущем» [23, с. 294].

Исторически половое созревание определяется как период с момента приобретения ребенком вторичных половых признаков до социальной зрелости, то есть до вступления в брак для девочек и до вербовки, трудоустройства или женитьбы для мальчиков.

В традиционной классификации подростковый возраст начинается в 11-12 лет и заканчивается в 16-17 лет. Внутри он разделяется на собственно подростковый (11-15 лет) и раннюю юность (15-17 лет). Обращая внимание на такой критерий, как смена ведущих форм деятельности, Д.Б. Эльконин называет подростковым возрастом период от 11 до 17 лет. Э. Шпрангер определяет границы подросткового возраста 14-17 годами [18].

В 1974 году на конференции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) международными экспертами была представлена концепция подросткового возраста как периода жизни, в котором характерными являются такие признаки:

- процесс полового созревания заканчивается: начало его связано с появлением вторичных половых признаков, а окончание характеризуется наступлением половой зрелости;

- поведение, свойственное детскому возрасту, изменяется на поведение, свойственное взрослым людям;

- социально-экономическая зависимость молодого человека от родителей исчезает, на ее место приходит социальная независимость.

Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 году и ратифицированная нашей страной в 1990 году, устанавливает определение ребенка как любого человека, моложе 18 лет, за исключением случаев, когда наступление совершеннолетия происходит раньше в соответствии с законодательством. Важно отметить, что такое определение устанавливается в целях обеспечения защиты прав и интересов детей в обществе и не означает, что их необходимо категоризировать. Каждый ребенок - уникальный индивидуум, со своими потребностями и особенностями, которым следует уделять внимание в процессе взаимодействия с ним [13].

Согласно экспертам ООН, подростковый возраст охватывает период от 10 до 19 лет. В этот период развития выделяются два основных этапа: пубертатный, начинающийся с появления вторичных половых признаков и заканчивающийся полной способностью к репродукции, и социальный, связанный с социализацией личности, приобретением навыков общения и взаимодействия в обществе. Важно

отметить, что каждый подросток уникален и проходит этот период развития в своем темпе, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого подростка при общении и взаимодействии с ними.

Хотя в научной литературе по психологии предлагаются различные интерпретации полового созревания, общепринято считать, что социализация и физическое созревание являются критическими периодами онтогенеза. Разные авторы по-разному определяют границы начала и окончания кризиса подросткового возраста и по-разному определяют пути выхода из них.

В научных трудах Л.И. Божович, весь подростковый возраст является кризисом и он представлен двумя основными периодами – от 12 до 15 лет, а также от 15 до 17 лет. В работах Д.И. Фельдштейн период подросткового возраста разделен на такие этапы, как «локально-капризный», «право-значимый», «утверждающе-действенный», при чем деление периодов производится по уровню тревожности личности и готовности к конфликтам [9].

В работах Л.И. Бершедовой выделяет возраст 15-18 лет как кризис юношеского возраста. По мнению И.В. Дубровиной, «...период развития представляет собой постоянный кризис подростковой самостоятельности». То есть, если этот период протекает бесконфликтно, личность не развивается и как бы остается психологически зависимой от взрослых, что приводит к особенно тяжелым конфликтам в возрасте 17-18 лет, либо что еще хуже, приводит к отсутствию становления самостоятельной личностью [4].

К.Н. Поливанова, реконструируя теоретические положения Л.С. Выготского, в которых он пишет о том, что «критические возрасты подростка сменяются стабильными», пишет об этих периодах стабильности и кризисов. При этом автор в своих исследованиях методом среднего определяет начало подросткового кризисного возраста в периоде 10 с половиной лет, пик его приходится на 11 лет и 8 месяцев. При этом автор пишет, что «конечный возраст, в котором проходят все кризисы, установить невозможно в силу индивидуальности протекания всех этих процессов у каждого человека» [16, с. 6].

Говоря об особенностях периода взросления, автор Е.Л. Солдатова пишет о возрастных и кризисных новообразованиях. «Возрастное новообразование представляет собой появление новых психических, физиологических и социально-реактивных структур личности, реагирующих на изменение уровня развития социальных ролей подростков. Критическое новообразование – это приобретение человеком самого себя, что способствует взрослению и обретению собственного места в мире взрослости и самоидентификации» [34, с. 53].

Подростковый возраст связан с новообразованиями. Развиваются познавательные психические процессы. Подростковое мышление – это высокоранговый психический процесс, который управляется преобладающими в этом возрасте познавательными мотивами. Все остальные процессы (память, восприятие и пр.) становятся осознанными [13].

Формирование важнейших компонентов личности происходит не в учебной деятельности, а в общении, посредством установления коммуникативных связей. Общение и коммуникация становятся ведущими потребностями подростка [4].

Подросток 10–11 лет все свои желания и помыслы направляют на общение как с близкими людьми (родители, родственники), а также к более широким коммуникациям, что вызывается потребностями в социализации, признанию и самоопределению себя в обществе.

У подростка 12–13 лет в приоритете - одобрение и признание со стороны других, потребность в определении себя в обществе является ведущей [16].

В возрасте 14–15 лет происходит трансформация сознания подростка таким образом, что он уже не только имеет права, но и несет определенные обязанности перед обществом и непосредственным окружением. Но эти обязанности только придают значимости взрослеющей личности.

В 15–17 лет подросток социализируется. Можно указать на такие физиологические характеристики старших подростков: завершение полового созревания, интенсивная деятельность желез внутренней секреции, включение взрослой системы иммунитета, завершение физического формирования у девушек и быстрый рост у юношей.

Развитие когнитивной сферы подростков 15–17 лет имеет свои особенности. Самым основным новым ощущением подростка в смысле собственного понимания самого себя как личности по мнению таких авторов, как Д.И. Фельдштейн и Д.Б. Эльконин является «...взрослость, то есть осознание себя как члена общества взрослых. Пик этого стремления приходится на 15–17 лет. Особенно ярко он проявляется в общении с теми, кто взрослость не признает в виду тех или иных причин, например, родители, учителя, иное взрослое окружение, которое помнит ребенка еще ребенком» [18, с. 53].

Помимо взрослости, приходит и самооценка. Она следует уже не только из самосознания, но и от оценок себя со стороны окружающих, в сравнении себя со сверстниками. Как подчеркивает Р. Бернс: «...в связи с тем, что старшие подростки особенно ориентированы на мнение окружающих о себе, их самооценка часто занижается из-за непризнания со стороны взрослых, что может послужить причиной кибербуллинга» [23, с. 294].

Мотивационные системы, управляющие активностью подростков также изменились и занимают более низкое место в иерархии. В подростковом возрасте ценности, система этических суждений о добре и зле также меняются в зависимости от того, как действует подросток [28].

Для подростка характерны эмоциональная незрелость, сниженный контроль за своим поведением, повышенная внушаемость, он стремится казаться самостоятельным, взрослым, самоутвердиться в кругу сверстников. Подросток желает, но одновременно не может удовлетворить многие свои потребности. Перечисленные особенности делают подростка уязвимым к различным социальным влияниям, в том числе, в социальных сетях, что может послужить причиной кибербуллинга.

Различные определения кибербуллинга объединяет указание на использование электронных средств коммуникации, умышленность и повторяемость действий, дисбаланс власти субъекта и объекта травли. Помимо установления общественных отношений и поиска информации социальные сети снижают подавление эмоций (таких как гнев) у подростков.

Анонимность может обеспечить ощущение безопасности для исполнителей и уменьшает страх быть пойманным. Увеличивается уровень пережитого страха у жертв, поскольку потенциально любой может быть исполнителем, включая друзей или других людей, которым они доверяют. Кроме того, анонимность также увеличивает уровень разочарования, неуверенности в себе, страха и бессилия. Анонимность уменьшает контроль над ситуацией. Это может привести к усилению чувства беспомощности и более высокий риск депрессивных симптомов. Также при анонимности возможно появление эффекта растормаживания – вседозволенности из-за отсутствия страха наказания [6].

Особенность современной реалии личностного самоопределения подростка такова, что современные школьники большую часть свободного от занятий времени проводят за компьютером или пролистыванием ленты в смартфоне. Это формирует огромный поток информации, который должен быть пропущен через их мозг. Поток информации, который поступает через видеоряд вкпе с звуковым фоном и смысловой нагрузкой настолько велик, что не может в полной мере адекватно быть воспринят не только подростком, но и взрослым человеком, что приводит к определенному «параличу» сознания уже через 15 минут нагрузки. А это сказывается на снижении социального контроля, на автоматическом принятии всей поступающей информации без ее критического анализа. Отсюда и повальное копирование, и подражание школьниками за «звездами», киногероями, отсюда и агрессия, и манера общения, и перенос самого себя в виртуальный придуманный мир. Все эти процессы отражаются, прежде всего, на социализации подростка и на его социально-ролевой идентификации, что может послужить причиной кибербуллинга [36].

Аккаунты в социальных сетях позволяют подростку позиционировать себя так, как ему больше всего хочется, наиболее желательным образом, - девочки пытаются добавлять наиболее удачные фотографии и отмечать наиболее популярные посты, мальчики, таким же образом, пытаются выглядеть более мужественными, чем они развиты на текущий момент, а также участвуют в различного рода компьютерных играх, основанных на типично мужских престижных ценностях: агрессия, воинственность (игры, основанные на насилии, сражениях, войнах, драках), скорость

реакции (гонки). Все это дает повод подростку социализироваться в виртуальном мире особым образом, не соответствующем его реальному возрасту и развитию и может послужить причиной кибербуллинга [39].

Особую опасность в возникновении кибербуллинга в подростковом возрасте составляет неконтролируемость интернета – подростки получают возможность позиционировать себя как взрослые при регистрации аккаунтов в социальных сетях. Они учатся взрослому поведению, которое в реальной жизни им еще не доступно в силу психо-физиологического развития. Подростки обладают более рыхлым коммуникативным потенциалом, они более расслаблены, потому что скрыты от реального собеседника. Особенно это заметно в компьютерных играх, где подростки сами могут выбрать персонажа, соответствующего тому, как они себя оппозиционируют. Именно такие «отражения» представляют собой социальную желательность для конкретного подростка и нужно при составлении психического портрета обращать особое внимание на его социализации в виртуальном мире, так как подчас он более диагностичен, чем реальные проявления личности [29].

Для подростков – жертв кибербуллинга характерны ярко выраженные тенденции к гиперсоциальному поведению. Часто они сами инициируют агрессивные действия по отношению к себе: провоцируют агрессора, создают конфликтные ситуации. Большинство подростков не умеют защищать свои границы, игнорируют правила безопасного поведения и часто поступают опрометчиво. Подростки, как правило, обижены и уязвимы и часто испытывают разочарование из-за того, что их не ценят или относятся к ним несправедливо. Все это отражается на глубине переживаний в ситуациях кибербуллинга [28].

Одним из вариантов решения проблемы кибербуллинга являются копинг-стратегии подростков (Рисунок 8).

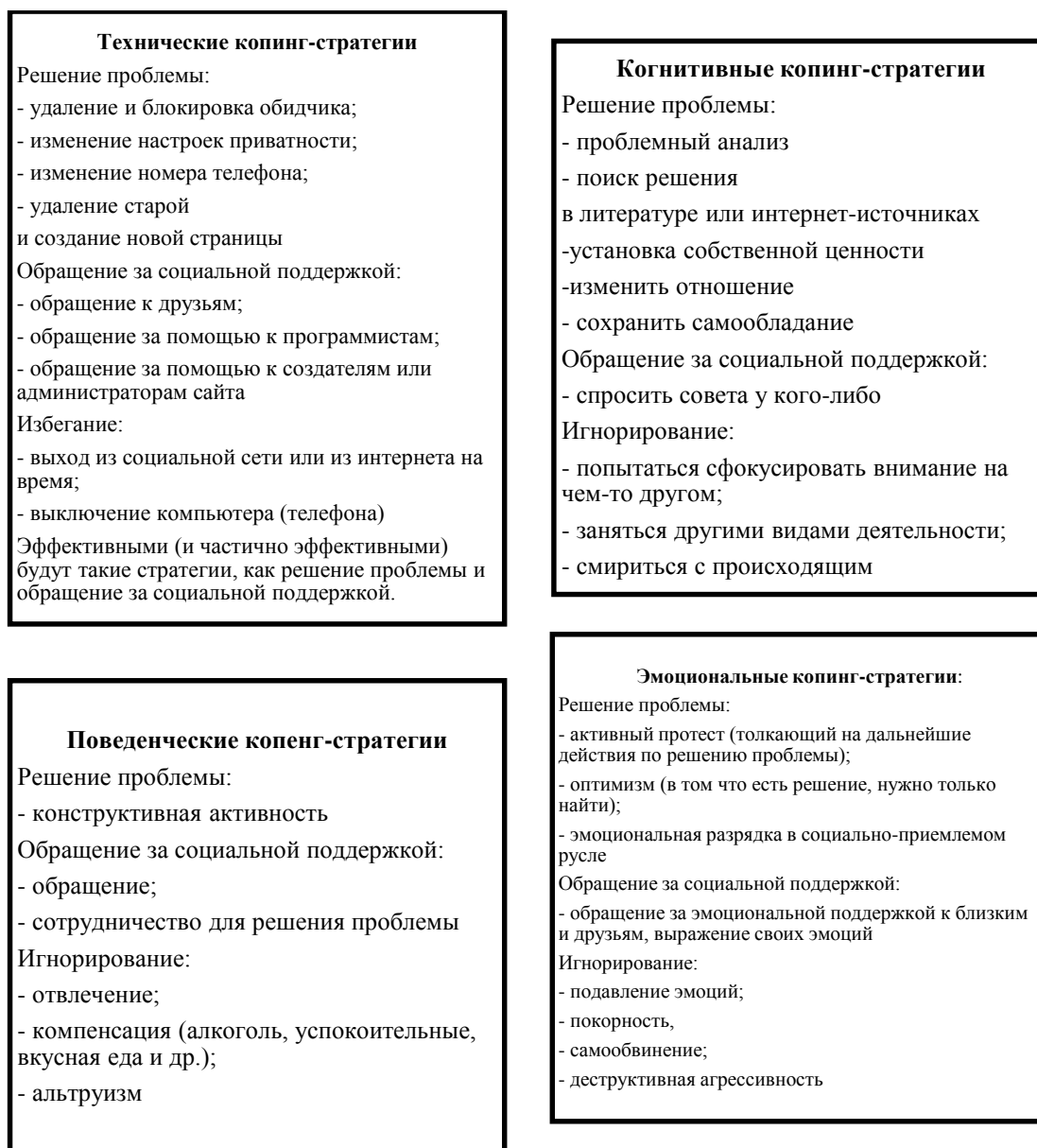


Рис. 8. Копинг-стратегии подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях

Как показал анализ научной литературы по проблеме исследования, большинство подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях, реализуют копинг-стратегию «бегство-избегание». Свои негативные переживания, возникшие в результате кибербуллинга, они переживают за счет реагирования по типу уклонения: отрицают проблему, фантазируют, пытаются отвлечься, склонны к неоправданным ожиданиям. Реализуя данную стратегию, подростки не желают что-либо менять в сложившейся ситуации, поскольку уверены, что любые попытки изменить происходящее не увенчаются успехом.

Вывод по Главе 1

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Термин «coping» широкое распространение получил в американской психологии с начала 1960-х годов. Американский психолог Лоис Мерфи оперировала термином coping, анализируя способы преодоления детьми, пребывающих в ситуации возрастного кризиса. Среди таких способов Л. Мерфи отметила активные, усилия личности, имеющие своей целью овладеть трудной жизненной ситуацией или проблемой. Копинг Мерфи именовала приспособляемостью организма, стремление индивида к решению определенной проблемы.

Для подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях, характерны ярко выраженные тенденции к гиперсоциальному поведению. Часто они сами инициируют агрессивные действия по отношению к себе: провоцируют агрессора, создают конфликтные ситуации. Большинство подростков не умеют отстаивать свои границы, пренебрегают правилами безопасного поведения и часто совершают необдуманные поступки.

Подвергаясь кибербуллингу жертва как правило не осознает сам факт применения правильной стратегии поведения, поскольку в подростковом возрасте первичной реакции на внешние раздражители является эмоциональное потрясение и эмоциональный выплеск с последующим ухудшением психического состояния. Таким образом стратегии совладания подразумевает выработку адекватных правил поведения в ответ на акты агрессии и провокаций. Формируя правильную стратегию поведения с целью защиты психического состояния подросток в конечном итоге формирует устойчивую и крепкую личностную психику, способствующую борьбе с любыми угрожающими факторами психотравмирующего характера из вне.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИЯХ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

2.1. Методики исследования и результаты констатирующего эксперимента

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и реализовать проект, направленный на коррекцию копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Для начала исследования проблемы коррекции копинг-стратегий подростков в условиях кибербуллинга был проведен теоретический этап, опирающийся на анализ научной литературы, исследовательских работ и диссертаций. На этом этапе производилось теоретическое обоснование и формулирование основных понятий, а также установление объекта, предмета исследования. На основании результатов анализа была определена методологическая основа и сформулирована рабочая гипотеза, задачи и цели исследования. Важно отметить, что такой подход позволяет научно и систематически подойти к изучению проблемы и получить наиболее точные результаты и выводы.

После проведения теоретического этапа, на втором этапе - опытно-поисковом, основным заданием было доработать рабочую гипотезу, цель и задачи, а также разработать психолого-педагогический проект путем проведения опытно-поисковой работы. Данный проект был направлен на коррекцию копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга. С помощью такого подхода был установлен эффективный подход к решению проблемы исследования, позволяющий разработать наиболее оптимальные рекомендации и рекомендации для коррекции копинг-стратегий подростков в условиях кибербуллинга.

На третьем этапе - итогово-обобщающем, осуществлялись работы по систематизации, обобщению и обработке материалов, полученных на предыдущих этапах. Были проведены работы над текстовой частью выпускной квалификационной работы, включающей анализ и обработку результатов опытно-поисковой работы. Также проводилась работа по обработке и анализу полученных данных с целью получения выводов и рекомендаций для дальнейшей работы с проблемой коррекции

копинг-стратегий подростков в условиях кибербуллинга. Этот этап представляет собой заключительный этап в исследовательской работе, на котором полученные результаты обобщаются и подводятся итоги работы.

Обоснование выбранных методик: с помощью данных методик мы сможем достигнуть поставленной нами цели, так как они направлены на выявление копинг-поведения в стрессовых ситуациях, отношении к кибербуллингу и пр.

Виктимность, виктимное поведение - предрасположенность человека попадать в ситуации, связанные с опасностью для его жизни и здоровья. Исследуется для полного понимания копинг-стратегий поведения подростков.

Корректированный вариант копинг-стратегий предусматривает разработку набора реакций на стрессовые ситуации, которые направлены на определение наиболее доминирующих копинг-стратегий. Затем проводится обработка и интерпретация результатов, при которых баллы, поставленные участниками тестирования, суммируются с учетом ключа для детального анализа:

1) для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47;

2) для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45;

3) для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48;

4) субшкала отвлечения считается из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48;

5) субшкала социального отвлечения подсчитывается из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37, при этом пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения.

Подсчет суммарных значений:

- максимальное количество баллов по шкалам 1,2,3 (для копинга, ориентированного на решение задачи, для копинга, ориентированного на эмоции, для копинга, ориентированного на избегание) составляет 80 баллов;

- максимальное количество баллов по шкале 4 (субшкала отвлечения) составляет 40 баллов;

- максимальное количество баллов по шкале 5 (субшкала социального отвлечения) составляет 25 баллов.

Методика Д. Амирхана предназначена для выявления базовых копинг-стратегий поведения, которые используются человеком для преодоления стрессовых ситуаций. Разработанная на основе факторного анализа, методика «Индикатор копинг-стратегий» основывается на том, что поведение людей в ситуациях психологического стресса можно описать в трех группах.

Первая группа включает стратегию разрешения проблем, которая заключается в использовании всех личностных ресурсов в стрессовой ситуации.

Вторая группа - стратегия поиска социальной поддержки, которая предполагает активный поиск социальной поддержки в стрессовой ситуации.

Третья группа - стратегия избегания, которая характеризуется способностью человека избегать проблемной ситуации.

Автор методики выделяет два вида стратегии избегания: активную и пассивную. После тестирования и обработки данных, результаты помогут выявить основные копинг-стратегии, на которые можно будет ориентироваться для работы со стрессом.

Стоит отметить что стратегия избегания, как правило присуща личности с чертами дезадаптивного поведения, таким образом отстающего от достаточного уровня психического развития.

Примечание: «сырые» баллы могут принимать значения от 16 до 80. Если на все 16 пунктов шкалы тестируемый ответит «никогда», то сумма его ответов по данной шкале будет не 0, а 16. Для того, чтобы процентная шкала начиналась с 0%, процентный показатель рассчитывается с суммы $80 - 16 = 64$. Таким образом, 16 «сырых» баллов = 0%, 80=100%.

Расшифровка формируется согласно полученным данным, в частности по данным относящимся к той или иной шкале данных. Также в данные входят чисто числовые данные, результаты диагностического исследования в процентном соотношении. Стоит отметить что проценты были введены в данную статистику для

удобства оперирования результатами тестирования. Методика Андронниковой, о виктимном поведении подростков, служит обоснованием взаимосвязи данного опроса с методикой копинг-стратегии в ситуациях кибербуллинга.

Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова).

Цель: определение предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

Оборудование: бланк, содержащий перечень вопросов методики, лист для ответов, ручка.

Инструкция: Вам предлагается анкета, содержащая 86 утверждений. Необходимо ответить на все вопросы, указав свое согласие или несогласие с ними, отметив соответствующий кружочек. Нет «верных» и «неверных» ответов, так как каждый имеет свое собственное мнение. Старайтесь отвечать точно и правдиво, не задумываясь слишком долго над каждым вопросом. После прохождения теста данные будут обработаны и интерпретированы, что позволит выявить ваше отношение к определенным вопросам.

Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал:

- 1) шкала социальной желательности ответов;
- 2) шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего);
- 3) шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип потерпевшего);
- 4) шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего);
- 5) шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего);
- 6) шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего);
- 7) шкала реализованной виктимности.

Результаты констатирующей диагностики:

Результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана представлены на рисунке 9.

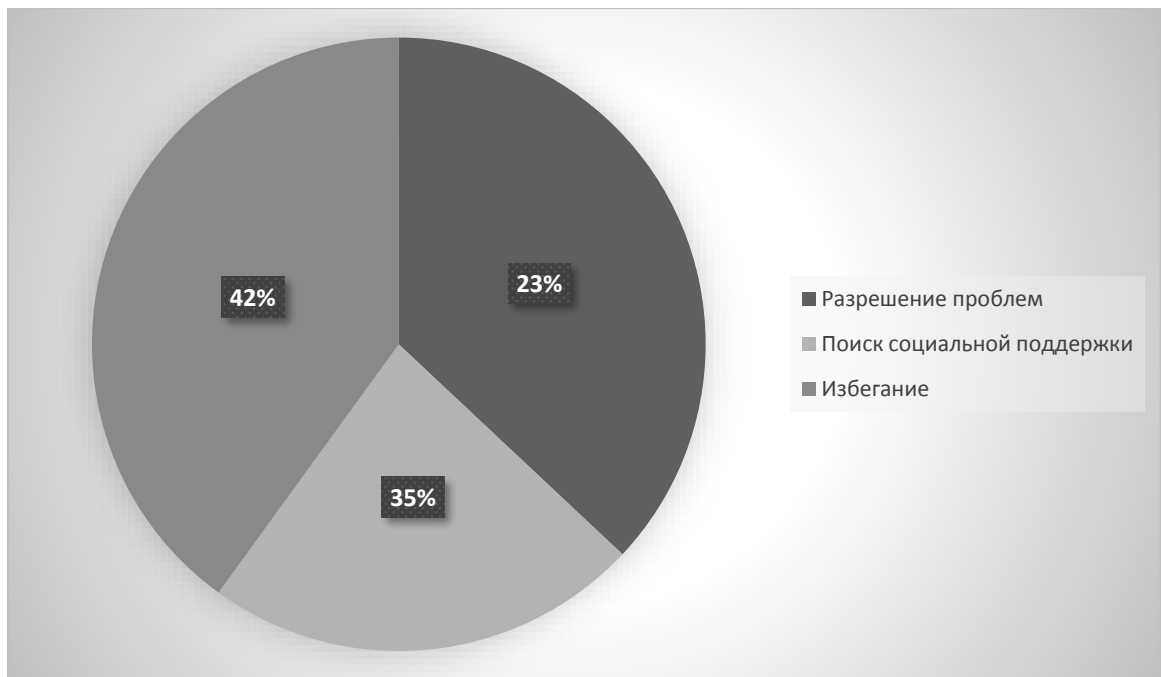


Рис. 9. Результаты методики «Индикатор копинг-стратегий»

Исходя из результатов, полученных при проведении данной методики, можно отметить, что практически половина испытуемых (42%) предпочитает использовать избегание от проблемы в качестве ее решения. 35% ищут поддержку среди своего окружения и лишь 23% предпочитают разрешать проблемы.

Далее представлено исследование виктимного поведения по методике О.О. Андронниковой (Таблица 1).

Таблица 1

Перевод в стены сырых баллов по методике О. О. Андронниковой
«Исследование виктимного поведения»

| № п/п | Название шкалы | Показатель в сырых баллах | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| | | 3 | | | | | | | | | |
| 1 | 1. Социальная желательность ответов | 1 | 2 | - | 3 | 4 | - | 5 | 6 | - | 7-9 |

| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|----|------------|-------|--|
| 2 | 2. Агрессивное поведение | 1–5 | 6–7 | 8 | 9–10 | 11–12 | 13–14 | 15–16 | 17 | 18–19 | 20–27 | |
| 3 | 3. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению | 1–5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14–22 | |
| 4 | 4. Склонность к гиперсоциальному поведению | 1–2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | - | 8 | 9 | 10–14 | |
| 5 | 5. Склонность к зависимому и беспомощному поведению | 1–3 | 4–5 | 6 | 7 | 8–9 | 10–11 | 12 | 13 | 14 | 15–19 | |
| 6 | 6. Склонность к некритичному поведению | 1–4 | 5 | 6–7 | 8 | 9 | 10–11 | 12 | 13 | 14–15 | 16–19 | |
| 7 | 7. Реализованная виктимность | 1–4 | 5 | 6–7 | 8 | 9 | 10–11 | 12 | 13 | 14–15 | 16–18 | |
| 8 | | Номер стена | | | | | | | | | | |
| 9 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 10 | | Ниже нормы | | | Норма | | | | | Выше нормы | | |

На последующем этапе данные полученные в результате исследования переводятся в стандартные величины для оценки показателей в соответствии с нормативными данными диагностического инструментария.

В процессе обработки данных полученных в результате исследования, особое внимание стоит уделить шкале 1 и 7, поскольку именно эти данные отражают объективную реализованность виктимного поведения. В частности, шкала 1 характеризует достоверность данных, а шкала 7 факт наличия поведенческих реакций в копинг-стратегии.

Затем рассмотрим результаты анкеты «Кибербуллинг среди подростков», которые представлены в Таблице 2.

Результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков»

| № п/п | Рольевые позиции | Абсолютное кол-во (чел.) | Количество (в %) |
|-------|----------------------------------|--------------------------|------------------|
| 1 | Наблюдатель | 25 | 47 |
| 2 | Буллер | 11 | 21 |
| 3 | Жертва | 14 | 29 |
| 4 | Не пользуются социальными сетями | 3 | 3 |
| 5 | Общее количество | 53 | 100 |

В процессе анкетирования были выявлены такие данные согласно которым из числа опрошенных число «жертв» кибербуллинга составило 29%. Число «буллеров» составило – 21%. 47% опрошенных принимает участие в роли «наблюдателя».

Данные результаты отражают примерно равное соотношение жертв буллинга с количеством инициаторов агрессии. Характерным отличием числа наблюдателей ситуаций буллинга является их нейтральное отношение к ситуации, что обусловлено некоторыми защитными механизмами, не позволяющими добровольно вступать в конфликтные ситуации или в прямую конфронтацию «буллеров».

Стоит отметить также и число опрошенных, не относящихся ни к одной из вышеперечисленных групп. Данное число составило 3% всех опрошенных. Их безучастие обусловлено вероятнее всего занятостью и отсутствием социальных сетей.

Однако в равной степени можно предположить, что данный процент опрошенных осознанно отказались от ведения социальных страниц, поскольку был факт кибербуллинга в их сторону. В данном случае можно отнести данный процент опрошенных к категории жертв, применяющих копинг-стратегию избегания.

Графические результаты данного анкетирования отражены на рисунке 10.

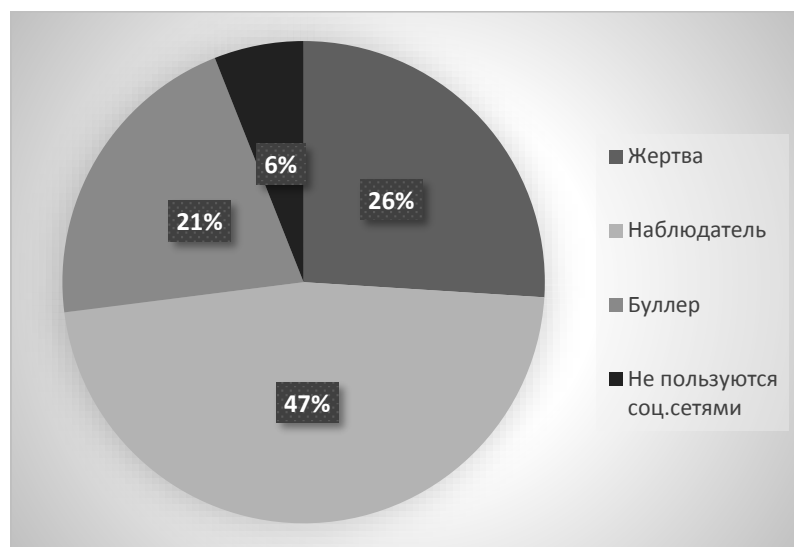


Рис. 10. Результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков»

В дальнейшем исследовании стиль копинг-поведения в стрессовых ситуациях был определен при помощи "Методики исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях" (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер), адаптированной Т. А. Крюковой. Результаты отражены в Таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики копинг–стрессового поведения у подростков

| № п/п | Виды копинг–стрессового поведения | | | | | | | | | | Преобладающий вид |
|-------|-----------------------------------|----|---------------------------|----|------------------------------|----|------------|----|-----------------------|----|-------------------|
| | Ориентированное на решение задачи | | Ориентированное на эмоции | | Ориентированное на избегание | | Отвлечение | | Социальное отвлечение | | |
| | Балл | % | Балл | % | балл | % | балл | % | балл | % | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | 56 | 63 | 52 | 59 | 60 | 69 | 25 | 53 | 21 | 80 | ОИ |
| 2 | 43 | 42 | 46 | 47 | 57 | 64 | 27 | 59 | 19 | 70 | ОИ |
| 3 | 64 | 75 | 37 | 33 | 38 | 34 | 21 | 41 | 11 | 30 | ОР |
| 4 | 57 | 64 | 51 | 55 | 51 | 55 | 23 | 47 | 19 | 70 | ОР |
| 5 | 72 | 91 | 60 | 69 | 49 | 52 | 22 | 44 | 18 | 65 | ОР |
| 6 | 56 | 63 | 55 | 61 | 39 | 36 | 29 | 66 | 10 | 25 | ОР |
| 7 | 47 | 48 | 38 | 34 | 22 | 9 | 15 | 22 | 14 | 45 | ОР |
| 8 | 57 | 64 | 29 | 20 | 49 | 52 | 19 | 34 | 21 | 80 | ОР |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 9 | 58 | 66 | 24 | 13 | 47 | 48 | 16 | 25 | 17 | 60 | ОР |
| 10 | 46 | 47 | 67 | 80 | 49 | 52 | 21 | 41 | 18 | 65 | ОЭ |
| 11 | 61 | 70 | 41 | 39 | 41 | 39 | 18 | 31 | 17 | 60 | ОР |
| 12 | 26 | 16 | 49 | 52 | 24 | 13 | 11 | 9 | 5 | 0 | ОЭ |
| 13 | 56 | 63 | 51 | 55 | 59 | 67 | 16 | 25 | 19 | 70 | ОИ |
| 14 | 56 | 63 | 47 | 48 | 62 | 72 | 26 | 56 | 23 | 90 | ОИ |
| 15 | 43 | 42 | 24 | 13 | 49 | 52 | 24 | 50 | 17 | 60 | ОИ |
| 16 | 52 | 59 | 43 | 42 | 41 | 39 | 16 | 25 | 10 | 25 | ОР |
| 17 | 47 | 48 | 39 | 36 | 51 | 55 | 19 | 34 | 18 | 65 | ОИ |
| 18 | 56 | 63 | 50 | 53 | 62 | 72 | 21 | 41 | 20 | 75 | ОИ |
| 19 | 61 | 70 | 60 | 69 | 53 | 58 | 17 | 28 | 18 | 65 | ОР |
| 20 | 48 | 50 | 55 | 61 | 54 | 59 | 21 | 41 | 15 | 50 | ОЭ |
| 21 | 63 | 73 | 56 | 63 | 50 | 53 | 20 | 38 | 12 | 35 | ОР |
| 22 | 47 | 48 | 42 | 41 | 49 | 52 | 17 | 28 | 13 | 40 | ОИ |
| 23 | 44 | 44 | 51 | 55 | 58 | 66 | 19 | 34 | 16 | 55 | ОИ |
| 24 | 65 | 64 | 45 | 45 | 43 | 42 | 22 | 44 | 18 | 65 | ОР |
| 25 | 45 | 45 | 56 | 63 | 59 | 67 | 18 | 31 | 16 | 55 | ОИ |
| 26 | 55 | 61 | 45 | 45 | 61 | 70 | 20 | 38 | 18 | 65 | ОИ |
| 27 | 43 | 42 | 49 | 52 | 41 | 39 | 17 | 28 | 19 | 70 | ОЭ |
| 28 | 36 | 31 | 37 | 33 | 49 | 52 | 12 | 13 | 16 | 55 | ОИ |
| 29 | 49 | 52 | 59 | 67 | 55 | 61 | 17 | 28 | 16 | 55 | ОЭ |
| 30 | 57 | 64 | 37 | 33 | 40 | 38 | 19 | 34 | 13 | 40 | ОР |
| 31 | 52 | 59 | 56 | 63 | 60 | 69 | 25 | 53 | 21 | 80 | ОИ |
| 32 | 46 | 47 | 57 | 64 | 48 | 50 | 21 | 41 | 18 | 65 | ОЭ |
| 33 | 61 | 70 | 41 | 70 | 47 | 48 | 19 | 34 | 17 | 60 | ОР |
| 34 | 56 | 63 | 47 | 48 | 60 | 69 | 22 | 44 | 17 | 60 | ОИ |
| 35 | 46 | 47 | 40 | 38 | 53 | 58 | 19 | 34 | 14 | 45 | ОИ |
| 36 | 56 | 63 | 49 | 52 | 61 | 70 | 21 | 41 | 17 | 60 | ОИ |
| 37 | 59 | 67 | 60 | 69 | 68 | 81 | 23 | 47 | 18 | 65 | ОИ |
| 38 | 57 | 64 | 49 | 52 | 39 | 36 | 21 | 41 | 18 | 65 | ОР |
| 39 | 71 | 86 | 57 | 64 | 49 | 52 | 13 | 16 | 16 | 55 | ОР |
| 40 | 52 | 59 | 46 | 47 | 59 | 67 | 17 | 28 | 13 | 40 | ОИ |
| 41 | 65 | 64 | 49 | 52 | 47 | 48 | 21 | 41 | 16 | 55 | ОР |
| 42 | 49 | 52 | 38 | 34 | 37 | 33 | 17 | 28 | 15 | 50 | ОР |
| 43 | 46 | 47 | 51 | 55 | 59 | 67 | 22 | 44 | 18 | 65 | ОИ |
| 44 | 38 | 34 | 43 | 42 | 57 | 64 | 16 | 25 | 10 | 25 | ОИ |
| 45 | 49 | 52 | 63 | 73 | 52 | 59 | 25 | 53 | 22 | 85 | ОЭ |
| 46 | 58 | 66 | 46 | 47 | 45 | 45 | 19 | 34 | 15 | 50 | ОР |
| 47 | 59 | 67 | 44 | 44 | 49 | 52 | 17 | 28 | 19 | 70 | ОР |
| 48 | 47 | 48 | 52 | 59 | 57 | 64 | 16 | 25 | 14 | 45 | ОИ |
| 49 | 46 | 47 | 55 | 61 | 63 | 73 | 17 | 28 | 14 | 45 | ОИ |
| 50 | 55 | 61 | 43 | 42 | 48 | 50 | 16 | 25 | 19 | 70 | ОР |
| 51 | 47 | 48 | 56 | 63 | 59 | 67 | 17 | 28 | 12 | 35 | ОИ |
| 52 | 42 | 44 | 47 | 48 | 52 | 59 | 19 | 34 | 16 | 55 | ОИ |
| 53 | 48 | 50 | 59 | 67 | 42 | 44 | 22 | 44 | 17 | 60 | ОЭ |

Соотношение уровней копинг–стрессового поведения у подростков по «Методике исследования копинг–поведения в стрессовых ситуациях»

| № п/п | Шкала | Низкий | | Пониженный | | Средний | | Повышенный | | Высокий | |
|-------|------------------------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
| | | Кол-во (чел.) | Кол-во (%) | Кол-во (чел.) | Кол-во (%) | Кол-во (чел.) | Кол-во (%) | Кол-во (чел.) | Кол-во (%) | Кол-во (чел.) | Кол-во (%) |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | Ориентация на решение задачи | 1 | 2 | 2 | 4 | 24 | 45 | 24 | 45 | 2 | 4 |
| 2 | Ориентация на эмоции | 2 | 4 | 9 | 17 | 25 | 47 | 16 | 30 | 1 | 2 |
| 3 | Ориентация на избегание | 2 | 4 | 8 | 15 | 24 | 45 | 18 | 34 | 1 | 2 |
| 4 | Отвлечение | 3 | 6 | 28 | 53 | 21 | 40 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 5 | Социальное отвлечение | 1 | 2 | 6 | 11 | 17 | 32 | 24 | 45 | 5 | 9 |

Анализ результатов диагностики по "Методике исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях" (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер), адаптированной Т. А. Крюковой, показал, что примерно половина выборки (45% подростков) имеет средний уровень ориентации на решение задачи, на эмоции и на избегание. Повышенные показатели наблюдались у 45%, 30% и 4% подростков соответственно. Эти результаты являются нормой для подросткового возраста, так как характер в этом возрасте еще формируется.

Для понимания соотношения подростков по склонности к определенному типу копинг–поведения в стрессовых ситуациях была составлена Таблица 5.

Соотношение испытуемых по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях

| № п/п | Копинг-стратегия | Количество | |
|----------|------------------------------|------------|----|
| | | Чел | % |
| 1 | Ориентация на решение задачи | 20 | 38 |
| 2 | Ориентация на эмоции | 9 | 17 |
| 3 | Ориентация на избегание | 24 | 45 |

На основании полученных данных в процессе диагностического исследования по методике Т. А. Крюковой, была выявлена тенденция ориентирования подростков на копинг-поведение по типу решения задач. Из числа опрошенных 38% подростков имели склонность к данному типу копинг-поведения.

Когнитивная копинг-стратегия подростков данного типа сводилась к: отслеживанию своих мыслей и чувств, непровольному обращению к своему опыту, анализу и прогнозированию последствий; попыткам перешагнуть через свое эмоциональное и физиологическое состояние, таким способом к обнаружению адекватного решения; формированию конструктивной жизненной стратегии и готовности к действию на основе информации, полученной из области знания. Обращение к теории подкреплялось жизненными примерами, которые определяли направление развития.

Из числа подростков, прошедших диагностическое исследование около 17% имели тип поведения склонный к эмоциональному восприятию ситуации, что негативно сказывалось на их психическом состоянии. Оказавшись в ситуации буллинга такие подростки как правило проявляют первичную поведенческую реакцию с резким эмоциональным окрасом. Им свойственно постоянно искать поддержку у окружающих, считать себя жертвой, и в социальных сетях данное поведение проявляется в виде частых постов с ярко выраженной эмоциональной окраской их переживаний. Данная группа подростков требует коррекционных мероприятий по установлению адекватного копинг-поведения.

Также стоит отметить что у 45% опрошенных подростков отмечалась другая

копинг-стратегия поведения - избегание. В данном случае используя копинг-стратегию избегания подросток избегает ситуации с высоким эмоциональным напряжением, которая характеризуется неопределенностью последствий. Дети сообщают, что избегают ситуаций, когда они лично не в состоянии контролировать ситуацию. Данная модель поведения не требует корректировки, но рекомендует необходимость личностного развития. Избежать ситуаций и быть таким образом независимым от них - стратегия, относящаяся к копингу – направлению защиты, нацеленному на снижение неблагоприятных последствий, связанных с возможным ущербом личности, физическому и психическому здоровью.

Данный тезис также подтверждается данными из субшкалы отвлечение и социальное отвлечение. Как элемент копинг-поведения избегания отвлечение и социальное отвлечение минимизирует степень напряженности, поскольку минимизирует контакты с буллерами.

На рисунке 11 представлены графические результаты исследования подростков по методике, направленной на исследование копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

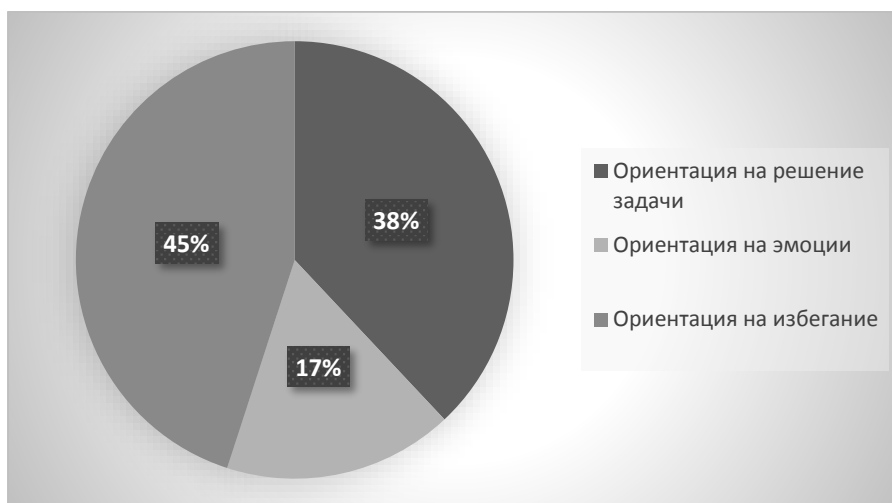


Рис. 11. Соотношение испытуемых по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Таким образом, проведя анализ исследования подростков по методике Т. А. Крюковой, можно вывести вывод, что большинство подростков из числа опрошенных

используют стратегию копинг-поведения по типу избегания. Более меньшее количество опрошенных подростков придерживаются стратегии решения проблем. Хотя она является относительно сложной и менее предпочтительной, чем стратегия избегания, однако ее использование сопряжено с большими перспективами личностного роста. Однако не все подростки применяют стратегию решения вопросов, в силу ее сложности.

Стоит отметить, что эти два типа копинг-стратегии не нуждаются в коррекционных мероприятиях, что нельзя сказать о поведении эмоционального реагирования на акты буллинга. Коррекционные мероприятия, необходимо проводить с подростками эмоционального типа реакций поскольку, подростки, страдающие проявлениями эмоциональной реакции на раздражители, склонны к серьезному ухудшению собственного психического состояния, не редко перерастающего в склонность к суициду.

Для определения склонности подростков к виктимному поведению была использована «Методика исследования виктимного поведения», разработанная О. О. Андронниковой.

Результаты проведения тестирования представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Результаты изучения склонности к виктимному поведению у подростков по «Методике исследования виктимного поведения» (О. О. Андронникова)

| № п/п | | Ниже нормы | | Норма | | Выше нормы | |
|----------|---|------------|----|--------|----|------------|----|
| | | Кол-во | | Кол-во | | Кол-во | |
| | | абс. | % | абс. | % | абс. | % |
| 1 | Социальная желательность ответов | 16 | 30 | 32 | 60 | 5 | 10 |
| 2 | Агрессивное поведение | 10 | 19 | 39 | 74 | 4 | 7 |
| 3 | Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению | 4 | 7 | 33 | 63 | 16 | 30 |
| 4 | Склонность к гиперсоциальному поведению | 11 | 21 | 32 | 60 | 10 | 19 |
| 5 | Склонность к зависимому и беспомощному Поведению | 13 | 25 | 36 | 68 | 4 | 7 |
| 6 | Склонность к некритичному поведению | 5 | 10 | 41 | 77 | 7 | 13 |
| 7 | Реализованная виктимность | 20 | 37 | 33 | 63 | 0 | 0 |

По результатам исследования, проведенного методикой изучения виктимного

поведения (автор О. О. Андронникова), можно сделать вывод о том, что ответы большинства опрошенных подростков (90%) являются достоверными, поскольку они находятся в соответствии с нормативными значениями или на уровне, который ниже средней оценки на шкале социальной желательности. Однако у 10% опрошенных подростков наблюдаются высокие оценки на этой шкале, что может указывать на ложность полученных ответов. Это подчеркивает необходимость учитывать возможность ошибок в данных при интерпретации результатов.

Другими словами, фальсификация ответов, и дача ложных отличающихся от действительности ответов, можно расценивать как попытку сокрытия истинного отношения к ситуации. Можно предположить, что данное нежелание демонстрации истинных мыслей характеризует поведения подростка из категории виктимного поведения или агрессивного поведения.

Вторая шкала «Агрессивное поведение» показывает, что 74% испытуемых имеют нормативный уровень этого показателя. Это свидетельствует о том, что большинство детей обладает здоровой агрессивностью, которая характеризуется способностью защищать себя и свои интересы. Низкий уровень агрессивности, зафиксированный в 19% случаев, может свидетельствовать о трудностях в самозащите, страхах и невозможности защитить свои права при конфликте. Это может привести к тому, что ребенок станет жертвой более агрессивных сверстников. Однако у 7% опрошенных подростков был зафиксирован повышенный уровень агрессивного поведения, включая проявления физической или вербальной агрессии. Это может стать фактором риска, который увеличивает вероятность того, что ребенок станет буллером в ситуации кибербуллинга. Следовательно, наличие избыточной агрессии может потребовать дополнительных забот и поддержки со стороны взрослых для снижения вероятности негативных последствий.

Анализ показателей шкалы «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» позволяет оценить уровень самокритичности подростков. Нормативные значения этой шкалы наблюдаются у 63% испытуемых, что соответствует 33 респондентам. Наличие нормативных показателей свидетельствует о возможности адекватного самоотречения в тех случаях, когда это необходимо, а также о способности к самокритике и изменению своей личности как внешне, так и внутренне.

Только 7% участников исследования имеют низкие результаты на этой шкале, что указывает на их негибкость и неспособность пойти на уступки ради убеждений, не оценивая возможных последствий. Таким образом, данная шкала может служить инструментом для определения тех подростков, которые нуждаются в дополнительной поддержке и помощи в развитии своего личностного потенциала.

Эта группа подростков может рассматриваться как потенциальные кибербуллеры. Одной из причин этого может быть наличие количественных показателей, превышающих норму на шкале «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению». По данной шкале у 30% испытуемых наблюдаются показатели, превышающие норму, что свидетельствует о склонности к самоповреждению и самодеструктивному поведению. Такое поведение может способствовать тому, что эти подростки будут проявлять агрессию в отношении других людей, включая кибербуллинг. Возможно, эти подростки испытывают внутреннюю боль или неудовлетворенность своей жизнью, что может привести к проявлению агрессии в отношении других людей. Поэтому следует уделить особое внимание проблемам, связанным со сложным личностным развитием данных подростков и проводить необходимую диагностику и коррекционную работу для предотвращения причинения вреда другим людям. Такие подростки как правило очень легко отказываются от собственных убеждений, и легко поддаются влиянию других.

Им свойственна такая форма рационализации своего внутреннего мира, когда внешнее отрицается и рассматривается как объект контроля. Им также свойственно членовредительство, нанесение на собственное тело татуировок и иные способы физического самопожертвования, в том числе суицидальные попытки. Общим для всех этих явлений является то, что такие подростки в ненормальной степени утрируют ситуацию придавая ей порой нереальные значения в плане эмоциональной реакции на потрясения. Чаще всего такие подростки выступают либо в роли жертвы, либо еще реже в роли наблюдателя. На эмпирическом уровне это проявляется в наблюдении за травлей, либо непосредственное переживание эмоциональных страданий если принята роль жертвы.

Категория "Склонность к гиперсоциальному поведения" в результате проведенного исследования показала 60% подростков из числа всех опрошенных,

которые придерживаются нормативных показателей. Также выявлено 21% подростков с заниженными показателями в данной категории и 19% подростков с показателем выше нормы. Если более кратко рассмотреть показатели ниже и выше нормативных значений, то в первом случае индивид отрицает нормы общества, и выказывает протест миру. Во втором же случае очевидно индивид подстраивается под нормы общества, порой даже в убыток себе.

Поэтому "нормативное поведение" отягчающее обстоятельство для социальной дезадаптации в случае кибербуллинга. Имея высокий показатель гиперсоциального поведения, индивид, как правило, становится потенциальной жертвой буллинга, поскольку выпадает из привычных подросткам норм поведения. Отклонения как в одну, так и в другую сторону сулят ничего лучше, чем смену ролей: быть жертвой буллинга (в случае завышенного показателя) или стать самим буллером (в случае заниженного показателя).

Категория «Склонность к зависимому и беспомощному поведению» отражает способность подростка к самостоятельности. В процессе исследования было выявлено что из всего числа респондентов нормативные показатели были выявлены у 68%. 25% из числа опрошенных относились к категории независимых, индивидуумов отрицающих всякую помощь и предпочитающих решать свои проблемы самостоятельно. 7% опрошенных относились к категории зависимых, что отражалось крайней степенью зависимости от окружающих: родных, друзей, знакомых и т.д. Отрицательной стороной зависимости подростков от других является потеря автономности, неспособность приспособиться к меняющимся обстоятельствам.

Степень подобной зависимости прямо зависит от субъективного взгляда на мир, а также от того, насколько важна для подростка потребность в постоянном признании окружающих. Эта способность часто проявляется как чрезмерное послушание и подхалимство. Проблематика данного поведения заключается в чрезмерной доверчивости и как правило подростки такого типа поведения очень легко поддаются убеждениям и манипуляциям. В ситуациях буллинга такие подростки активно сотрудничают с буллером и исполняют все его указания, порой даже выступая инструментом агрессии для других жертв.

Критерий самооценки и определения критичности поведения, показал, что среди общего числа опрошенных нормативные значения проявляются у 77% подростков. Низкие показатели выявлены у 10% подростков, в свою очередь, как завышенные показатели отмечаются у 13% опрошенных. В ситуации кибербуллинга подростки с показателем высокой самокритики становятся потенциальными жертвами, поскольку ошибочно завышают собственную самокритику. Отсюда следует, что высокая самооценка является вполне физиологическим и, видимо, адаптивным защитным механизмом.

Напротив, низкий уровень самокорректировки может оказаться более опасным, так как подростки склонны преуменьшать значение негативных последствий своих действий (как подлинных, реальных, с осознанием ситуации, риска, возникающего в случае их оценки неадекватным образом, или негативных тенденций к негативному развитию).

Наиболее примечательны в рассмотрении темы буллинга и кибербуллинга показатели категории "Реализованная виктимность", поскольку прямым образом отражают потенциальную принадлежность подростка к роли жертвы. Согласно проведенному исследованию 37% опрошиваемых имеют низкие показатели виктимности, что говорит о низком потенциале встать на роль жертвы и на повышенной вероятности быть инициатором агрессии. Большинство опрошенных были отнесены к категории оптимальных значений.

Стоит отметить что в данной категории практически отсутствуют подростки с высоким уровнем виктимности, что-либо отражает недостоверность данных у 10% опрошиваемых (согласно другим категориям опроса), либо в данной группе действительно нет подростков с высоким уровнем виктимности.

Однако, если брать в учет те данные полученные по другим категориям в данной группе более вероятно присутствует 10% подростков со скрытыми намерениями из чего следует что уровень их виктимности как минимум отклоняется от нормального значения, в поведении это проявляется по-разному, но в ситуациях буллинга такие подростки как правило становятся жертвами буллинга и кибербуллинга, другими словами они не очень охотно идут на контакт с другими людьми и с трудом идут в

социум.

И как результат этого, они становятся социальной целью для инициаторов травли, потому что выделяются своим поведением из установленных в группе подростков норм поведения, поскольку чаще ведут себя не в соответствии с установленными правилами. Совершенно очевидно, что эти люди являются или потенциальными, или реальными жертвами, которых специально доводят до тотальной утраты доверия к социуму, что приводит к потере контакта с реальностью и временному “отключению” критического мышления

2.2. Паспорт, содержание проекта и результаты контрольного эксперимента

Паспорт проекта

1. Название проекта «Важен Каждый».
2. Цель проекта: коррекция поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.
3. Автор проекта – Полякова Наталья Вячеславовна.
4. Научный руководитель проекта – Барканова Ольга Владимировна.
5. Образовательная область, в рамках которой выполнен учебный проект: психология.
6. Методы, использованные в работе над проектом: теоретический анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования, эмпирические методы: анкета, три методики.

Содержание проекта

Проект «Важен Каждый» включает в себя следующие этапы:

1. Констатирующий этап.
Цель: Выявление стилей копинг-поведения в стрессовых ситуациях среди испытуемых; их ролей в отношении кибуллинга и пр., оценка результатов
2. Коррекционно-развивающий этап.
Цель: реализация мероприятий по устранению выявленных проблем, развитие коммуникативных навыков, конструктивного поведения.

Направления работы данного этапа:

- консультационная работа с родителями и педагогами, направленная на осведомленность по проблеме кибербуллинга в социальных сетях;
- обучение ребёнка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении;
- расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;
- развитие контроля над деструктивными эмоциями;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки.

Мероприятия, проводимые для подростков с целью предотвращения кибербуллинга в социальных сетях, включают интерактивные сессии. В ходе этих сессий используются игры, упражнения и разработки, нацеленные на коррекцию способов распознавания неблагоприятных ситуаций и усиление способности действовать в соответствии с ними, также справляться со стрессом и негативными эмоциями.

3. Контрольный этап.

Цель: определение эффективности проведённых мероприятий с помощью проведения формирующего эксперимента.

Критериями эффективности проводимой коррекционно-развивающей работы с подростками служат:

- сокращение (или исчезновение) в поведении подростков склонности к кибербуллингу или к роли жертвы;
- преобладание положительных эмоций.

Методические материалы по реализации проекта.

- Методики для проведения констатирующего и контрольного эксперимента.
- Просветительская информация о кибербуллинге (Приложение Б)

- Рекомендации для подростков по теме кибербуллинга (Приложение В)

Ожидаемые результаты проекта.

Подростки: уменьшение количества случаев, когда подростки принимают роль жертвы или буллера; нормализация эмоционального состояния подростков; развитие эмпатии и повышение их уверенности в себе; успешная социализация и позитивное отношение к окружающим людям; и, наконец, сведение к минимуму случаи вербальной и невербальной агрессии.

Родители: повышение информированности о данной проблеме; умение выявлять ее у своего ребенка.

Педагоги: повышение информированности о данной проблеме.

После того, как проект был реализован, нами был проведен контрольный эксперимент.

Ниже представлен анализ его результатов.

На рисунке 12 можно увидеть результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана до реализации проекта.

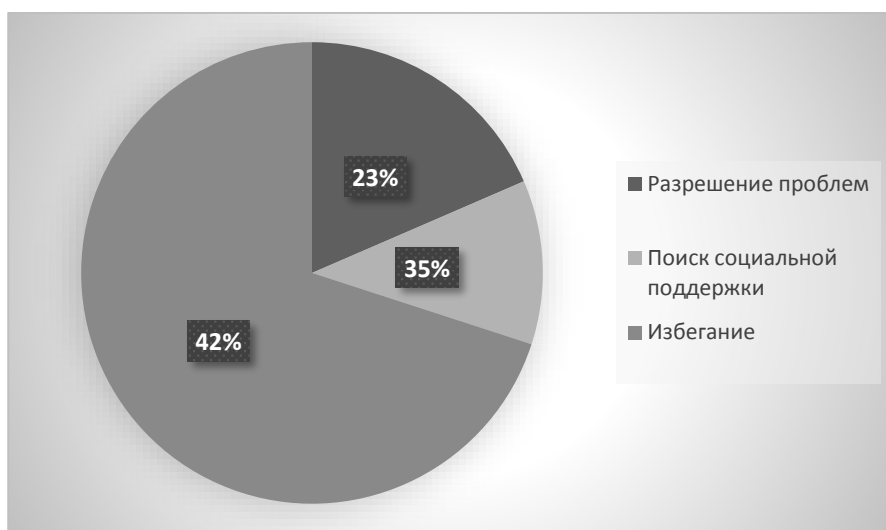


Рис. 12. Результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана до реализации проекта.

На рисунке 13 представлены результаты методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана после реализации проекта.

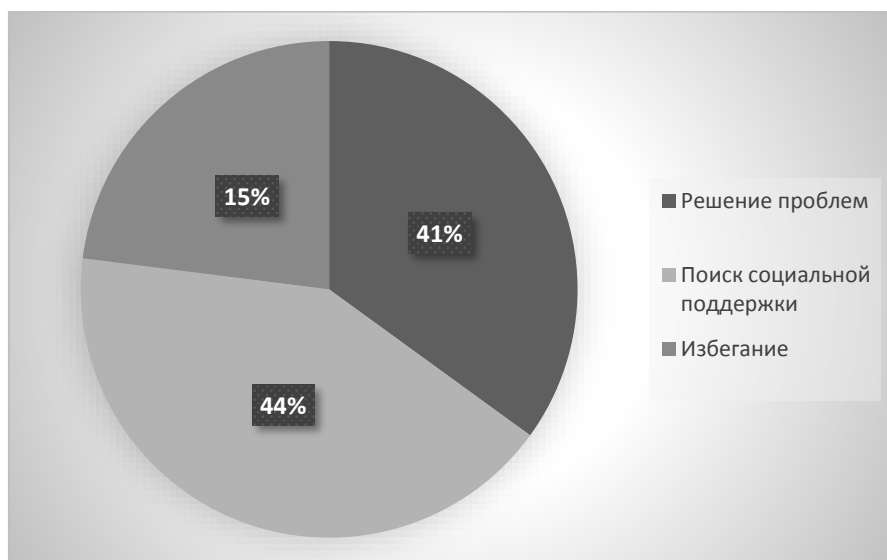


Рис. 13. Результаты контрольного эксперимента по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Сравнительные результаты эксперимента по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана можно увидеть в сводной Таблице 7.

Таблица 7

Сводная таблица результатов эксперимента по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

| № п/п | Стратегия | Решение проблем | Поиск социальной поддержки | Избегание |
|-------|--------------------------|-----------------|----------------------------|-----------|
| 1 | До реализации проекта | 23% | 35% | 42% |
| 2 | После реализации проекта | 41% | 44% | 15% |

На рисунке 14 наглядно изображены результаты эксперимента по данной методике.

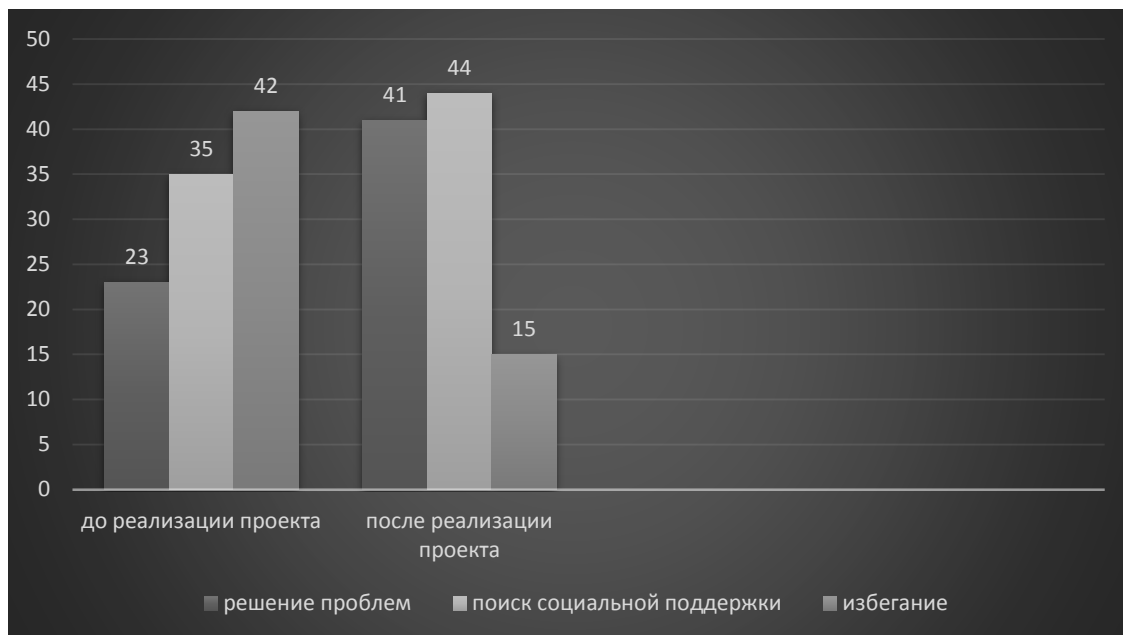


Рис. 14. Сводные результаты эксперимента по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что после реализации проекта у испытуемых идет положительная динамика в отношении выбора копинг-стратегий.

Далее, рассмотрим сводные результаты анкеты «Кибербуллинг среди подростков», которые представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Сводные результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков»

| № п/п | Роль испытуемого | Результаты до реализации проекта | Результаты после реализации проекта |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Наблюдатель | 47% | 62% |
| 2 | Буллер | 21% | 13% |
| 3 | Жертва | 29% | 22% |
| 4 | Не пользуются социальными сетями | 3% | 3% |

Графические результаты данного эксперимента представлены на рисунке 15.

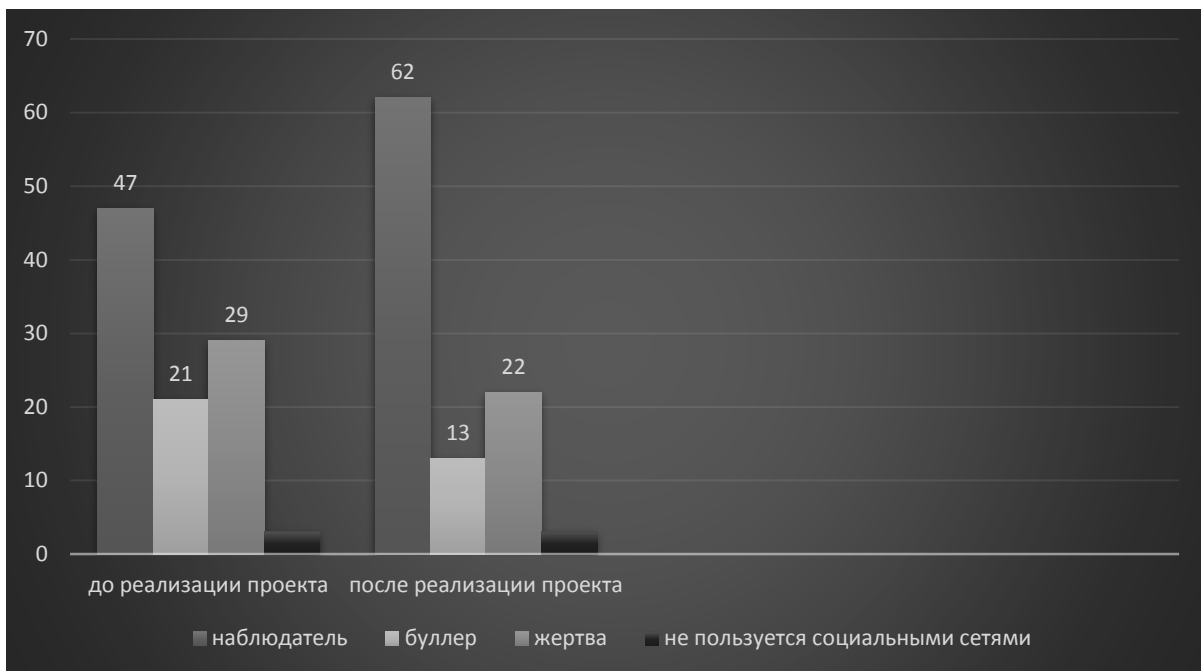


Рис. 15. Сводные результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков»

Исходя из данной таблицы можно сделать вывод, что среди испытуемых увеличился процент наблюдателей, соответственно, процент буллеров и жертв уменьшился.

Стоит отметить также и число опрошенных, не относящихся ни к одной из вышеперечисленных групп. Данное число, по-прежнему, составляет 3% всех опрошенных. Их безучастие обусловлено вероятнее всего занятостью и отсутствием социальных сетей.

Далее, в Таблице 9 представлены сводные результаты соотношения подростков по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях до реализации проекта.

Сводные результаты соотношений испытуемых по склонности к
определенному типу копинг–поведения в стрессовых ситуациях после реализации
проекта

| № п/п | Копинг-стратегия | До проекта | После проекта |
|-------|------------------------------|------------|---------------|
| 1 | Ориентация на решение задачи | 38% | 51% |
| 2 | Ориентация на эмоции | 17% | 15% |
| 3 | Ориентация на избегание | 45% | 34% |

На рисунке 16 представлены сводные графические результаты исследования подростков по методике, направленной на исследование копинг–поведения в стрессовых ситуациях.

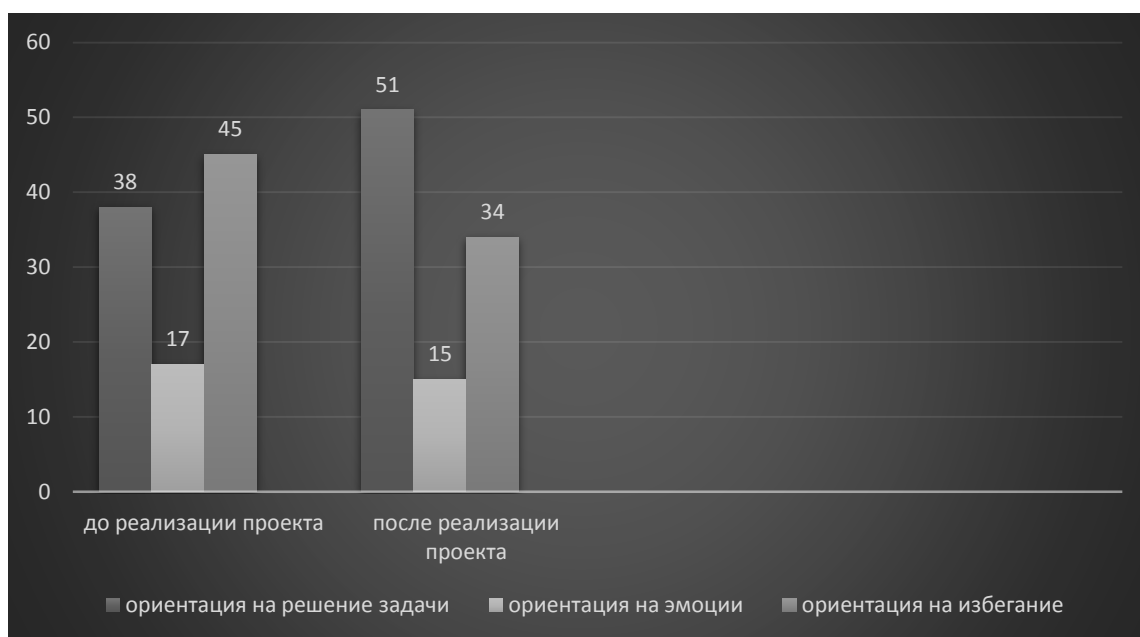


Рис. 16. Сводный график склонности к определенному типу копинг–поведения в стрессовых ситуациях до и после реализации проекта

На основании полученных данных в процессе диагностического исследования по методике Т. А. Крюковой, была выявлена тенденция ориентирования подростков на копинг-поведение по типу решения задач. Из числа опрошенных 51% подростков имели склонность к данному типу копинг-поведения.

Из числа подростков, прошедших диагностическое исследование около 15% имеют тип поведения склонный к эмоциональному восприятию ситуации.

Также стоит отметить что у 34% опрошенных подростков отмечалась другая копинг-стратегия поведения - избегание.

Таким образом, проведя анализ исследования подростков по методике Т. А. Крюковой, можно вывести вывод, что большинство подростков из числа опрошенных используют стратегию копинг-поведения по типу решения задачи. Более меньшее количество опрошенных подростков придерживаются стратегии избегания и эмоций.

Исходя из результатов, полученных при констатирующем эксперименте, мы можем сделать вывод, что после внедрения нашего проекта показатели многих результатов имеют положительную динамику. Отсюда делаем вывод, что проект «Важна Каждый» эффективен и в дальнейшем может быть использован в практике многих специалистов.

Вывод по Главе 2

Таким образом, можно сделать выводы.

Для исследования нами были выбраны следующие методики:

1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков» позволяет определить участников кибербуллинга.

2. Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) способствует выявлению особенностей копинг–поведения в стрессовых ситуациях у подростков.

3. Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова) позволяет выявить предрасположенность у подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

Далее, мы составили проект и паспорт проекта. Первым этапом проекта была констатирующая диагностика с применением методик, перечисленных выше. По результатам данной диагностики мы пришли к следующим выводам: - подростки подвержены кибербуллингу в социальных сетях;

- большой процент испытуемых использует стратегию «избегание от проблемы»;

- практически половина испытуемых выступают в роли буллера или жертвы и пр.

После констатирующей диагностики нами был реализован проект «Важно Каждый» среди подростков (в количестве 53 человека), после которого был проведен контрольный эксперимент с использованием упомянутых выше методик.

Исходя из результатов контрольного эксперимента, можно сделать вывод, что наш проект является достаточно эффективным, так как показатели результатов имеют положительную динамику: уменьшился процент буллеров и жертв; повысился процент использования такой копинг-стратегии как решение проблемы и пр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Термин «coping» получил широкое распространение в американской психологии с начала 1960-х годов. Американский психолог Лоис Мерфи оперировала термином coping, анализируя способы преодоления детьми, пребывающих в ситуации возрастного кризиса. Среди таких способов Л. Мерфи отметила активные, усилия личности, имеющие своей целью овладеть трудной жизненной ситуацией или проблемой.

Для подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга в социальных сетях, характерны ярко выраженные тенденции к гиперсоциальному поведению. Часто они сами инициируют агрессивные действия по отношению к себе: провоцируют агрессора, создают конфликтные ситуации. Большинство подростков не умеют отстаивать свои границы, пренебрегают правилами безопасного поведения и часто совершают необдуманные поступки.

Для нашего исследования были использованы следующие методики:

1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков» для выявления участников кибербуллинга.

2. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) для определения особенностей копинг-поведения в стрессовых ситуациях у подростков.

3. Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова) для выявления предрасположенности подростков к различным формам виктимного поведения.

4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана.

Нами был составлен и реализован проект, направленный на коррекцию копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Исходя из полученных нами результатов в ходе контрольного эксперимента, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась и реализованный нами научно-обоснованный комплексный проект является важнейшим условием

сохранения здоровья и психологической защиты личности подростков и способствует устранению психологических причин.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акименко А.К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. Психология развития. 2016. N 3. С. 235–238.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т. 15. N 1. С. 3–18.
3. Баранов А.А. Копинг-стратегии подростка в ситуации кибербуллинга. 2016. N 2. С. 37–46.
4. Барей Н.С. Информационная безопасность детей в виртуальном пространстве. Кибербуллинг как стигматизационный фактор. Теория и практика общественного развития. 2020. N 1. С. 102–106.
5. Бенгина Е.А. Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка. 2018. N 2. С. 153–157.
6. Бохан Т.Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости. 2017. N 16-17. С. 35–45.
7. Брушинский А.В. Избранные психологические труды. М. 2006. 621 с.
8. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета. Психологический журнал. 2004. Т. 25. N 1. С. 90–100.
9. Волкова Е.Н. Кибербуллинг как способ социального реагирования подростков на ситуацию буллинга. 2017. N 3. С. 17–19.
10. Дементий Л.И. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. N 1. С. 23–27.
11. Дружинина Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте. 2016. N 5. С. 78–82.
12. Дубровина И. В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Екатеринбург. 2006. 128 с.
13. Жарова Д.В. Психологические особенности подросткового буллинга. 2018. N 1. С. 79–84.

14. Жилинская А. В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований. Психологическая наука и образование. 2014. Т. 6. N 1. С. 10–18.
15. Игнатьева Э. А. Выявление уровня сформированности коммуникативных умений виртуального общения // Психологическая наука и образование. 2011. N 4. С. 67–76.
16. Кнышова Л.П. Кибербуллинг как социально-педагогическая проблема. 2020. N 4. С. 5–9.
17. Кобец П.Н. Об общественной опасности киберсталкинга и необходимости его предупреждения. 2018. N 3. С. 77–83.
18. Колодезникова М.В. Кибербуллинг и его психологические последствия / М.В. Колодезникова, Е.В. Николаев // The Scientific Heritage. 2020. N 56. С. 52–54.
19. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. 2006. N 11. С. 15–18.
20. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение в педагогической деятельности. Улан-Удэ. Изд-во Бурят. 2016. 307 с.
21. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. М. 2013. 50 с.
22. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг–процессы. Москва. 1966. 338 с.
23. Макарова Е.А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления. 2016. N 3. С. 293–311.
24. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг. СПб. 2007. 224 с.
25. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Казань. 2016. 226 с.
26. Назыров Р.К. Отношение к болезни и лечению, интра- и интер-персональная конфликтность и копинг-поведение больных неврозами. СПб. 1993. 20 с.
27. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии. 1997. N 5. С. 20–30.
28. Погорелова Е.И. Психологические особенности подростков, включенных в

ситуацию кибербуллинга // Северо-Кавказский психологический вестник. 2016. N 2. С. 47–53.

29. Путинцева А.В. Особенности жертв кибербуллинга. 2019. N 9. С. 678–684.

30. Путинцева А.В. Развитие феномена «Кибербуллинг»: анализ подходов к определению. 2020. N 3. С. 51–57.

31. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин, Е. Н. Копинг–стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. 2013. Т. 10. N 1. С. 82–118.

32. Сибгатуллина И. Ф. Особенности копинг–поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами образования // Прикладная психология. 2002. N 5–6. С. 98–105.

33. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. Бишкек. 1994. 283 с.

34. Солдатова Г., Зотова Е. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн-ситуация и способы совладания. 2011. N 5 (55) С. 11–22.

35. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. 2015. N 2. С. 291–294.

36. Харитоновна А.О. Феномен кибербуллинга как угроза негативного влияния на детей школьного возраста. Казань. 2017. С. 235–241.

37. Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Федорова О. В. Счастливый подросток // Программа профилактики нарушений психологического здоровья. М. 2000. 224 с.

38. Черкасенко О. С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте. 2015. N 53. С. 91–94.

39. Шевко Н.Р. Особенности проявления кибербуллинга в социальных сетях. 2017. N 3. С. 19–22.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

План проекта коррекции копинг-поведения подростков в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях

1. Констатирующий этап.

Цель: Выявление стилей копинг-поведения в стрессовых ситуациях среди испытуемых; их ролей в отношении кибербуллинга и пр., оценка результатов

2. Коррекционно-развивающий этап.

Цель: Основная задача состоит в том, чтобы проводить мероприятия, направленные на решение выявленных проблем, а также на развитие коммуникативных навыков и конструктивного поведения.

Направления работы данного этапа:

- консультационная работа с родителями и педагогами, направленная на осведомленность по проблеме кибербуллинга в социальных сетях;
- обучение ребёнка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении;
- Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;
- развитие контроля над деструктивными эмоциями;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки.

В ходе проводимых мероприятий используются игры, упражнения и разработки, призванные помочь подросткам корректировать свое поведение в ситуациях кибербуллинга в социальных сетях.

Для достижения поставленных целей используются различные методы и приемы, включая имитационные игры, социально-поведенческий тренинг, психогимнастику,

чтение (или прослушивание аудиокниг) и обсуждение художественных произведений, дискуссии, диагностику эмоционального состояния и отношения ребенка к рассматриваемой проблеме, обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них, а также выражение своих эмоций через рисование или музыку.

3. Контрольный этап.

Цель: определение эффективности проведённых мероприятий с помощью проведения формирующего эксперимента.

Критериями эффективности проводимой коррекционно-развивающей работы с подростками служат:

- сокращение (или исчезновение) в поведении подростков склонности к кибербуллингу или к роли жертвы;
- преобладание положительных эмоций.

Методические материалы по реализации проекта.

- Методики для проведения констатирующего и контрольного эксперимента.
- Просветительская информация о кибербуллинге (Приложение Б)
- Рекомендации для подростков по теме кибербуллинга (Приложение В)

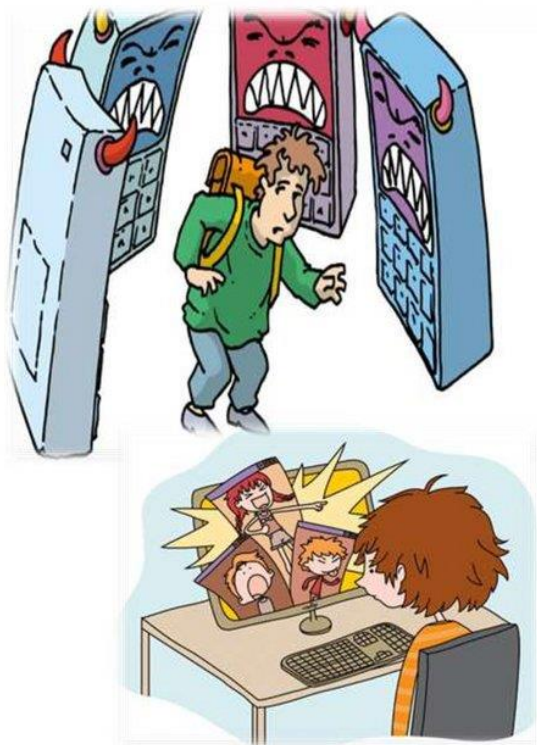
Ожидаемые результаты проекта.

Подростки: в результате работы удалось достичь больших результатов: количество лиц, попадающих в категорию жертв и буллеров, сократилось; подростки стали более уравновешенными эмоционально и получили больше уверенности в себе, а также развили умение сочувствовать другим и лучше адаптировались в обществе. Кроме того, они научились эффективно взаимодействовать с другими, поддерживать позитивные отношения с окружающими и изучить навыки противодействия вербальной и невербальной агрессии.

Родители: повышение информированности о данной проблеме; умение выявлять ее у своего ребенка.

Педагоги: повышение информированности о данной проблеме.

Откуда можно ждать опасности? Какие средства используются для кибербуллинга?



- **Мобильная связь.** Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеоизображений с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.
- **Сервисы мгновенных сообщений.** Такие популярные сервисы, как Whats. App, Viber, также могут быть использованы для отправки сообщений жертве.
- **Чаты и форумы** могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов.
- **Электронная почта** при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и видео, а также писем, содержащих вирусы.

Как защититься от кибербуллинга:

- Не провоцировать. Общаться в Интернете следует этично и корректно. Если кто-то начинает оскорблять ребенка в Интернете – необходимо порекомендовать уйти с такого ресурса и поискать более удобную площадку.
- Если по электронной почте или другим э-каналам кто-то направляет ребенку угрозы и оскорбления – лучше всего сменить электронные контакты (завести новый email, Skype, ICQ, новый номер мобильного телефона).
- Если кто-то выложил в Интернете сцену киберунижения ребенка, необходимо сообщить об этом администрации ресурса. Можно также обратиться на горячую линию. Даже при самых доверительных отношениях в семье родители иногда не могут вовремя заметить грозящую ребенку опасность и тем более не всегда знают, как ее предотвратить.

Последствия кибербуллинга

- травмы, нанесенных сверстниками,
- трагическая смерть,
- попытки суицидов.

Взрослые пока мало задумываются об опасностях обширной кибер-практики своих детей. Кибербуллинг остается невидимым, а нанесенный им ущерб — нераспознанным. Но вполне реальным, несмотря на виртуальность этой проблемы.

Как справляться с кибербуллингом

Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Выясните у ребенка всю возможную информацию.

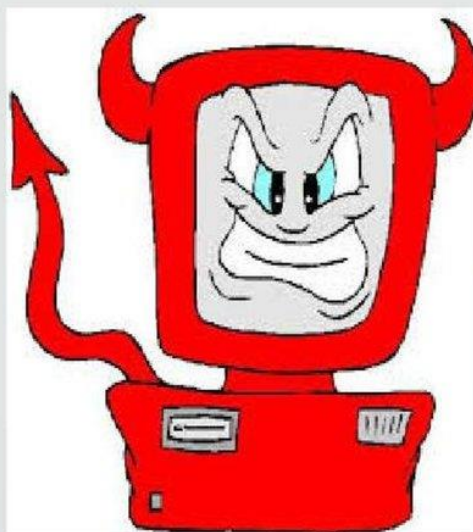
Сохраните все возможные свидетельства происходящего (скриншоты экрана, электронные письма, фотографии и т.п.).

Сохраняйте спокойствие — вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам рассказал и показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка ребенка. Нужно дать ему уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание.

Повторите ребенку простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга.

ЖЕРТВЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

- *низкий уровень социальной адаптации;*
- *слабо развитые навыки общения;*
- *низкий уровень цифровой компетентности;*
- *социальная тревожность;*
- *отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей;*
 - *низкий уровень самооценки.*



7oom.ru

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КИБЕРБУЛЛИНГА

- **Объясните детям**, что личная информация, которую они выкладывают в интернете может быть использована против них.
- **Помогите ребенку** найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.
- **Поддерживайте доверительные отношения** с вашим ребенком, чтобы вовремя заметить, если в его адрес начнет поступать агрессия или угрозы.
- Убедитесь, что **оскорбления (буллинг)** из сети не перешли в реальную жизнь.



КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Что делать?

Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением

