

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

БУЛГАКОВ ДМИТРИЙ ВАЛЕНТИНОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Киберпсихология


Обучающийся


(подпись)

Д.В. Булгаков
(инициалы, фамилия)

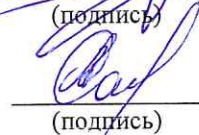
Руководитель

доцент каф. психологии, канд. психол. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Д.Н. Девятловский
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер

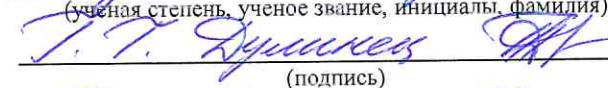

(подпись)

А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)


(подпись)

«27» февраля 2026 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту группы 351-к Булгакову Дмитрию Валентиновичу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Программа профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 09 2025 г. № 138-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «29» 08 2025 г., № 1

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «27» февраля 2026 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; 1 Теоретические аспекты изучения кибербуллинга в подростковом возрасте; 2 Эмпирическое исследование кибербуллинга в подростковом возрасте; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (01.09.25-03.09.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (04.09.25-11.12.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (12.12.25-15.12.25); сбор и анализ эмпирического материала (16.12.25-21.12.25); написание практической части ВКР (22.12.25-28.12.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (09.01.26-19.01.26); доработка текста ВКР, оформление ВКР (20.01.26-12.02.26); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (13.02.26-27.02.26).

Дата выдачи задания «30» августа 2025 г.

Руководитель
выпускной квалификационной работы



Д.Н. Девятловский
(инициалы, фамилия)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента Булгакова Дмитрия Валентиновича группы 351-к

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Программа профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 75 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: Подростковый возраст, являясь критическим периодом формирования личности, становится особенно уязвимым для негативного воздействия онлайн-агрессии. Распространение социальных сетей, мессенджеров и других онлайн-платформ предоставляет новые возможности для травли и преследования, требуя разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства. В связи с этим изучение проблемы профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте представляет собой актуальную научно-практическую задачу, направленную на создание безопасной и благоприятной онлайн-среды для развития и социализации подростков.

2. Логическая последовательность: в работе имеется четкая структура, внутреннее единство и композиционная целостность, логическая последовательность изложения материала.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: сделаны аргументированные выводы по результатам работы, они соответствуют целевым установкам.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе использованы научные труды ученых, которые представляют собой достаточную научную основу в работе. Выпускная квалификационная работа написана научным языком, содержит сноски на использованные при ее написании источники, являясь доступной по изложению.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям,

иллюстрационный материал и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: материал выпускной квалификационной работы имеет понятную структуру и логичное изложение, в работе продемонстрирована способность грамотно формулировать свое мнение по исследуемой проблеме. Работа носит практико-ориентированный характер: разработана коррекционная программа, направленная на снижение уровня вовлеченности подростков в кибербуллинг.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: студентка проявила высокий уровень самостоятельности и творческий подход.

8. Недостатки работы: имеются не значительные недочеты в оформлении работы, недостаточно раскрыты существующие методы профилактики кибербуллинга.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: подготовленность обучающегося к своей профессиональной деятельности находится на среднем уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «хорошо».


(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Девятловский Дмитрий Николаевич, профессор кафедры психологии, доктор педагогических наук, доцент

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 20 » 02 2026 г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлен
Бугаков Д.В. 
27.02.2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Булгакова Дмитрия Валентиновича группы 351-к

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Программа профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 75 страницах, содержит приложения на 12 страницах.

1. Актуальность научного исследования обусловлена стремительным развитием цифровых технологий и повсеместным распространением интернета среди подрастающего поколения. Подростки, находясь на этапе формирования личности и испытывая повышенную потребность в социализации, активно осваивают виртуальное пространство, которое, к сожалению, становится площадкой для новых форм агрессии и травли. Кибербуллинг, в отличие от традиционного буллинга, обладает рядом отличительных черт: его жертвой может стать любой человек, независимо от социального статуса или физических данных; травля может происходить круглосуточно, проникая в личное пространство подростка через его смартфон или компьютер; анонимность агрессоров зачастую усугубляет ситуацию, делая преследование более изощренным и безнаказанным. Последствия кибербуллинга для психического здоровья подростков могут быть крайне разрушительными. Стресс, тревожность, депрессия, снижение самооценки, социальная изоляция, а в наиболее тяжелых случаях – суицидальные мысли. Эти деструктивные переживания не только негативно отражаются на успеваемости подростка и его отношениях со сверстниками и семьей, но и могут иметь долгосрочные последствия для его психологического благополучия во взрослой жизни. Таким образом, разработка и внедрение эффективных программ профилактики кибербуллинга становится насущной задачей для современного общества.

Новизной представленной работы является разработка превентивных методик, основанных на формировании у подростков осознанного отношения к цифровому пространству. Это включает не только обучение медиаграмотности и критическому мышлению при потреблении информации,

но и развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и конструктивного разрешения конфликтов в онлайн-среде. Акцент делается на профилактике, а не только на реагировании на уже произошедшие инциденты.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации программы профилактики кибербуллинга для учащихся старших классов, которая может быть использована педагогами, психологами и социальными работниками в образовательных учреждениях.

2. Логическая последовательность: материал выпускной квалификационной работы изложен с соблюдением внутренней логики повествования, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы представленные в работе аргументированы в полном объеме и логично вытекают из тезисов, изложенных в тексте выпускной квалификационной работы.

4. Полнота проработки литературных источников: автор выпускной квалификационной работы показал хороший уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям, иллюстрационный материал и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: среди основных положительных черт работы следует отметить хорошую подборку материала для изучения, проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов. Также можно отметить, что в работе приведены разные точки зрения на феномен кибербуллинга.

7. Недостатки работы: имеются незначительные стилистические ошибки в тексте выпускной квалификационной работы; недостаточно доказана эффективность разработанной программы профилактики кибербуллинга.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой: выпускной квалификационной работы: все компетенции в полном объеме были реализованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: материалы могут быть использованы педагогами и психологами в рамках психопрофилактики кибербуллинга в подростковой среде.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам

и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

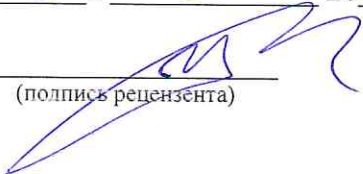
Работа заслуживает оценки «хорошо», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)

квалификации бакалавр.

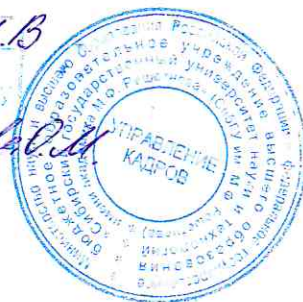
Рецензент выпускной квалификационной работы: Гудовский Игорь Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, педагогики и социальной работы Института социального инжиниринга СибГУ им. М.Ф. Решетнева.


(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 19 » 02 2026г.


(подпись рецензента)

Подпись Гудовского И.В.
удостоверяю
Ведущий специалист по работе с
Игорь Витальевич
20 г.



С рецензией ознакомлен
Булганов Д.В. 

27.02.2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Булгакова Дмитрий Валентиновича

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 351-к факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

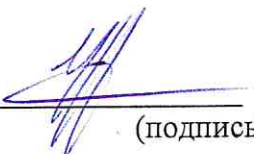
«Программа профилактики кибербуллинга в подростко-
вом возрасте»

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«27» 02 2026 г.


(подпись)

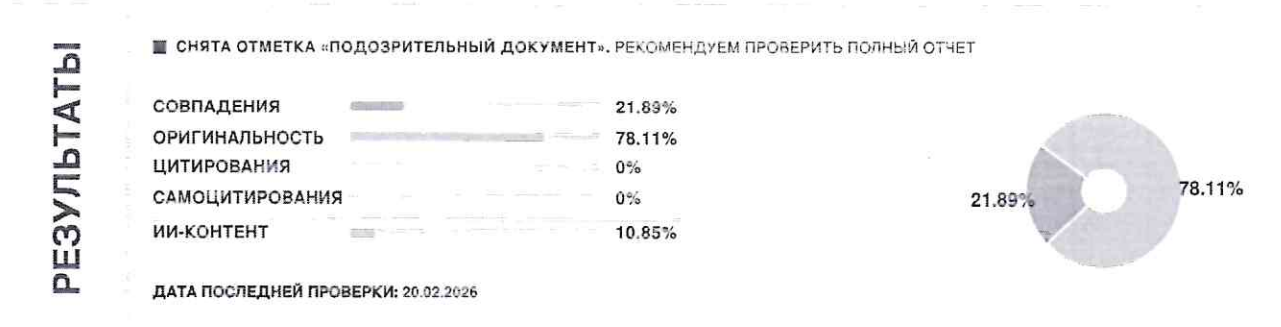
СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Булгаков Дмитрий Валентинович
Самоцитирование
рассчитано для: Булгаков Дмитрий Валентинович
Название работы: БУЛГАКОВ Д.В.
Тип работы: Не указано
Подразделение:



Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.2-3, 11-67, приложение с.78-89, введение с.4-10, выводы с.68-69

Модули поиска: Рувики; PubMed; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Перефразирования по коллекции IEEE; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования; СМИ России и СНГ; IEEE; Сводная коллекция ЭБС; Профессиональная лексика; Цитирование; Коллекция открытых публикаций международных издательств; Медицина; Шаблонные фразы; Патенты СССР, РФ, СНГ; Коллекция НБУ; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; ИПС Адилет; Переводные заимствования IEEE; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; СПС ГАРАНТ: аналитика; Публикации РГБ; Публикации eLIBRARY; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Кольцо вузов; Переводные заимствования...

Работу проверил: Самарина Анастасия Сергеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Ознакомлен Булгаков Д.В. 20.02.26

И.о. зав.кафедрой психологии

Г.Г. Дулинец

Студента (ки) психологич

(указать наименование факультета)

направление подготовки 37.03.01

Психология

направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

очно-заочная

(указать форму обучения: очная, заочная, очно-заочная)

курс 5 группа 351-к

Булгакова Дмитрий Валентиновича
(Ф.И.О. полностью)

объяснительная

Я, Булгаков Дмитрий Валентинович, в своей работе
(ФИО полностью)

(указать полное наименование темы)

Программа профилактики кибербуллинга в подрост-
ком возрасте.

использовал искусственный интеллект для более грамотного
написания вводов по исследовательским, и написания
заключений

(указать причину использования)

« 20 » 02 2026 г.


(личная подпись студента)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	8
1.1 Кибербуллинг: понятие виды причины	8
1.2 Особенности кибербуллинга в подростковом возрасте и его последствия	13
1.3 Профилактика кибербуллинга в подростковом возрасте	20
II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	28
2.1 Организация и методы исследования	28
2.2 Результат проведенного исследования	30
2.3 Программа профилактики кибербуллинга в подростком возрасте	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	71
Приложения	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена растущей проблемой кибербуллинга среди подростков, приобретающей все более масштабный и разрушительный характер в современном цифровом обществе. Подростковый возраст, являясь критическим периодом формирования личности, становится особенно уязвимым для негативного воздействия онлайн-агрессии. Распространение социальных сетей, мессенджеров и других онлайн-платформ предоставляет новые возможности для травли и преследования, требуя разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства.

В исследованиях ведущих ученых в области психологии и педагогики, таких как Д. Ольвеус, П. Смит, С. Ли, подчеркивается серьезность последствий кибербуллинга для психического здоровья и социального благополучия подростков. Кибербуллинг может приводить к депрессии, тревожности, социальной изоляции, снижению самооценки и даже суицидальным мыслям. Своевременная профилактика и разработка эффективных программ вмешательства являются ключевыми факторами в предотвращении этих негативных последствий.

В настоящее время существует явное противоречие между возрастающей распространенностью кибербуллинга и недостаточной разработанностью научно обоснованных и практически применимых программ профилактики, адаптированных к специфике подросткового возраста и особенностям онлайн-среды. Необходимо систематизировать существующие знания о причинах, формах и последствиях кибербуллинга, а также разработать и апробировать эффективные методы профилактики, учитывающие особенности цифровой социализации современных подростков.

Таким образом, изучение проблемы профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте представляет собой актуальную научно-практическую задачу, направленную на создание безопасной и благоприятной онлайн-среды для развития и социализации подростков.

Объект исследования: кибербуллинг как социально-психологическое явление.

Предмет исследования: профилактика кибербуллинга в подростковом возрасте.

Цель исследования: теоретически обосновать и эмпирически исследовать эффективные подходы к профилактике кибербуллинга в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: вовлеченность подростков в кибербуллинг (в качестве жертвы или агрессора) связана с выбором определенных стратегий совладания со стрессом и уровнем общей самооффективности личности:

– опыт кибервиктимности и негативные эмоции, связанные с кибербуллингом, негативно влияют на общую самооффективность личности и приводят к использованию неконструктивных стратегий совладания (например, поведенческое избегание);

– киберагрессивность может быть связана с более высоким уровнем самооффективности и использованием активных, но потенциально деструктивных стратегий совладания (например, конфронтация, месть, использование технологических средств);

– обращение за помощью к взрослым связано с поиском социальной поддержки и снижением вероятности использования стратегий избегания.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению кибербуллинга, его причин, видов и последствий.

2. Определить специфику кибербуллинга в подростковом возрасте и его последствия.

3. Разработать программу профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования; анкетирование и интервью с учащимися; статистические методы обработки данных.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации и углублении знаний о кибербуллинге как социально-психологическом феномене, а также в разработке теоретической модели профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации программы профилактики кибербуллинга для учащихся старших классов, которая может быть использована педагогами, психологами и социальными работниками в образовательных учреждениях.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Кибербуллинг: понятие виды причины

В эпоху стремительного развития информационных технологий и повсеместного распространения социальных медиа возникла новая форма агрессии, известная как кибербуллинг. Травля, осуществляемая в виртуальном пространстве, представляет собой серьезную проблему современного общества, оказывающую деструктивное воздействие на подростков и молодежь, считают В.В. Васильева и Г.З. Агафонова [9].

Кибербуллинг, как замечают А.Р. Ишалина и А.Р. Дроздикова-Зарипова, определяется как преднамеренные систематические агрессивные действия, осуществляемые с использованием электронных средств коммуникации (социальные сети, мессенджеры, электронная почта) с целью преследования, запугивания и нанесения вреда отдельному индивиду или группе лиц [25]. Дефиниция термина «кибербуллинг» восходит к английскому слову «bully», отражающему агрессивное поведение, придирки, провокации, стремление к доминированию и террору, согласно Д.М. Агирбовой и М.М. Боташевой [1].

В психологической науке кибербуллинг рассматривается как самостоятельный вид травли, характеризующийся преднамеренными агрессивными акциями, осуществляемыми систематически в течение определенного периода времени индивидом или группой лиц посредством электронных средств коммуникации, направленными против жертвы, не способной самостоятельно защитить себя, по мнению В. О. Беляковой [6].

Важно подчеркнуть, что феномен кибербуллинга представляет собой двусторонний процесс, включающий в себя преследователя, осуществляющего агрессивные действия, и жертву, в адрес которой эти действия направлены, как

отмечают Н.В. Власова и Е.Л. Буслаева [10]. Кибербуллинг, как и традиционная травля, носит преднамеренный характер, проявляется в форме агрессивного поведения и отличается продолжительностью во времени, используя принуждение, запугивание и вымогательство в качестве инструментов агрессии, как утверждают Е.В. Ануфриева, Е.С. Набойченко и О.П. Ковтун [3]. Ключевое отличие кибербуллинга от традиционного буллинга заключается в использовании средств массовой коммуникации, таких как мобильные телефоны, компьютеры и другие устройства с доступом в интернет, как замечают Г.В. Бекетова, Г.П. Мозговая и Л.В. Помыткина [5].

Кибербуллинг проявляется в различных формах, варьирующихся по степени изощренности, согласно С.А. Иваненко [24]. К наиболее распространенным видам кибербуллинга относятся: использование уничижительных и оскорбительных выражений на онлайн-форумах и в чатах (включая игровые чаты), киберпреследование (использование электронных средств связи для отслеживания действий жертвы в сети), публичное распространение личной информации или фотографий без согласия, намеренное исключение из онлайн-групп или социальных кругов, а также создание поддельных профилей с целью выдачи себя за другое лицо для обмана окружающих, как утверждают О.В. Алмазова, А.Е. Войскунский и Н.Н. Поскребышева [2].

Анализируя групповой кибербуллинг, В.К. Мокшин и О.В. Шипелик отмечают, что мотивы, побуждающие людей объединяться против отдельных индивидов, могут быть различными, однако механизм формирования групп преследователей остается неизменным [35]. Основными причинами вступления в группу агрессоров являются страх стать жертвой буллинга, трусость и нежелание противостоять мнению большинства, по мнению Е.А. Дегтярева [17]. Как правило, организатором травли выступает один человек, в то время как остальные участники в той или иной степени поддерживают его действия или пассивно подчиняются общему течению, как замечает К.С. Демина [18].

Для агрессоров кибербуллинг является способом самоутверждения, а

ощущение безнаказанности стимулирует их к поиску все более утонченных способов унижения жертвы, по мнению А.А. Олейника и А.А. Воронцова [36]. Они испытывают иллюзорное чувство вседозволенности, не осознавая, что их действия могут нанести серьезный вред объекту травли, начиная от постоянного беспокойства и нервного перенапряжения и заканчивая суицидальными наклонностями, как утверждают Г.В. Жеребятникова и др. [22].

Дополнительными причинами кибербуллинга являются: анонимность, предоставляемая интернет-пространством, позволяющая совершать поступки, на которые человек не решился бы в реальной жизни; отсутствие ответственности за травлю, формирующее убеждение в допустимости своих действий; стремление отомстить обидчику; и, наконец, желание привлечь внимание или заслужить одобрение сверстников, как считает Н.М. Арсланалиева [4].

Кибербуллинг оказывает значительное негативное воздействие на психическое здоровье и благополучие жертв. Травля в виртуальном пространстве может стать причиной депрессивных состояний, повышенной тревожности, развития психических расстройств, чувства изоляции, стыда и низкой самооценки. В наиболее тяжелых случаях кибербуллинг может спровоцировать суицидальные мысли и попытки самоубийства. Это подтверждают исследования, проведенные Н.Б. Семеновой [42].

Психологические аспекты кибербуллинга характеризуются многофакторностью и сложностью. Установлено, что определенные индивиды в силу предрасположенности, обусловленной предшествующими психическими расстройствами, такими как тревожные или депрессивные состояния, проявляют повышенную уязвимость к агрессии в виртуальном пространстве. Кроме того, лица, имеющие опыт психологической травмы или жестокого обращения, статистически чаще становятся жертвами кибербуллинга. Данные выводы соотносятся с результатами исследований, представленными Д.Г. Сайбулаевой [41].

В ряде случаев кибербуллинг выступает индикатором более масштабных социальных проблем, включая систематическое угнетение или дискриминацию. К примеру, представители отдельных этнических групп могут подвергаться травле в сети по причине дискриминационных практик и предвзятого отношения. А.А. Охлопкова и Н.М. Ноговицына также поднимают вопрос об актуальности данной проблемы в подростковой среде [37].

В контексте осознания серьезности и актуальности угрозы, которую представляет кибербуллинг, принципиально важным является понимание стратегий и методов защиты от травли. К числу эффективных мер противодействия кибербуллингу следует отнести:

1. Повышение осведомленности. Первостепенным шагом в защите от кибербуллинга является углубленное понимание сущности данного феномена и механизмов его реализации. Обладая знаниями о признаках кибербуллинга, индивид способен своевременно распознать проявления травли, направленные на себя или близких. Кроме того, осведомленность об особенностях кибербуллинга позволяет разрабатывать эффективные и безопасные стратегии реагирования на агрессию в сети. Важность повышения осведомленности подчеркивается в работах Д.К. Берди [7] и Г.И. Даутовой [16].

2. Ограничение присутствия в интернет-пространстве. Минимизация объема личной информации, публикуемой в сети, использование настроек конфиденциальности в социальных сетях и проявление осмотрительности при принятии запросов на добавление в друзья способствуют снижению риска стать жертвой кибербуллинга. Н.В. Романова акцентирует внимание на особенностях репутационных рисков подростков в контексте использования интернета [39, 40].

3. Критическая оценка публикуемого контента. Следует проявлять осмотрительность при размещении личной информации, деликатных тем или любой иной информации, которая может быть использована для преследования или запугивания. А.С. Лавров и Е.В. Шалагина также отмечают риски, связанные с интернет-травлей среди подростков [30].

4. Демонстрация уверенной и невозмутимой реакции. В случае столкновения с кибербуллингом необходимо уметь отстаивать свои интересы, демонстрируя уверенность и уважение к себе. Крайне важно избегать агрессивного поведения и отказываться от ответного кибербуллинга в отношении агрессора. М.С. Князева подчеркивает важность исследования стрессоустойчивости личности как условия профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте [27].

5. Обращение за психологической поддержкой. Обращение за помощью к друзьям, членам семьи или квалифицированному специалисту в области психического здоровья способствует преодолению негативных последствий кибербуллинга. Важно осознавать, что жертвы кибербуллинга не одиноки и имеют возможность получить необходимую поддержку. Данный аспект рассматривается в работах Е.В. Лопатиной [32] и Л.М. Мануйловой, А.С. Максимова, В.А. Локотковой [33].

6. Информирование правоохранительных органов. Сообщение о фактах кибербуллинга в правоохранительные органы является важным шагом в предотвращении дальнейшего преследования и привлечении виновных к ответственности. Большинство интернет-платформ и социальных сетей имеют политику противодействия кибербуллингу, и сообщение о травле может привести к приостановке или блокировке учетной записи агрессора. К.Р. Кирушин и Д.С. Нагапетян рассматривают состояние программ профилактики буллинга (кибербуллинга) среди детей подросткового возраста [26].

Таким образом, кибербуллинг вызывает серьезную обеспокоенность в современном цифровом обществе и оказывает деструктивное воздействие на психическое здоровье и благополучие людей, особенно детей и подростков. Комплексное понимание различных форм и причин кибербуллинга является ключевым фактором в разработке эффективных стратегий по предотвращению и решению этой проблемы. Развитие эмпатии, уважения в онлайн-среде способствует формированию более безопасного и инклюзивного цифрового пространства для всех пользователей.

1.2 Особенности кибербуллинга в подростковом возрасте и его последствия

В старшем школьном возрасте происходят значимые изменения в структуре ученического коллектива, обусловленные реорганизацией образовательных групп после завершения основного этапа обучения. Часть учащихся переходит в специализированные учебные заведения, такие как лицеи, колледжи или иные специализированные школы, в то время как другие сохраняют привычное образовательное окружение. В последнем случае наблюдается усиление влияния старожил, что может выражаться в укреплении лидерских позиций и стремлении к доминированию над новыми членами группы, в том числе в киберпространстве. Данная тенденция особенно выражена при несовпадении ценностных ориентаций новичков с установленными в коллективе сетевыми нормами и правилами онлайн-коммуникации.

В старшей школе также четче выявляются учащиеся, потенциально уязвимые к онлайн-травле. Старшеклассники, ощущая взрослость и превосходство, как реальное, так и виртуальное, могут осуществлять кибербуллинг, направленный не только на ровесников, но и на учеников младших классов, в том числе путем распространения компрометирующей информации, создания фейковых аккаунтов или организации онлайн-травли. А.В. Фролкина подчеркивает, что социально-психологические факторы играют важную роль в возникновении кибербуллинга в подростковой среде [53].

Анализ факторов, оказывающих влияние на проявление онлайн-травли, позволяет выделить следующие группы:

- индивидуальные, включающие такие характеристики, как склонность к агрессивному поведению в сети, виктимность (повышенная уязвимость к онлайн-атакам) и конформность (склонность следовать за большинством, в том числе в негативных проявлениях);
- групповые, к которым относятся несформированные ценностные

ориентации группы в отношении онлайн-этики, отсутствие сплоченности в противодействии онлайн-травле, низкий уровень взаимодействия в цифровой среде и неблагоприятный социально-психологический климат в онлайн-сообществе.

Наряду с вышеперечисленными, представляется целесообразным выделить следующие факторы, специфичные для кибербуллинга:

– индивидуальные: завышенная самооценка в онлайн-среде, импульсивность при общении в сети, психологические особенности, проявляющиеся в зависимости от онлайн-коммуникаций;

– социальные: культивирование насилия в онлайн-играх и социальных сетях, влияние средств массовой информации, распространяющих дезинформацию и подстрекающих к онлайн-травле, противоправное поведение референтной группы (друзей, знакомых) в сети;

– семейные: конфликты в семье, перенесенные в онлайн-пространство, отсутствие обсуждений вопросов онлайн-безопасности, неадекватные требования родителей к контролю за онлайн-активностью ребенка, гиперопека или недостаточный контроль за использованием цифровых устройств;

– педагогические: неблагоприятный микроклимат в образовательной среде, проявляющийся в игнорировании случаев кибербуллинга или неадекватных реакциях на них [13].

В качестве одной из базовых причин онлайн-травли рассматривается неравенство, проявляющееся не только в имущественном или статусном аспектах, но и в уровне владения современными технологиями, навыках использования интернета, доступе к цифровым устройствам и качестве интернет-соединения. В современном обществе все более выраженной становится нетолерантность к иным ценностям и мировоззрениям, транслируемым в онлайн-среде. В связи с этим, жертвой кибербуллинга может стать любой учащийся, отличающийся от остальных по определенным критериям, включая этническую принадлежность, религиозные убеждения, сексуальную ориентацию или политические взгляды.

Кибербуллинг может быть использован старшеклассниками в качестве инструмента для утверждения в онлайн-коллективе, заявления о себе, демонстрации собственной индивидуальности в цифровом пространстве. Жестокость и агрессия в данном случае выступают в качестве средств достижения цели, такой как получение лайков, подписчиков или повышение рейтинга в онлайн-игре. При этом следует учитывать, что за подобным поведением могут скрываться глубокие переживания, неумение выстраивать отношения иными способами и стремление к самоутверждению в виртуальной среде [34].

Проблематичным аспектом является то, что значительная часть современных школьников воспринимает агрессивное поведение в онлайн-среде как допустимое и даже нормальное явление. Совершая насильственные действия в сети, они стремятся завоевать авторитет в глазах сверстников, привлечь внимание взрослых, занять лидирующую позицию в группе и добиться страха и подчинения со стороны окружающих [31].

Существенное влияние оказывают личностные факторы и индивидуально-психологические особенности старшеклассников. Обучающиеся с возбудимым темпераментом, импульсивным характером, гиперактивностью и, как следствие, склонностью к импульсивным действиям в сети, склонны к провоцированию конфликтов, агрессивным проявлениям и кибербуллингу сверстников [44].

Предпосылкой к совершению насильственных действий в онлайн-среде служит эгоизм, проявляющийся в стремлении доминировать над другими, а не в создании дружеских отношений в коллективе. Причиной подобного поведения может быть попытка компенсировать личные неудачи, например низкую успеваемость, путем самоутверждения в цифровом пространстве. В таких случаях объектами кибербуллинга становятся учащиеся, демонстрирующие более высокие результаты в учебе или пользующиеся популярностью в сети [14].

В ряде случаев жертвы кибербуллинга не оказывают сопротивления подобному отношению. Некоторые исследователи отмечают ситуации, в которых жертве выгодно занимать такое положение, например, получая сочувствие и поддержку со стороны других пользователей сети.

Обидчики в онлайн-среде, как правило, характеризуются высокой степенью агрессии и стремлением к доминированию. Они получают удовольствие от подчинения окружающих в сети и воспринимают это как подтверждение собственной успешности и уверенности в себе.

Жертвы кибербуллинга, как правило, замкнуты, застенчивы, не имеют друзей и не участвуют в онлайн-жизни коллектива. Обладают низкой самооценкой и зачастую физически слабее сверстников [12].

Неблагоприятный психологический климат в школьной среде также оказывает существенное влияние на проявления кибербуллинга. Зачастую отправной точкой для развития травли становится игнорирование или отрицание фактов кибербуллинга со стороны педагогических работников. Подобная безнаказанность провоцирует дальнейшие агрессивные действия со стороны обучающихся и обостряет ситуацию.

Типичными являются ситуации, когда учителя высмеивают и унижают учащихся перед всем классом, в том числе используя онлайн-платформы для обучения. Создание атмосферы психологического комфорта, позитивного отношения учащихся друг к другу, сопереживания в виртуальной среде способствует формированию толерантности и доброжелательности в коллективе. Однако, в случаях необоснованного занижения оценок, навешивания ярлыков, игнорирования мнения учащихся, в том числе в онлайн-формате, подобные действия педагога могут стать образцом для подражания со стороны воспитанников [49].

Определенные признаки, свидетельствующие о кибербуллинге в отношении старшеклассников со стороны учителей, включают систематическое занижение оценок, сопровождаемое уничижительными комментариями в онлайн-журналах, пренебрежительное отношение к учащимся в связи с

индивидуальными особенностями, проявляющееся в публичных онлайн-дискуссиях или чатах, регулярные унижения и высмеивания в социальных сетях или мессенджерах, демонстрацию неприязни через игнорирование вопросов в онлайн-формате, коллективное наказание за индивидуальные проступки в виде лишения доступа к образовательным ресурсам, избирательное наказание одних и тех же учеников путем исключения из онлайн-групп, угрозы, распространяемые через анонимные аккаунты или фейковые профили, повреждение репутации путем публикации компрометирующих фотографий или видео в сети. Подобные действия указывают на недостаточную цифровую компетентность, толерантность и отсутствие эффективных стратегий поддержания дисциплины в онлайн-среде у педагога [38].

Распространенной проблемой является совершение кибербуллинга в местах, где отсутствует надлежащий контроль со стороны учителей, таких как личные аккаунты в социальных сетях, закрытые онлайн-группы или анонимные форумы.

Недостаточное внимание к внеучебной деятельности в онлайн-формате также способствует формированию кибернасилия. На сегодняшний день лишь незначительная часть старшеклассников вовлечена во внешкольные формы образования онлайн, что оставляет их без должного присмотра в цифровом пространстве. Избыток свободного времени онлайн может провоцировать негативные тенденции, включая кибербуллинг. Это связано с тем, что в период после окончания учебных занятий учителя не осуществляют контроль над учащимися в сети, а родители, в свою очередь, в силу занятости не имеют возможности обеспечить должное внимание к онлайн-активности своих детей [46].

Таким образом, значительную роль играют семейные факторы, включая отсутствие обсуждений с родителями вопросов онлайн-безопасности и цифровой этики. Одной из основных причин агрессивного поведения в сети является недостаток внимания и эмоциональной поддержки со стороны родителей. В силу недостатка внимания со стороны близких, старшеклассник

может стремиться привлечь его со стороны окружающих в онлайн-среде, в том числе посредством негативных поступков, таких как участие в травле или распространение дезинформации. В то же время, чрезмерный контроль за онлайн-активностью также может вызывать протестное поведение, включая кибербуллинг, как способ бунта против родительского контроля [8].

К числу семейных факторов, провоцирующих кибербуллинг, относится отсутствие доверительных отношений между старшеклассником и родителями, недостаток поддержки и сплоченности в вопросах онлайн-активности. Негативное влияние оказывают случаи, когда родители сами демонстрируют агрессивное поведение в сети, участвуют в онлайн-конфликтах или пренебрегают правилами цифровой этики. Наблюдая в семье ссоры, оскорбления и унижения в онлайн-формате, старшеклассник может воспроизводить аналогичные модели поведения, копируя действия взрослых. Исходя из этого, можно заключить, что семейные отношения оказывают непосредственное влияние на поведение старшеклассника в сети и формируют модель его взаимодействия с окружающими в цифровом пространстве.

Социальные факторы также оказывают влияние на проявления кибербуллинга среди старшеклассников. Кибернасилие в школе зачастую отражает общую ситуацию в обществе, включая гендерные стереотипы, продвигаемые в онлайн-среде, социально-экономическое неравенство, проявляющееся в доступности к цифровым технологиям, и влияние средств массовой информации (СМИ), распространяющих недостоверную информацию или пропагандирующих насилие [23].

В частности, значительное влияние на современных старшеклассников оказывают социальные сети, онлайн-игры и видеохостинги. Контент, содержащий сцены жестокости, насилия или унижения, может оказывать негативное воздействие на поведение и формирование жизненных ценностей. Старшеклассники, просматривая подобный контент, могут идентифицировать себя с героями и воспроизводить их действия в онлайн-среде, участвуя в травле, распространении фейковой информации или других формах

кибербуллинга [11].

При анализе причин кибербуллинга необходимо учитывать, что они, как правило, действуют в комплексе. Сочетание различных деструктивных факторов, включая недостаточную онлайн-грамотность, отсутствие навыков критического мышления, социальную изоляцию и влияние негативного контента, способствует возникновению и развитию данной проблемы. Процесс кибертравли происходит при наличии следующих условий:

- анонимность: возможность скрывать свою личность в сети создает ощущение безнаказанности и повышает риск участия в кибербуллинге;

- безнаказанность: отсутствие четких правил и механизмов регулирования поведения в онлайн-среде способствует распространению кибернасилия;

- виртуальная незащищенность: жертва кибербуллинга может чувствовать себя беспомощной и изолированной, не имея возможности защитить себя от преследований в сети;

- низкая самооценка и социальная тревожность: старшеклассники с низкой самооценкой и трудностями в общении могут становиться жертвами кибербуллинга или, наоборот, участвовать в травле, чтобы повысить свой социальный статус [47].

Таким образом, кибербуллинг причиняет значительные страдания, поэтому чем раньше будут предприняты меры по профилактике и прекращению издевательств в онлайн-среде, тем лучше как для жертвы, так и для агрессора. Важно развивать цифровую грамотность, формировать навыки безопасного поведения в интернете и создавать поддерживающую онлайн-среду, где каждый старшеклассник чувствует себя защищенным и уважаемым.

1.3 Профилактика кибербуллинга в подростковом возрасте

В научной литературе представлен обширный массив исследований, посвященных феномену кибербуллинга, а также разработке практических стратегий, которые могут быть реализованы родителями и педагогами для минимизации его распространенности в среде старшеклассников. Ряд работ, берущих свое начало в англоязычном научном пространстве, разрабатывались с учетом специфики социальных норм и моделей поведения, характерных для западных социумов. Тем не менее, значительная часть предложенных мер по противодействию онлайн-издевательствам обладает универсальным характером и может быть эффективно применена вне зависимости от культурного контекста.

Первостепенной задачей является формирование у старшеклассников четкого понимания недопустимости публикации в сети информации, наносящей вред другим. Следует учитывать, что анонимность, которую предоставляет интернет-среда, создает у кибербуллеров иллюзию безнаказанности, поскольку они не сталкиваются с непосредственными последствиями своих действий и не вынуждены отвечать взглядом жертве [29]. Родители и педагоги должны осознавать этот принципиальный аспект кибербуллинга, поскольку у агрессора в данном случае существенно снижаются внутренние стимулы к прекращению деструктивного поведения. В этой связи, одним из наиболее эффективных подходов может являться мотивация жертвы к временному или постоянному прекращению использования онлайн-платформы, на которой осуществляется травля. Таким образом, важным шагом является повышение уровня цифровой грамотности родителей и педагогов, позволяющее им уверенно ориентироваться в возможностях и рисках интернет-пространства и компетентно оказывать поддержку и руководство старшеклассникам.

Педагоги и родители обязаны своевременно предоставлять старшеклассникам, как потенциальным жертвам, так и инициаторам

кибербуллинга, исчерпывающую информацию о рисках и последствиях деструктивного онлайн-поведения, формировать у них навыки ответственного и безопасного использования цифровых технологий [57]. Важно донести до сознания учащихся, что они всегда могут обратиться за помощью к взрослым в случае столкновения с кибербуллингом. В ситуациях онлайн-агрессии, преследования или обнаружения признаков вовлечения в опасные онлайн-игры, старшеклассники должны незамедлительно информировать своих родителей или других доверенных взрослых. Необходимо сформировать у них устойчивое понимание, что обращение за помощью не вызовет негативной реакции со стороны взрослых, а, напротив, встретит поддержку и стремление к конструктивному разрешению проблемы. Педагоги, в свою очередь, должны осуществлять постоянный мониторинг онлайн-коммуникаций старшеклассников, особенно в социальных сетях, и активно пресекать любые проявления неуважительного или оскорбительного отношения [51].

Целесообразно приучать старшеклассников к документированию любых эпизодов кибербуллинга, очевидцами или жертвами которых они стали. Особое внимание следует уделять воспитанию у них нетерпимости к публикации в сети информации, способной нанести вред другим. Родителям и педагогам необходимо осознавать, что анонимность в интернете создает у кибербуллеров иллюзию безнаказанности, снижая их внутреннюю мотивацию к прекращению агрессивного поведения. В этой связи, эффективным методом борьбы с кибербуллингом является мотивация жертвы к прекращению использования онлайн-платформы, на которой осуществляется травля.

Школе, в свою очередь, следует организовывать просветительские мероприятия для родителей, направленные на повышение их компетентности в вопросах онлайн-безопасности и киберэтики [28]. Родителям и педагогам необходимо убеждать старшеклассников в том, что они могут обратиться за помощью к взрослым в случае столкновения с кибербуллингом. В целях предотвращения кибербуллинга, рекомендуется поощрять использование социальных сетей старшеклассниками в присутствии других членов семьи, а не

в одиночестве. Данная мера может служить сдерживающим фактором для потенциальных агрессоров и способствовать снижению распространенности онлайн-травли. Родители и педагоги должны активно призывать старшеклассников сообщать о любых ситуациях, когда их друзья или сверстники подвергаются кибербуллингу, с целью своевременного расследования и принятия мер. Важно сформировать у старшеклассников устойчивое понимание того, что кибербуллинг представляет собой серьезную угрозу и может нанести реальный вред психическому и физическому здоровью жертвы. Необходимо подчеркивать, что «нереальный» характер онлайн-взаимодействия не снижает степени негативного воздействия кибербуллинга. Несмотря на право старшеклассников на определенную конфиденциальность в интернете, родители несут ответственность за мониторинг их онлайн-активности. При этом принципиально важным является соблюдение баланса между контролем и уважением личного пространства старшеклассников, что требует от родителей тактичности и гибкости в подходах к обеспечению онлайн-безопасности [19].

В контексте развития образовательных технологий, в последние два десятилетия особую значимость приобрели социально-воспитательные технологии, что обусловлено вызовами, стоящими перед современной системой образования, и социально-экономической нестабильностью. Социально-воспитательные технологии представляют собой комплекс подходов, направленных на реализацию важнейшей функции общества – подготовку подрастающего поколения к активной социальной жизни и реализации социально-нормативных практик [58].

Социально-воспитательные технологии представляют собой системы, основанные на педагогической диагностике, в которых реализуется алгоритм последовательных действий, направленных на обеспечение гармоничного взаимодействия личности с социальной средой. Ключевыми компонентами данной системы являются целеполагание, диагностические процедуры, выбор методов воздействия и их инструментария, а также оценка результатов

деятельности.

В настоящее время отсутствует общепринятая классификация социально-воспитательных технологий. В научном обороте присутствует широкий спектр данных технологий, которые могут быть условно разделены на следующие группы: технологии семейного воспитания, технологии дошкольного воспитания, технологии социально-педагогических комплексов, технологии дополнительного образования, технологии трудового и профессионального воспитания, технологии работы с детьми, испытывающими трудности в воспитании, технологии социально-педагогической реабилитации и поддержки детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности, технологии реабилитации детей с нарушением социальных связей и технологий установления связей с общественностью [45].

В целях предотвращения кибербуллинга в среде старшеклассников, важно придерживаться следующих направлений профилактической работы:

- создание условий, препятствующих возникновению и развитию ситуаций, способных перерасти в кибербуллинг;
- формирование у педагогического персонала компетентности в вопросах своевременного реагирования на случаи кибербуллинга;
- оказание поддержки и защиты жертвам кибербуллинга;
- применение адекватных мер дисциплинарного воздействия в отношении инициаторов кибербуллинга;
- мотивация инициаторов кибербуллинга к изменению деструктивного поведения;
- активное вовлечение родителей в создание благоприятной семейной среды, способствующей безопасному развитию старшеклассников в цифровом пространстве [59].

Следует отметить успешный опыт зарубежных стран в области профилактики кибербуллинга. Примерами эффективных программ являются «Media Heroes» в Германии, «KiVa» в Финляндии и «CyberProgram 2.0» в Испании. Данные программы направлены на развитие социальных и

эмоциональных навыков у старшеклассников, что позволяет им более эффективно справляться с ситуациями кибербуллинга, формирует навыки адекватного реагирования на онлайн-агрессию и повышает компетентность педагогов и родителей в вопросах выявления и реагирования на случаи кибербуллинга [40].

Программа «Media Heroes» (Medienhelden) ориентирована на профилактику кибербуллинга посредством развития эмпатии, предоставления информации об определениях, рисках и безопасности в интернете, правовых последствиях онлайн-агрессии, а также стимулирования активной позиции свидетелей кибербуллинга. Инициированная в 2010 году, программа предназначена для учащихся 7-10 классов. На момент ее создания наблюдался дефицит апробированных программ, направленных на предотвращение кибербуллинга, при этом результаты исследований свидетельствовали о том, что до 20% старшеклассников становились жертвами онлайн-травли [48].

В рамках «Media Heroes» разработаны две версии программы, реализуемые квалифицированными и контролируемыми педагогами. Первая, «длинная» версия, предполагает освоение навыков в течение пятнадцати 45-минутных занятий. Вторая, сокращенная версия, представляет собой однодневный тренинг, включающий четыре 90-минутных занятия. Эмпирическая оценка результатов внедрения программы «Media Heroes» продемонстрировала ее эффективность в снижении случаев кибербуллинга, а также в развитии эмпатии, навыков оценки перспектив, самооценки и субъективного благополучия, особенно среди участников «длинной» версии программы [15].

Ключевым преимуществом программы «Media Heroes» является обучение педагогов принципам медиаграмотности, позволяющее им эффективно обучать старшеклассников анализу контента, связанного с кибербуллингом [15]. Медиаграмотность интегрируется в существующую школьную программу и способствует формированию у учащихся критического подхода к информации, распространяемой в социальных сетях. Учащиеся изучают риторические

приемы, используемые в онлайн-коммуникациях, что позволяет им глубже понимать цели и мотивы авторов публикаций.

Финская программа «KiVa», разработанная в Университете Турку при поддержке Министерства образования и культуры, стартовала в 2006 году и охватывает учащихся в возрасте от 7 до 15 лет. Программа реализуется в форме серии уроков и онлайн-игр, направленных на обучение детей навыкам поддержки жертв кибербуллинга и активного противодействия онлайн-агрессии [54].

Центральным элементом программы «KiVa» является работа с реакциями свидетелей на ситуации кибербуллинга [54]. Целью программы является формирование у окружающих эмпатии по отношению к жертве, а не к агрессору. Посредством идентификации с жертвой и сопереживания ей, программа стремится лишить агрессора позитивной реакции и внимания, которые, как правило, подкрепляют его деструктивное поведение. Таким образом, программа «KiVa» направлена на снижение социальной значимости агрессивных постов в социальных сетях, что, в свою очередь, приводит к снижению мотивации к кибербуллингу.

В отличие от программ, ориентированных на наказание агрессора, «KiVa» акцентирует внимание на поддержке жертв кибербуллинга [54]. Программа стимулирует учащихся к поддержке пострадавших сверстников, а не к поощрению хулиганов. Кроме того, программа предоставляет педагогам и родителям информацию о феномене буллинга и об эффективных методах вмешательства и профилактики. Таким образом, «KiVa» направлена на создание безопасной онлайн-среды, способствующей развитию и эмоциональному благополучию школьников.

В Испании в школах реализуется программа «CyberProgram 2.0», рассчитанная на один учебный год и включающая 19 одночасовых занятий [21]. Эмпирические данные подтверждают эффективность программы в снижении агрессивного поведения и кибербуллинга. Программа ставит перед собой четыре основные цели: выявление и осмысление феномена буллинга и

кибербуллинга; анализ последствий буллинга и кибербуллинга; разработка стратегий преодоления для предотвращения и снижения распространенности буллинга и кибербуллинга; и развитие позитивных качеств, таких как эмпатия, активное слушание и социальные навыки. «CyberProgram 2.0» достигает этих целей посредством реализации трех взаимосвязанных модулей: «Концептуализация и определение ролей», «Последствия», «Права и обязанности» и «Стратегии выживания» [21].

«CyberProgram 2.0» включает 25 различных заданий. Первые пять заданий направлены на формирование у учащихся понимания феномена кибербуллинга, следующие пять заданий – на анализ прямых и косвенных последствий актов кибербуллинга, а остальные пятнадцать заданий – на анализ моделей буллинга с позиций жертвы, агрессора и наблюдателя [21]. Каждое занятие включает в себя цель, направленную на повышение уровня эмпатии, рассмотрение последствий киберпреступлений, позитивные стратегии преодоления и формат дискуссии или дебатов.

Важно понимать, что полное искоренение кибербуллинга в школьной среде представляется труднодостижимым, однако внедрение эффективной программы позволяет существенно снизить частоту случаев онлайн-травли и сформировать навыки ответственного использования социальных сетей. Для успешной реализации любой программы, направленной на противодействие кибербуллингу, необходимо включение двух ключевых компонентов. Во-первых, это обязательное обучение родителей, педагогов и школьного персонала принципам профилактики кибербуллинга. Данный компонент позволит взрослым эффективно поддерживать учащихся, понимать специфику онлайн-платформ, используемых старшеклассниками, освоить терминологию, связанную с кибербуллингом, и сформировать навыки союзничества в борьбе с онлайн-агрессией. Обучение будет включать в себя ознакомление с признаками, свидетельствующими о том, что старшеклассник подвергается кибербуллингу, и с алгоритмом действий в случае выявления фактов онлайн-травли. Во-вторых, необходимо внедрение ежемесячной программы обучения

для старшеклассников, направленной на формирование у них навыков союзничества в борьбе с кибербуллингом [60].

Таким образом, кибербуллинг представляет собой распространенный в глобальном масштабе феномен, детерминированный механизмами власти, лидерства и конкуренции, реализуемый преимущественно в рамках коллектива старшеклассников, особенно в образовательной среде. Онлайн-травля сопряжена с асимметрией сил и властных отношений, что обуславливает уязвимое положение жертвы, лишенной возможности эффективно противостоять агрессивным действиям. Актуализируется необходимость профессиональной подготовки педагогических и психологических кадров, обладающих специализированными теоретическими знаниями, а также практическими навыками и компетенциями, направленными на превенцию и купирование проявлений кибербуллинга в среде старшеклассников.

II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование кибербуллинга в отношении учащихся старших классов было проведено на базе МАОУ СШ 158 «ГРАНИ». В исследовании приняли участие 30 учащихся старших классов в возрасте 16-17 лет.

Для изучения кибербуллинга в отношении учащихся старших классов был использован следующий комплекс психодиагностических методик:

Методика №1. Опросник кибербуллинга и агрессии в интернете (Cyberbullying and Online Aggression Survey – COAS) (Д. Пэтчин, С. Хиндуя, адаптация – А. А. Вихман).

Цель методики: оценка вовлеченности в кибербуллинг, выявление опыта жертвы/агрессора в онлайн-агрессии, а также определение частоты использования различных форм кибербуллинга и эмоциональной реакции на него.

Диагностический материал: опросник, состоящий из вопросов, касающихся опыта кибербуллинга в роли жертвы и агрессора, а также отношения к безопасности в интернете.

Процедура проведения: респонденту предлагается ответить на вопросы опросника, выбирая один из предложенных вариантов ответа (например, «Никогда», «Редко», «Иногда», «Часто», «Очень часто»). Некоторые вопросы требуют уточнения деталей, например, причин кибербуллинга или того, кому респондент рассказывал о случившемся.

Обработка результатов:

1) Ответы на вопросы 1-17 оцениваются по шкале от 0 до 4 баллов (0 баллов – «Никогда», 4 балла – «Каждый день»).

2) Вычисляются баллы по следующим шкалам:

– «Кибервиктимность» (вопросы 1, 2, 3, 8, 10, 11);

– «Негативные эмоции от опыта общения в Интернете» (вопросы 4, 5, 9);

– «Киберагрессивность» (вопросы 12, 13, 14, 15, 16, 17);

– «Помощь, участие взрослых» (вопросы 6, 7).

3) Вычисляется общая сумма баллов по первым трем шкалам (за исключением вопросов 6 и 7) для получения суммарного показателя вовлеченности в кибербуллинг.

Методика №2. «Способы преодоления стрессовых ситуаций» (Э. Хейм).

Цель методики: определение преобладающих копинг-стратегий, используемых человеком для преодоления стрессовых ситуаций, и оценка их адаптивности.

Диагностический материал: опросник, состоящий из 26 ситуационных проявлений копинг-стратегий.

Процедура проведения: респонденту предлагается выбрать один вариант ответа в каждом разделе, который наиболее точно отражает его поведение в трудных ситуациях. Важно, чтобы респондент отвечал, основываясь на своем поведении в последнее время, и не задумывался слишком долго над каждым вопросом.

Обработка результатов: результаты представляются в трех сферах (когнитивной, поведенческой и эмоциональной), при этом в каждой из сфер рассматриваются адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные варианты. По каждой из сфер подсчитывается количество выбранных адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных стратегий.

Интерпретация: анализ результатов позволяет определить, какие копинг-стратегии преобладают у человека, и оценить их эффективность. Преобладание адаптивных копинг-стратегий свидетельствует об эффективном преодолении стрессовых ситуаций, в то время как преобладание неадаптивных копинг-

стратегий может указывать на наличие проблем и необходимость коррекции поведения.

Методика №3. «Шкала общей самооффективности личности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромек).

Цель методики: оценка уровня общей самооффективности личности, то есть уверенности человека в своей способности справляться с различными жизненными ситуациями и достигать поставленных целей.

Диагностический материал: бланк методики с 10 утверждениями, отражающими веру человека в свою способность решать проблемы и достигать целей.

Процедура проведения: респонденту предлагается оценить степень своего согласия с каждым из 10 утверждений, используя 4-балльную шкалу (1 – «абсолютно неверно», 2 – «едва ли это верно», 3 – «скорее всего верно», 4 – «совершенно верно»).

Обработка результатов:

- 1) Суммируются баллы, полученные по каждому утверждению.
- 2) Общий балл может варьироваться от 10 до 40.
- 3) Интерпретация:
 - 10-27 баллов: низкая самооффективность;
 - 27-35 баллов: средняя самооффективность;
 - более 35 баллов: высокая самооффективность.

Далее представим анализ результатов исследования кибербуллинга в отношении учащихся старших классов.

2.2 Результат проведенного исследования

Представим анализ результатов эмпирического исследования кибербуллинга в отношении учащихся старших классов.

Подробные результаты по методике «Опросник кибербуллинга и агрессии в интернете» (Cyberbullying and Online Aggression Survey – COAS) (Д. Пэтчин, С. Хиндуя, адаптация – А. А. Вихман) представлены в Приложении 2. Обобщенные результаты представлены в Таблице 2.1 и на Рисунке 2.1.

Таблица 2.1 – Распределение участников исследования по уровням вовлеченности в кибербуллинг

Уровень вовлеченности	Диапазон суммарного показателя	Количество участников	%
1	2	3	4
Низкий	0-6	12	40
Средний	7-13	13	43.3
Высокий	14-20	5	16.7

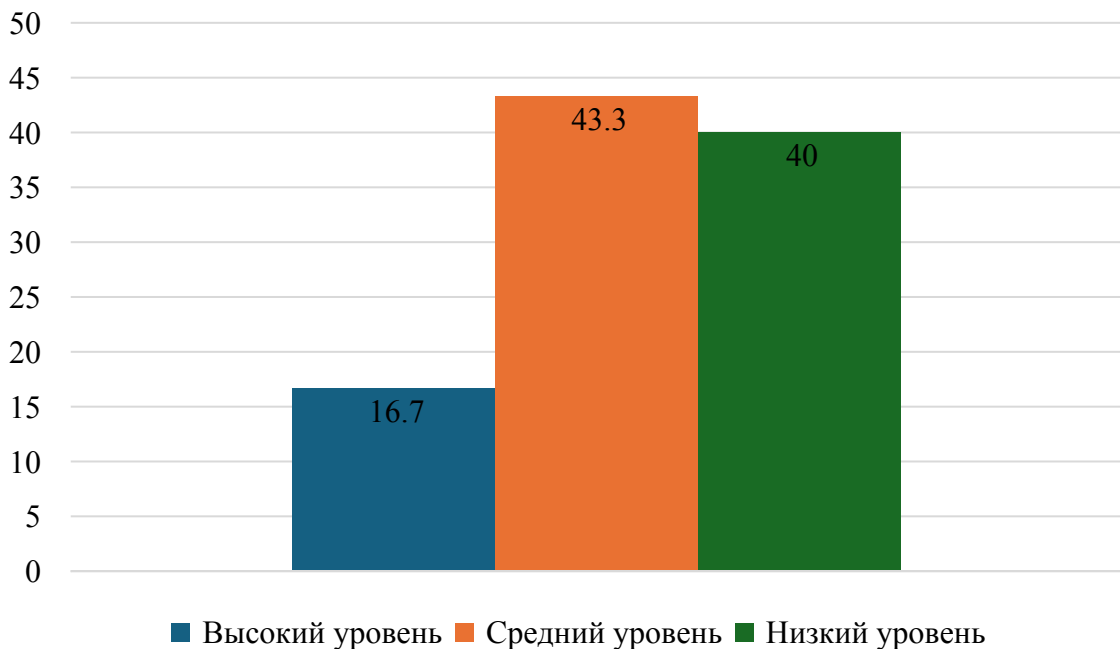


Рисунок 2.1 – Распределение участников исследования по уровням вовлеченности в кибербуллинг

Эмпирическое исследование уровня вовлеченности в кибербуллинг учащихся старших классов, проведенное посредством «Опросника кибербуллинга и агрессии в интернете» (COAS), выявило неоднородность представленности данного явления в исследуемой выборке. Наибольшая доля респондентов (43.3%) демонстрирует средний уровень вовлеченности, что указывает на эпизодический опыт столкновения с различными проявлениями кибербуллинга, как в роли жертвы, так и в роли агрессора. Выражается в негативных эмоциональных реакциях на онлайн-коммуникации, эпизодическом участии в киберагрессивных действиях или же кратковременном опыте становления жертвой.

Значительная часть выборки (40%) характеризуется низким уровнем вовлеченности в кибербуллинг. Говорит об осознанном избегании конфликтных ситуаций в онлайн-среде, а также об эффективном применении стратегий безопасного поведения в интернете. Однако, нельзя исключать и тот факт, что респонденты могут скрывать свой опыт, опасаясь негативных последствий.

При этом 16.7% выборки демонстрируют высокий уровень вовлеченности в кибербуллинг. Связано с систематическим опытом как жертвы, так и агрессора, а также с глубокими негативными переживаниями, связанными с онлайн-агрессией. Такие респонденты нуждаются в особом внимании и поддержке со стороны педагогов и психологов.

Анализ отдельных шкал показал, что высокие баллы по шкале «Кибервиктимность» часто сочетаются с повышенными показателями по шкале «Негативные эмоции». Жертвы кибербуллинга сами могут становиться агрессорами, реализуя стратегию «око за око».

Недостаточный уровень «Помощи взрослых» указывает на необходимость активизации работы по информированию родителей и педагогов о проблеме кибербуллинга, обучению их приемам выявления и реагирования на подобные ситуации. Полученные данные подчеркивают

сложность и многогранность феномена кибербуллинга в подростковой среде.

Подробные результаты по методике «Способы преодоления стрессовых ситуаций» (Э. Хейм) представлены в Приложении 2. Обобщенные результаты представлены в Таблице 2.2 и на Рисунке 2.2.

Таблица 2.2 – Средняя выраженность адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий в каждой сфере

Сфера	Адаптивные (%)	Относительно адаптивные (%)	Неадаптивные (%)
1	2	3	4
Когнитивные	45	30	25
Эмоциональные	35	20	45
Поведенческие	50	30	20

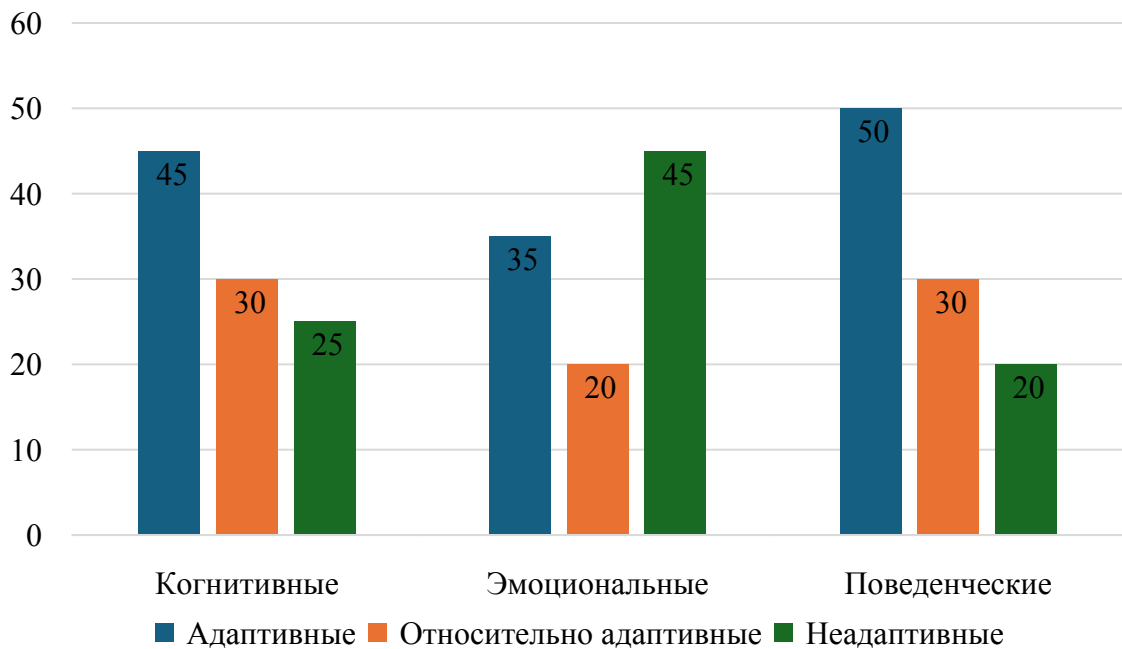


Рисунок 2.2 – Средняя выраженность адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий в каждой сфере

Анализ значений выявил преобладание адаптивных поведенческих стратегий (50%), что указывает на тенденцию к активному преодолению стрессовых ситуаций посредством конструктивных действий и поиска социальной поддержки. В контексте когнитивных стратегий наблюдается относительный баланс между адаптивными (45%) и относительно адаптивными (30%) подходами, что может свидетельствовать о вариативности в применении рационального анализа и переоценки трудных ситуаций. При этом, анализ эмоциональной сферы выявляет преобладание неадаптивных копинг-стратегий (45%), что может указывать на тенденцию к подавлению эмоций, самообвинению или агрессивному реагированию на стресс, не способствующих эффективному решению проблем.

Подробный анализ выборки выявил, что 7 участников (23%) характеризуются преобладанием адаптивных стратегий копинг-поведения, что является положительным прогностическим признаком в контексте психологической устойчивости к стрессу. Относительно адаптивные стратегии (вариации копинг-поведения) были выявлены у 11 старшеклассников (37 %). Данные результаты иллюстрируют важность разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на формирование устойчивых адаптивных стратегий преодолевания стресса. С другой стороны, 5 участников (17%) продемонстрировали преобладание неадаптивных копинг-стратегий, которые могут являться фактором риска развития дезадаптивных форм поведения и эмоциональных расстройств. Остальные 7 человек (23 %) попали в группу смешанных копинг-стратегий, где не преобладал какой-то конкретный способ реагирования на стресс.

Полученные результаты указывают на важность комплексной оценки копинг-стратегий старшеклассников с учетом степени их адаптивности в различных сферах функционирования. Неравномерное распределение адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных подходов к преодолению стресса подчеркивает необходимость проведения

целенаправленной работы, направленной на развитие адаптивных копинг-механизмов, формирование эмоциональной устойчивости и оптимизацию стратегий совладания со стрессом в подростковом возрасте.

Подробные результаты по методике «Шкала общей самооффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека представлены в Приложении 2. Обобщенные результаты представлены в Таблице 2.3 и на Рисунке 2.3.

Таблица 2.3 - Распределение по уровням самооффективности

Уровень самооффективности	Количество участников	%
1	2	3
Низкий (до 27 баллов)	10	33.3
Средний (27-35 баллов)	12	40
Высокий (более 35 баллов)	8	26.7

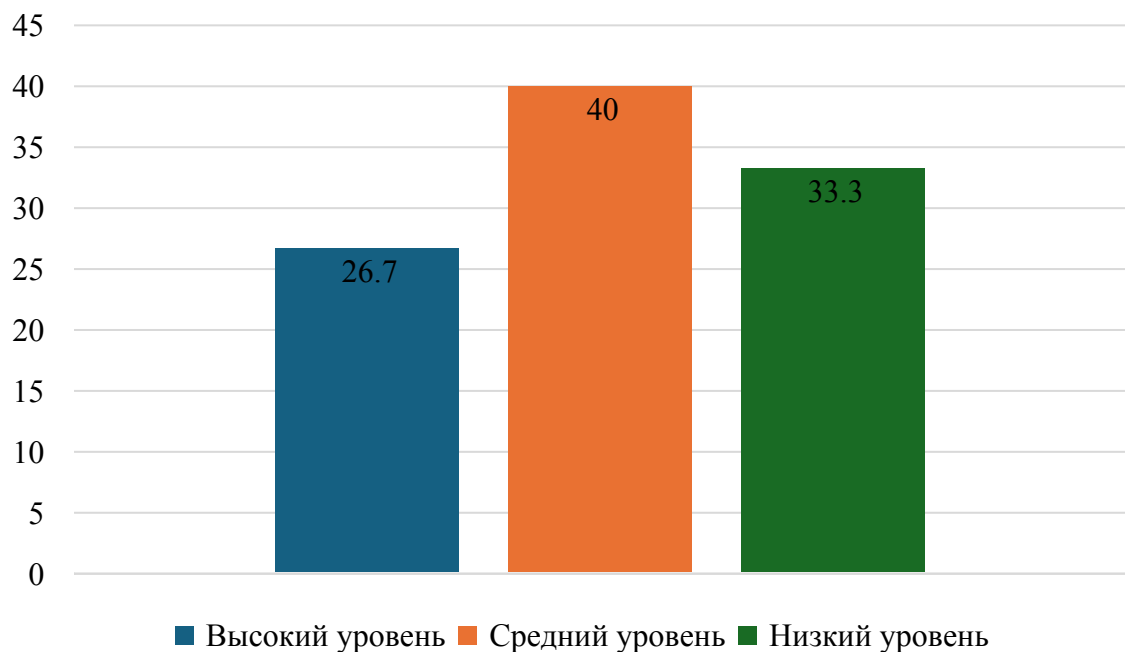


Рисунок 2.3 – Распределение по уровням самооффективности

Анализ выявил, что значительная часть выборки (33.3%) характеризуется низким уровнем самооффективности. Говорит о недостаточной уверенности старшеклассников в своих способностях к организации и реализации деятельности, необходимой для достижения поставленных целей, что потенциально может негативно сказываться на их академической успеваемости, социальной адаптации и общем психологическом благополучии.

Наибольшая доля участников исследования (40%) продемонстрировала средний уровень самооффективности. Данный результат указывает на умеренную уверенность в собственных силах, однако, при этом старшеклассники могут испытывать колебания в оценке своих возможностей в зависимости от сложности задачи или внешних обстоятельств.

Относительно меньшая группа (26.7%) характеризуется высоким уровнем общей самооффективности. Старшеклассники, вошедшие в эту группу, демонстрируют выраженную убежденность в своих способностях справляться с различными жизненными ситуациями, успешно преодолевать препятствия и достигать поставленных целей. Данный фактор, безусловно, является важным ресурсом для успешной адаптации к образовательному процессу, построения конструктивных межличностных отношений и формирования позитивной самооценки.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают важность целенаправленной работы по формированию и развитию общей самооффективности у старшеклассников. Индивидуальный подход к психологической поддержке и создание условий для приобретения позитивного опыта успешной деятельности, несомненно, будут способствовать повышению уровня самооффективности и, как следствие, улучшению адаптационных возможностей и общего качества жизни данной возрастной группы.

Далее был проведен корреляционный анализ Спирмена между шкалами COAS и способами преодоления стресса Таблица 2.4.

Таблица 2.4 – Корреляционный анализ Спирмена между шкалами COAS и способами преодоления стресса

Шкала COAS	Шкала преодоления стресса	Коэффициент корреляции (ρ)	p-значение
1	2	3	4
Кибервиктимность	Когнитивные	0.25	0.180
Кибервиктимность	Эмоциональные	0.32	0.086
Кибервиктимность	Поведенческие	-0.15	0.430
Негативные эмоции	Когнитивные	-0.45	0.012
Негативные эмоции	Эмоциональные	0.58	0.001
Негативные эмоции	Поведенческие	0.05	0.789
Киберагрессивность	Когнитивные	0.10	0.599
Киберагрессивность	Эмоциональные	-0.20	0.289
Киберагрессивность	Поведенческие	0.35	0.057
Помощь взрослых	Когнитивные	0.02	0.913
Помощь взрослых	Эмоциональные	0.18	0.340
Помощь взрослых	Поведенческие	0.40	0.028
Суммарный показатель вовлеченности в КБ	Когнитивные	-0.10	0.610
Суммарный показатель вовлеченности в КБ	Эмоциональные	0.38	0.039
Суммарный показатель вовлеченности в КБ	Поведенческие	0.12	0.532

Нами был проведен корреляционный анализ Спирмена с целью выявления взаимосвязей между различными аспектами вовлеченности в кибербуллинг (опросник COAS) и способами преодоления стрессовых ситуаций (методика Э. Хейма).

Выявлена статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем негативных эмоций, испытываемых респондентами в контексте кибербуллинга, и использованием когнитивных стратегий преодоления стресса ($\rho = -0.45, p < 0.05$). Лица, испытывающие сильные негативные эмоции по поводу кибербуллинга, реже прибегают к когнитивной переоценке ситуации либо другим когнитивным техникам совладания.

Наблюдается статистически значимая положительная корреляция между уровнем негативных эмоций и использованием эмоционально-ориентированных стратегий ($\rho = 0.58, p < 0.001$). Выраженные негативные переживания активируют эмоциональные стратегии, направленные на регуляцию этих переживаний.

Зафиксирована статистически значимая положительная корреляция между обращением за помощью к взрослым и использованием поведенческих стратегий преодоления стресса ($\rho = 0.40, p < 0.05$). Люди, склонные к поиску поддержки у взрослых, также более активно используют и другие поведенческие стратегии, направленные на решение возникшей проблемы.

Обнаружена статистически значимая положительная корреляция между суммарным показателем вовлеченности в кибербуллинг (как в качестве жертвы, так и в качестве агрессора) и использованием эмоционально-ориентированных стратегий ($\rho = 0.38, p < 0.05$). Вовлеченность в кибербуллинговые взаимодействия в целом повышает эмоциональную реактивность и приводит к активному использованию стратегий управления эмоциями.

Полученные результаты подчеркивают сложную взаимосвязь между эмоциональными реакциями на кибербуллинг и стратегиями совладания со стрессом.

Приступим к анализу корреляций между шкалами «Опросника кибербуллинга и агрессии в интернете» (COAS) и «Шкалой общей самооффективности личности» Таблица 2.5.

Таблица 2.5 – Результаты корреляционного анализа Спирмена между шкалами COAS и «Шкалой общей самооффективности личности»

Шкала COAS	Шкала самооффективности	Коэффициент корреляции (ρ)	p-значение
1	2	3	4
Кибервиктимность	Самооффективность	-0.48	0.007
Негативные эмоции	Самооффективность	-0.62	0.000
Киберагрессивность	Самооффективность	0.35	0.056
Помощь взрослых	Самооффективность	0.28	0.135
Суммарный показатель вовлеченности в КБ	Самооффективность	-0.22	0.244

В рамках исследования взаимосвязи между вовлеченностью в кибербуллинг и общей самооффективностью личности был проведен корреляционный анализ Спирмена.

Выявлена статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем кибервиктимности (опытом пребывания в роли жертвы кибербуллинга) и общей самооффективностью ($\rho = -0.48$, $p < 0.01$). Другими словами, чем чаще человек становится жертвой кибербуллинга, тем ниже его уверенность в собственных силах и возможностях успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция между интенсивностью негативных эмоций, связанных с кибербуллингом, и общей самооффективностью ($\rho = -0.62$, $p < 0.001$). Чем сильнее человек переживает негативные эмоции (страх, гнев, обиду, беспомощность и т.д.) в контексте кибербуллинга, тем ниже его самооценка и вера в свои ресурсы.

Наблюдается тенденция к положительной корреляции между киберагрессивностью (проявлением агрессии в онлайн-среде) и

самоэффективностью ($\rho = 0.35$, $p = 0.056$). Хотя данная связь не достигает уровня статистической значимости ($p > 0.05$), она может указывать на то, что лица, проявляющие агрессию в интернете, в большей степени уверены в своей способности контролировать ситуацию и достигать желаемых целей.

Представленные результаты свидетельствуют о взаимосвязи между вовлеченностью в кибербуллинг и самоэффективностью личности. Важно учитывать, что опыт переживания кибервиктимности и негативных эмоций может негативно сказываться на уверенности человека в себе и его способности эффективно справляться с задачами.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование выявило значимые взаимосвязи между вовлеченностью в кибербуллинг, стратегиями совладания со стрессом и общей самоэффективностью старшеклассников. Установлено, что опыт кибервиктимности и интенсивные негативные эмоции, связанные с кибербуллингом, отрицательно влияют на самооценку и уверенность в себе, а также приводят к использованию стратегий избегания. В то же время, проявление киберагрессии может быть связано с большей уверенностью в себе и склонностью к конфронтации, мести и использованию технологических средств.

Полученные данные подчеркивают важность комплексного подхода к проблеме кибербуллинга, учитывающего эмоциональное состояние участников, их личностные особенности и стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

2.3 Программа профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте

Основываясь на результатах эмпирического исследования кибербуллинга в подростковом возрасте, нами была разработана программа профилактики кибербуллинга в отношении учащихся старших классов.

Данная программа разработана с учетом специфики российской

подростковой среды и опирается на исследования отечественных ученых в области психологии и педагогики, занимающихся проблемами кибербуллинга. В качестве теоретической основы используются работы профессоров О.В. Алмазовой, К.А. Воробьевой, С.А. Иваненко и др., посвященные психологическим аспектам поведения в интернете, онлайн-агрессии и стратегиям совладания с ее последствиями. Программа также учитывает результаты эмпирических исследований, выявляющих особенности кибербуллинга, распространенность различных форм онлайн-агрессии и факторы, способствующие вовлечению в кибербуллинговые взаимодействия.

Программа включает три основных направления: информирование и повышение осведомленности о кибербуллинге, развитие социально-эмоциональных навыков, необходимых для эффективного поведения в онлайн-среде, и формирование стратегий совладания с кибербуллингом и повышение самооэффективности.

В рамках направления «Информирование и повышение осведомленности» используются лекции, презентации, просмотр и обсуждение видеоматериалов, работа с кейсами из реальной жизни и виртуальных ситуаций. Направление «Развитие социально-эмоциональных навыков» реализуется через тренинговые упражнения, ролевые игры, дискуссионные группы и арт-терапевтические техники, направленные на развитие эмпатии, коммуникативных навыков и эмоциональной регуляции. Направление «Формирование стратегий совладания и повышение самооэффективности» включает индивидуальные консультации, групповые дискуссии, упражнения на развитие уверенности в себе, техники когнитивной реструктуризации и обучение навыкам защиты в онлайн-среде. Тематический план занятий указан на таблице 2.6.

Таблица 2.6 – Тематический план занятий

№	Направление работы	Цели и задачи	Методы работы: игры, упражнения и техники	Эффект
1	2	3	4	5
1	Информирование и осведомленность	Дать определение кибербуллингу, его формам и последствиям. Повысить осведомленность о распространённости кибербуллинга в подростковой среде	Лекция-дискуссия «Что такое кибербуллинг?», мозговой штурм «Виды кибербуллинга», работа с кейсами о последствиях кибербуллинга в СМИ и соцсетях.	Повышение осознанного отношения к кибербуллингу и его последствиям
2	Развитие социально-эмоциональных навыков	Развитие эмпатии и сочувствия к жертвам кибербуллинга. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций	Ролевая игра «Почувствуй себя на месте жертвы «распространение слухов, хейтинг, троллинг»», упражнение «Эмоциональный регулятор, дискуссия «Как поддержать онлайн друга».	Повышение эмпатии и сочувствия
3	Формирование стратегий реагирования	Обучение эффективным стратегиям реагирования на кибербулинг. Формирование навыков обращения за помощью и поддержки.	Упражнение «Алгоритм действий при кибербуллинге (удаление, блокировка, обращение к администраторам)», ролевая игра «Как попросить о помощи?», беседа о ресурсах поддержки (телефоны доверия, психология).	Повышение эмоциональной саморегуляции
4	Информирование и осведомленность	Изучение правовых и этических аспектов поведения в интернете. Формирование ответственного отношения к онлайн-коммуникации.	Лекция «Права и обязанности пользователей интернета (авторское право, защита персональных данных)», дискуссия «Личная информация в сети», анализ кейсов о последствиях нарушения правил онлайн-поведения в России.	Повышение осознанного отношения к кибербуллингу
5	Развитие социально-эмоциональных навыков	Развитие навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов в онлайн-среде.	Тренинг «Навыки асертивного поведения онлайн «умение говорить «нет», отстаивать границы)», ролевая игра «Разрешение конфликта в чате без оскорблений», упражнение «Я-	Повышение коммуникативности и снижение конфликтности

			сообщение в онлайн-переписке».	
--	--	--	--------------------------------	--

Окончание таблицы 2.6

1	2	3	4	5
6	Формирование стратегий реагирования	Обучение техникам саморегуляции и управления стрессом в ситуациях онлайн агрессии.	Упражнение «Техники дыхательной гимнастики, доступные онлайн», аутотренинг «Уверенность в онлайн-общении», методика визуализации «Безопасное онлайн-пространство» ведение дневника эмоций в электронном формате.	Повышение эмоциональной саморегуляции
7	Информирование и осведомленность	Обсуждение феномена кибербуллинг как группового процесса («роль свидетеля»).	Дискуссия «Почему люди становятся свидетелями кибербуллинга?», мозговой штурм «Как можно остановить кибербуллинг, будучи онлайн свидетелем?», анализ конкретных случаев из популярных соцсетей, просмотр и обсуждение видеоролика.	Повышение осознанного отношения к кибербуллингу и его последствиям
8	Развитие социально-эмоциональных навыков	Развитие навыков активного слушания и поддержки жертв кибербуллинга. Формирование способности к сопереживанию и оказанию помощи.	Упражнение «Эмпатическое слушание онлайн (умение понимать и принимать чужие переживания)», ролевая игра «Как поддержать жертву кибербуллинга по сети», беседа о волонтерской деятельности и возможности помощи другим.	Повышение эмпатии и сочувствия
9	Формирование стратегий реагирования	Развитие уверенности в себе и повышение самооффективности в области защиты от кибербуллинга.	Упражнение «Мои сильные стороны в онлайн-мире», составление списка достижений онлайн, техники позитивного самовнушения онлайн, участие в дискуссионных группах по интересам.	Повышение эмоциональной саморегуляции
10	Закрепление полученных	Подведение итогов программы. Обсуждение планов на будущее. Обратная	Интерактивная викторина «Что я знаю о кибербуллинге?», круг обратной связи	

	знаний	связь от участников.	«Что я узнал нового?», создание памяток.	
--	--------	----------------------	--	--

Представим описание занятий в виде рекомендаций к проведению.

Занятие 1. Что такое кибербуллинг: определяем проблему и ее масштабы.

Первое занятие направлено на формирование четкого представления о кибербуллинге, его отличиях от обычного конфликта и многообразии проявлений. Цель занятия – не только предоставить теоретическую информацию, но и активизировать личный опыт учащихся, создать безопасную атмосферу для обсуждения проблемы и повысить осознанность рисков, связанных с онлайн-агрессией. Важное внимание уделяется разграничению кибербуллинга и киберконфликта, а также информированию о масштабах проблемы среди подростков.

Занятие начинается с интерактивной лекции-дискуссии «Что такое кибербуллинг?». Преподаватель предлагает учащимся высказать свои предположения о том, что они понимают под этим термином. Далее предоставляется четкое определение кибербуллинга, подчеркиваются его основные признаки: намеренность, повторяемость, дисбаланс власти. Важно провести границу между кибербуллингом и единичным онлайн-конфликтом, в котором стороны могут быть в равном положении.

Следующий этап – мозговой штурм «Виды кибербуллинга». Учащимся предлагается вспомнить и назвать различные формы онлайн-агрессии, такие как распространение слухов, киберпреследование, вымогательство, троллинг, хейтинг, создание фейковых страниц и т.д. Все варианты фиксируются на доске или интерактивной панели. После мозгового штурма проводится классификация видов кибербуллинга, акцентируется внимание на последствиях каждой формы для жертвы.

Завершается занятие работой с кейсами о последствиях кибербуллинга, взятыми из СМИ и социальных сетей. Преподаватель предлагает учащимся проанализировать конкретные ситуации, оценить поведение участников, определить возможные причины и последствия кибербуллинга. Важно выбирать кейсы, в которых пострадавшие смогли получить поддержку и справиться с ситуацией.

Для повышения вовлеченности учащихся в дискуссию использовать интерактивные платформы для опросов и сбора мнений. При работе с кейсами акцентировать внимание не только на негативных последствиях, но и на стратегиях преодоления. Важно создать атмосферу доверия и открытости, чтобы учащиеся не боялись высказывать свое мнение и задавать вопросы.

Занятие 2. Эмоции в сети: учимся понимать себя и других.

Основная цель второго занятия – развитие эмоционального интеллекта учащихся, формирование эмпатии и сочувствия к жертвам кибербуллинга, а также обучение навыкам распознавания и выражения эмоций в онлайн-среде. Занятие направлено на формирование у подростков осознанного отношения к собственным и чужим чувствам, повышение уровня эмоциональной компетентности и формирование ответственного поведения в интернете.

Занятия следует начать с ролевой игры «Почувствуй себя на месте жертвы (распространение слухов, хейтинг, троллинг)». Учащиеся делятся на группы, каждой группе предлагается разыграть ситуацию кибербуллинга (например, распространение слухов, хейтинг, троллинг) с точки зрения жертвы. После ролевой игры проводится обсуждение чувств и переживаний «жертвы», акцентируется внимание на том, как можно поддержать человека, столкнувшегося с онлайн-агрессией.

Следующий этап – упражнение «Эмоциональный регулятор». Учащимся предлагается вспомнить ситуации, когда они испытывали сильные эмоции в онлайн-среде (гнев, страх, обиду, разочарование). Далее они учатся техникам саморегуляции, таким как дыхательные упражнения, визуализация, переключение внимания. Важно подчеркнуть, что управление эмоциями – это важный навык, который помогает избежать импульсивных действий и конфликтов в интернете.

Завершается занятие дискуссией «Как поддержать онлайн друга». Преподаватель предлагает учащимся обсудить, как можно оказать поддержку другу, который стал жертвой кибербуллинга. Важно акцентировать внимание на том, что поддержка может быть не только словесной, но и практической

(например, помощь в удалении оскорбительных материалов, обращение к администраторам сайта).

При проведении ролевых игр важно создать безопасную атмосферу, где учащиеся не боялись бы выражать свои чувства. В упражнении «Эмоциональный регулятор» использовать различные техники саморегуляции, чтобы учащиеся могли выбрать наиболее подходящие для себя. В дискуссии «Как поддержать онлайн друга» предложить конкретные варианты помощи, которые учащиеся могут оказать в реальной жизни.

Занятие 3. Кибербуллинг: как защитить себя и обратиться за помощью.

Целью этого занятия является формирование у учащихся эффективных стратегий реагирования на ситуации кибербуллинга и умения искать поддержку в трудных ситуациях. Задача занятия – дать практические инструменты для самозащиты в онлайн-среде, научить подростков осознанно оценивать риски и обращаться за помощью к взрослым и специализированным службам.

Занятие начинается с упражнения «Алгоритм действий при кибербуллинге (удаление, блокировка, обращение к администраторам)». Это практическое упражнение, в ходе которого учащиеся учатся алгоритму действий в случае столкновения с кибербуллингом. Преподаватель предлагает учащимся составить пошаговую инструкцию, включающую следующие этапы: 1) сохранение доказательств кибербуллинга (скриншоты переписок, публикаций), 2) удаление оскорбительного контента (если возможно), 3) блокировка обидчика, 4) обращение к администраторам сайта или социальной сети. Важно подчеркнуть, что лучший путь – это фиксировать все проявления кибербуллинга как доказательства для последующего обращения в соответствующие инстанции.

Далее проводится ролевая игра «Как попросить о помощи?». Учащимся предлагается разыграть ситуации, в которых они просят о помощи у родителей, учителей, друзей или психологов в связи с кибербуллингом. Важно акцентировать внимание на том, как правильно говорить о своих чувствах и

переживаниях, какие аргументы использовать, чтобы убедить взрослых в серьезности проблемы. Игра поможет развить навыки конструктивного общения и преодолеть страх перед обращением за помощью.

Завершается занятие беседой о ресурсах поддержки (телефоны доверия, психологи, онлайн-консультации). Преподаватель рассказывает учащимся о различных службах, которые оказывают помощь жертвам кибербуллинга (телефоны доверия, горячие линии, психологические центры, онлайн-консультации). Предоставляется информация о контактах этих служб, а также о том, как правильно обращаться за помощью.

При выполнении упражнения «Алгоритм действий» использовать конкретные примеры интерфейсов социальных сетей, чтобы учащиеся смогли научиться блокировать пользователей и отправлять жалобы. При проведении ролевой игры акцентировать внимание на различных стилях общения и выбора подходящего стиля в зависимости от человека, к которому учащиеся обращаются за помощью. В ходе беседы о ресурсах поддержки подчеркнуть анонимность и конфиденциальность этих служб.

Занятие 4. Интернет: права, обязанности и личная ответственность.

Основная цель четвертого занятия – формирование у учащихся ответственного отношения к онлайн-коммуникации и понимания правовых и этических аспектов поведения в интернете. Занятие направлено на повышение уровня правовой и этической грамотности подростков, осознание рисков, связанных с нарушением правил онлайн-поведения, и формирование навыков безопасного использования интернета.

Занятие начинается с лекции «Права и обязанности пользователей интернета (авторское право, защита персональных данных)». Преподаватель в доступной форме рассказывает учащимся об основных правах и обязанностях пользователей интернета, таких как право на свободу слова, право на защиту персональных данных, обязанность соблюдать авторские права, обязанность не распространять ложную информацию. Важно подчеркнуть, что свобода в

интернете не означает вседозволенность и что за свои действия в онлайн-среде также нужно нести ответственность.

Далее проводится дискуссия «Личная информация в сети». Учащимся предлагается обсудить, какую информацию можно безопасно размещать в интернете, а какую стоит держать в секрете. Важно акцентировать внимание на рисках, связанных с размещением персональных данных в открытом доступе (например, риск кражи личных данных, онлайн-преследования, шантажа).

Завершается занятие анализом кейсов о последствиях нарушения правил онлайн-поведения в России. Преподаватель предлагает учащимся проанализировать конкретные случаи из российской практики, связанные с распространением ложной информации, нарушением авторских прав, оскорблением чести и достоинства в интернете. Важно показать, какие последствия (в том числе юридические) могут наступить за нарушение правил онлайн-поведения.

При проведении лекции использовать понятные примеры из жизни подростков, чтобы объяснить сложные юридические концепции. В дискуссии использовать интерактивные платформы для опросов и сбора мнений учащихся о том, какую информацию они считают безопасной для размещения в интернете. При анализе кейсов акцентировать внимание не только на негативных последствиях для нарушителей, но и на том, как себя защитить, если ваши права были нарушены в интернете. Примеры кейсов должны быть актуальны для подростковой аудитории и понятны им.

Занятие 5: «Развитие социально-эмоциональных навыков и конструктивного общения в сети»

Цель: Снизить уровень вовлеченности в кибербуллинг (КБ), особенно киберагрессивности, за счет развития навыков осознанного, уважительного и безопасного взаимодействия в цифровой среде.

Задачи:

Осознание и регуляция эмоций: Научить распознавать и конструктивно выражать негативные эмоции (гнев, раздражение, обиду), возникающие в онлайн-общении, чтобы предотвратить их трансляцию в агрессию.

Развитие асертивности: Сформировать умение отстаивать личные границы и говорить «нет» в сетевом взаимодействии, не переходя к пассивности или агрессии.

Освоение конструктивных моделей разрешения конфликтов: Отработать навыки деэскалации напряженности и поиска решений в условиях онлайн-конфликта. Практические упражнения (детализация)

1. Тренинг «Навыки асертивного поведения онлайн»

Цель: Сформировать умение четко, уверенно и уважительно формулировать свою позицию, отказ или просьбу в цифровом общении.

Контент: Разница между агрессивным («Ты идиот!»), пассивным (молчаливое согласие) и асертивным («Мне не нравится, когда ты так шутишь. Пожалуйста, остановись») сообщениями.

Упражнение «Отказ без чувства вины»: Участники в парах отрабатывают ответы на провокационные или неудобные онлайн-просьбы (например, «Скинь личное фото», «Присоединяйся к травле N»). Критерий успеха — ответ, который защищает границы, но не обостряет конфликт.

Связь с данными: Прямо влияет на показатель «Помощь взрослых» ($\rho=0.40$ с поведенческими копингами). Асертивность — это навык, который позволяет подростку не стать пассивной жертвой и конструктивно реагировать самому, прежде чем ситуация потребует вмешательства взрослых.

2. Ролевая игра «Разрешение конфликта в чате без оскорблений»

Цель: Отработать пошаговый алгоритм деэскалации конфликта в условиях ограниченности цифровых сигналов (нет интонации, мимики).

Сценарий: Конфликт из-за разных мнений в общем чате, обвинения в «сливе» информации и т.п.

Инструкция: Участники делятся на «актеров» (два конфликтующих) и «наблюдателей». Актеры получают карточки со скрытыми эмоциями и целями.

Наблюдатели фиксируют использование/нарушение правил конструктивной дискуссии:

Переход с «Ты-сообщений» на «Я-сообщения».

Конкретизация претензии («Когда ты вчера в общем чате назвал мою идею глупой...» вместо «Ты всегда меня унижаешь!»).

Предложение решения («Давай в следующий раз обсуждать идеи в личке»).

Связь с данными: Направлено на разрыв сильной связи «Негативные эмоции → Эмоциональный копинг». Переводит реакцию с эмоционального уровня (оскорбление) на когнитивно-поведенческий (структурированный ответ).

3. Упражнение «Я-сообщение в онлайн-переписке»

Цель: Автоматизировать навык безоценочного описания своих чувств и потребностей как основу для предотвращения конфликтов.

Формула: «Когда ты [конкретное, безоценочное описание действия], я чувствую [название эмоции], потому что мне важно [потребность/ценность]. Я хотел(а) бы [конкретное предложение].»

Практика: Участники переводят агрессивные или пассивно-агрессивные скриншоты условных переписок (или свои реальные, обезличенные ситуации) в формат «Я-сообщения».

Вместо: «Перестань меня игнорировать, тупица!»

Правильно: «Когда мои сообщения долго остаются без ответа (действие), я чувствую тревогу и неуверенность (эмоция), потому что для меня важен наш контакт (ценность). Не мог бы ты просто ставить реакцию, что ты их увидел? (предложение)».

Ожидаемый результат от модуля: Участники не только снизят свою потенциальную киберагрессивность, но и станут более устойчивыми к провокациям как потенциальные жертвы, а также получат инструменты для оказания помощи другим (поведенческий копинг), что в целом снизит суммарный показатель вовлеченности в КБ в группе.

Занятие 6 Стратегии совладания (Базовый модуль)

Задача: научить подростков техникам немедленной саморегуляции в момент столкновения с онлайн-агрессией (получение оскорбительного сообщения, травля в чате, неприятный комментарий), чтобы предотвратить импульсивные деструктивные реакции и снизить психоэмоциональное напряжение.

Детализация методов и их применения:

1. Упражнение «Техники дыхательной гимнастики, доступные онлайн»

Суть: Физиологический «экстренный тормоз» для симпатической нервной системы.

Практика:

Техника «4-7-8»: Вдох на 4 счета → задержка на 7 счетов → медленный выдох через рот на 8 счетов. Повторить 3-5 раз.

Контекст применения: Сразу после прочтения провокационного сообщения, перед тем как начать печатать ответ. Формируется привычка: «Сообщение → пауза → дыхание → решение».

Психологический механизм: Снижает сердечный ритм и уровень кортизола, «отключает» режим паники/гнева, позволяет подключить рациональное мышление.

2. Аутотренинг «Уверенность в онлайн-общении»

Суть: Когнитивно-поведенческая техника для формирования установки самоподдержки.

Практика:

Базовая формула: «Я спокоен и контролирую ситуацию. Моя ценность не зависит от чужого мнения в сети. Я выбираю, как реагировать».

Сценарий: После дыхательного упражнения подросток мысленно или шепотом проговаривает ключевую фразу. Создается «ментальный щит».

Психологический механизм: Противостоит катастрофизации («все видят, все смеются») и формирует самоэффективность — веру в свою способность справиться с ситуацией.

3. Методика визуализации «Безопасное онлайн-пространство»

Суть: Создание внутреннего психологического убежища.

Практика:

Инструкция: Закрывать глаза и представить место (реальное или воображаемое), где чувствуешь себя в абсолютной безопасности и комфорте. «Поселить» там свой аккаунт, свой онлайн-образ.

Применение: Использовать в моменты тревоги, не только как реакцию, но и как профилактику — «входить» в это пространство перед началом сессии в соцсетях.

Психологический механизм: Снижает общий фон тревожности и гипербдительности в сети, которые являются питательной средой для восприятия нейтральных событий как угрожающих.

4. Ведение дневника эмоций в электронном формате

Суть: Техника осознания и отреагирования, переводящая хаотичные переживания в структурированный текст.

Практика:

Шаблон записи: 1) Событие (Что именно произошло? Цитируй сообщение). 2) Мысли (Что я подумал в этот момент?). 3) Эмоции и их интенсивность (1-10) (Обида 8/10, Гнев 6/10). 4) Телесные ощущения (Сжались кулаки, заболел живот). 5) Альтернативная мысль (Что еще это могло означать?). 6) Что я сделал/могу сделать?

Формат: Можно использовать закрытый блог, заметки в телефоне, голосовые сообщения себе.

Психологический механизм: Реализует принцип «назови, чтобы приручить». Сам процесс описания активизирует префронтальную кору (зона рациональности) и снижает активность миндалины (зона страха/гнева). Это — когнитивная переработка в чистом виде.

Глубокая связь с данными исследований:

Прямая работа с «Негативными эмоциями» ($\rho=0.58$):

Все четыре методики — это каналы для безопасного отреагирования интенсивных эмоций (гнева, стыда, обиды), которые ранее находили выход либо в эмоциональном копинге (паника, *ruminatio*), либо в киберагрессивности.

Дневник эмоций особенно эффективен, так превращает непереносимую эмоцию в объект анализа, снижая ее субъективную интенсивность.

Повышение показателя «Помощь взрослым» ($\rho=0.40$):

Подросток, освоивший саморегуляцию, не действует импульсивно. Вместо этого он может осознать, что ситуация вышла из-под контроля, и четко сформулировать проблему взрослому.

Ключевой сдвиг: Обращение за помощью становится не актом паники или жалобы, а осознанным шагом, следующим после попыток самостоятельного совладания. Взрослый получает не эмоциональный выплеск, а структурированное описание: «Я получил вот это, попробовал успокоиться так-то, но это не помогло. Что мне делать?»

Это прямо развивает поведенческие копинги, которые в ваших данных как раз сильно коррелируют с помощью взрослых ($\rho=0.40$, $p=0.028$).

Профилактика эскалации:

Навык сделать паузу (дыхание) и осознать (дневник) разрывает автоматическую цепочку «провокация → негативная эмоция → импульсивная агрессивная/паническая реакция», которая лежит в основе как киберагрессивности, так и глубокой виктимизации.

Занятие 7 Информирование (Контекст).

1. Информирование и осведомленность: Обсуждение феномена как группового процесса («роль свидетеля»).

Цель: Сместить фокус с пары «жертва-агрессор» и показать, что кибербуллинг — это социальный процесс с участием многих.

Как провести:

Триада кибербуллинга: Визуализируйте схему: Агрессор (булли) → Жертва → Свидетели (очевидцы).

Роли свидетелей: Объясните, что свидетели не бывают нейтральными. Их молчаливое присутствие или действия формируют среду. Введите ключевые роли:

Пособники (поддерживающие агрессора): лайкают, делятся обидным контентом, пишут «+1» в комментариях.

Пассивные наблюдатели: видят, но ничего не делают («пролистывают»). Их бездействие часто расценивается агрессором как молчаливое одобрение.

Защитники: вступаются за жертву, поддерживают её, жалуются на контент, привлекают взрослых.

Важный тезис: «Аудитория свидетелей — это социальное плечо, на котором держится буллинг. Их реакция может либо раздуть огонь, либо погасить его».

2. Дискуссия «Почему люди становятся свидетелями кибербуллинга?»

Цель: Разобрать мотивы и барьеры, чтобы понять, а не осудить. Это поможет выработать эмпатию и практические решения.

Метод: Мозговой штурм или работа в малых группах. Можно разделить причины на категории:

1. Страх и неуверенность:
2. «Боюсь, что следующей жертвой стану я».
3. «Не знаю, что сказать или сделать».
4. «Думаю, что это не моё дело».
5. Социальное давление и эффект группы:
6. «Все молчат, и я молчу» (эффект свидетеля / диффузия ответственности).
7. «Не хочу портить отношения с популярными ребятами в чате».
8. «Это просто шутка, все же смеются».
9. Непонимание последствий и десенсибилизация:
10. «В интернете это нормально».
11. «Он/она же не видит моей реакции, значит, ему/ей всё равно».
12. «Это не по-настоящему, это просто в сети».

13. Технические и ситуативные барьеры:
14. «Не знаю, как быстро заблокировать или пожаловаться».
15. «Боюсь, что моя жалоба будет анонимной».

Вывод: Причины быть пассивным наблюдателем часто понятны и человечны. Задача — найти в себе смелость и инструменты, чтобы преодолеть эти барьеры.

3. Мозговой штурм «Как можно остановить кибербуллинг, будучи онлайн-свидетелем?»

Цель: Перейти от теории к практике. Дать конкретные, безопасные и доступные стратегии.

Метод: Запишите все идеи на доске/флипчарте. Затем сгруппируйте их по принципу «Поддержка жертве», «Противодействие агрессору», «Привлечение помощи».

Конкретные стратегии (алгоритм действий):

Поддержка жертве (самое важное и безопасное для начала):

Напишите жертве в личные сообщения: «Привет, я видел(а) этот пост. Мне жаль, что так происходит. Я на твоей стороне». Это колоссально снижает чувство одиночества.

Публично выразите несогласие с буллингом, но не с агрессором: «Такие комментарии ранят», «Это не смешно».

Сделайте позитивный комментарий в поддержку жертвы.

Использование технических инструментов:

Пожаловаться на пост/комментарий администрации платформы (объясните, как это работает в конкретных соцсетях).

Заблокировать агрессора, чтобы не видеть его контент.

Сделать скриншот доказательств (если ситуация серьёзная и потребует разбирательства).

Привлечение помощи извне:

Рассказать доверенному взрослому (родителю, учителю, школьному психологу).

Обратиться к администратору чата или группового лидера.

Сообщить о серьезных угрозах в правоохранительные органы (обсудить, что является серьезной угрозой).

Коллективное противодействие:

Объединиться с другими свидетелями, чтобы вместе выступить против травли.

Затопить негативный тренд позитивными постами или комментариями («зафлудить добром»).

Важно: Подчеркните, что не нужно вступать в прямую перепалку с агрессором — это может усилить конфликт и сделать вас новой мишенью. Лучшая тактика — лишить его аудитории и поддержки.

4. Анализ конкретных случаев из популярных соцсетей

Цель: Применить теорию на практике в знакомом контексте.

Метод: Используйте симулированные (вымышленные) скриншоты или описания ситуаций в Instagram, TikTok, ВКонтакте, Telegram, игровых чатах.

Вопросы для анализа:

Кто здесь агрессор, жертва, свидетели? К какой категории свидетелей они относятся?

Какие, по-вашему, чувства испытывает жертва? А пассивные наблюдатели?

Как можно было бы поступить свидетелю, используя стратегии из нашего мозгового штурма? (Напиши жертве в лс, публично сказать "это не ок", пожаловаться на пост админу чата и т.д.)

Каковы могли бы быть последствия каждого из выбранных действий?

5. Просмотр и обсуждение видеоролика
Цель: Закрепить материал эмоционально и визуально.

Рекомендации по выбору ролика:

Короткий (2-5 минут), социальный ролик от авторитетных организаций (ЮНИСЕФ, Травли.NET, «Правмир» и др.).

Ролик должен ярко демонстрировать силу реакции свидетеля.

Пример: ролики из серии «Слова могут ранить» или анимация, где действия одного свидетеля меняют поведение всей группы.

Вопросы для обсуждения после просмотра:

Как менялась динамика ситуации в ролике?

Что стало переломным моментом?

Как вы думаете, что чувствовал защитник до и после своего поступка?

Какой один главный посыл вы вынесли из этого видео?

Занятие 8 Социально-эмоциональные навыки (Поддержка).

Задача: Развить эмпатию и навыки поддержки для свидетелей и друзей.

Методы: Эмпатическое слушание, ролевые игры («Как поддержать жертву»).

Связь с данными: Усиливает «Поведенческие копинги», которые коррелируют с «Помощью взрослых» ($\rho=0.40$). Поддержка сверстников — первая линия помощи, снижающая нагрузку на взрослых и смягчающая последствия для жертвы.

Занятие 9 Задача: Сформировать у участников внутренний ресурс — веру в свою способность влиять на события в цифровом пространстве и эффективно справляться с трудными ситуациями, включая кибербуллинг.

Блок 1: Упражнение «Мои сильные стороны в онлайн-мире»

Цель: Осознать и артикулировать свои цифровые компетенции и личные качества, которые являются опорой.

Метод: Индивидуальная работа по шаблону (цифровые навыки / личные качества), парное обсуждение, групповая рефлексия о том, как эти стороны служат «щитом».

Как провести:

Разминка: Обсудите, какие качества помогают человеку в интернете (критическое мышление, эмпатия, чувство юмора, грамотность, творчество, техническая подкованность, умение находить информацию).

Индивидуальная работа: Раздайте шаблоны с двумя колонками:

Колонка 1: Мои цифровые навыки (например: умею проверять информацию, создаю интересный контент, хорошо веду переписку, разбираюсь в настройках приватности).

Колонка 2: Мои личные качества, которые проявляются онлайн (например: я поддерживаю друзей в чатах, умею спокойно вести дискуссии, знаю, где мне интересно, могу признать ошибку).

Парное обсуждение: Участники делятся 1-2 сильными сторонами с напарником, объясняя, почему это важно.

Групповая рефлексия: «Как эти сильные стороны могут стать вашим щитом или инструментом в сложной онлайн-ситуации?»

Блок 2: Составление списка достижений онлайн (Цифровое портфолио успеха)

Цель: Создать материальное доказательство своей компетентности и ценности в цифровом пространстве. Это противоядие от обесценивающих сообщений булля.

Метод: Мозговой штурм категорий достижений (социальные, творческие и др.), составление личного списка с акцентом на преодоленные трудности.

Как провести:

Мозговой штурм: Что может считаться достижением в интернете? (Не только количество подписчиков!).

Социальные: Удачно помирил(а) друзей в споре в чате, организовал(а) онлайн-ивент.

Творческие: Научился(ась) монтажу, нарисовал(а) цифровой рисунок, написал(а) пост, который многим помог.

Интеллектуальные: Прошёл(шла) сложный онлайн-курс, выиграл(а) в интеллектуальной викторине, собрал(а) ценный материал для проекта.

Технические: Создал(а) сайт/бота/канал, разобрался(ась) со сложной программой.

Личные: Публично отстоял(а) своё мнение, вежливо и аргументированно, впервые высказался(ась) в большой группе.

Практика: Участники создают свой список (в тетради, в цифровом документе). Важно — указывать не только результат, но и преодоленные трудности («боялся, но написал», «потратил 10 часов на обучение»).

Домашнее задание (опционально): Оформить этот список в виде вдохновляющей графики или добавить в него скриншоты.

Блок 3: Техники позитивного самовнушения онлайн (Аффирмации для цифрового «Я»)

Цель: Сформировать привычку к поддерживающему внутреннему диалогу, который автоматически включается при столкновении с негативом.

Метод: Обучение принципам создания рабочих аффирмаций («Я-утверждения»), практическая разработка 2-3 фраз для сложных ситуаций, обсуждение их применения.

Как провести (осторожно, чтобы не скатиться в наигранность):

Объяснение: Аффирмация — это короткое, позитивное, утвердительное высказывание в настоящем времени, которое программирует мышление. Это не магия, а тренировка фокуса внимания.

Принципы создания рабочих аффирмаций:

От первого лица и в настоящем времени: «Я...», а не «Я буду...».

Позитивно и без частицы «НЕ»: «Я спокоен и уверен», а не «Я не волнуюсь».

Конкретно и правдоподобно: «Я умею выбирать, на что реагировать», а не «Меня никогда ничего не задевает».

Практика создания:

Участники пишут 2-3 аффирмации для сложных онлайн-ситуаций (например: «Моя ценность не зависит от чужих оценок в сети», «У меня есть право устанавливать границы», «Я контролирую свою ленту и свои реакции»).

Обсудите, где и как их можно использовать: поставить на заставку телефона, повторять перед входом в соцсеть, мысленно проговаривать, если увидели неприятный комментарий.

Блок 4: Участие в дискуссионных группах по интересам (Создание «цифрового убежища»)

Цель: Получить опыт конструктивного, поддерживающего онлайн-общения, где личность уважают, а ценность определяют общие интересы и знания.

Метод: Анализ критериев здорового сообщества, практическое задание (найти/создать такое пространство), рефлексия полученного опыта.

Как провести:

Исследовательская часть: Вместе найдите и проанализируйте позитивные сообщества (в VK, Telegram, Discord, на форумах).

Критерии здорового сообщества: четкие и соблюдаемые правила, модерация, культура конструктивной критики, взаимопомощь.

Практическое задание:

Вариант А (для смелых): Найти новое сообщество по своему хобби и сделать там осознанный, качественный пост или комментарий.

Вариант Б (безопасный): Создать закрытую учебную группу (в мессенджере) для участников занятия, где они в безопасной среде могут тренироваться вести дискуссии на волнующие темы.

Рефлексия после участия:

Что чувствуешь, когда тебя слышат и ценят за знания/мнение?

Чем атмосфера в таком сообществе отличается от токсичных комментариев?

Как этот опыт может изменить твоё восприятие всего онлайн-пространства?

Дополнительная мощная техника: Ролевая игра «Ответ уверенного человека»

Цель: Отработать на практике поведенческие паттерны уверенного реагирования.

Сценарии:

На обидный комментарий: «Твоё мнение имеет право на существование, но я с ним не согласен(на)». (И уход от дальнейшей провокации).

На провокацию: «Похоже, ты хочешь меня задеть. У меня нет желания продолжать этот разговор в таком тоне».

На давление: «Для меня это не приемлемо. Я не буду это обсуждать/делать».

Участники тренируются произносить эти фразы с устойчивой позой и спокойным тоном (даже если внутри волнуются). Важно: цель не «победить» хамящего, а сохранить свое достоинство и выйти из деструктивного взаимодействия.

Итоговая рефлексия всего модуля:

«Как изменилось ваше ощущение себя как пользователя интернета после сегодняшнего занятия? Какие три ресурса (сильная сторона, достижение, аффирмация, опыт из сообщества) вы можете взять с собой в цифровой мир?»

Этот подход не просто учит «не обращать внимания», а даёт реальные инструменты для построения сильного, устойчивого цифрового «Я», которое гораздо меньше зависит от внешнего негатива.

Связь с данными: Противостоит «Кибервиктимности» ($\rho=0.32$ с эмоциональными копингами). Уверенный в себе подросток реже становится мишенью и легче применяет ассертивные стратегии.

Занятие 10 Закрепление (Рефлексия и итог).

Задача: Систематизировать знания, получить обратную связь, создать личный план.

Методы: Викторина, круг обратной связи, создание памяток.

Цели завершающего модуля:

Систематизировать весь пройденный материал.

Закрепить ключевые понятия и навыки в интерактивной форме.

Поддержать рефлексию участников о личных изменениях и новых возможностях.

Создать материальный артефакт (памятку), который можно унести с собой.

Сформировать позитивный финал программы и, при желании, наметить дальнейшие шаги.

Активность 1: Интерактивная викторина «Что я знаю о кибербуллинге?»

Формат: Рекомендуется использовать онлайн-платформы типа Kahoot!, Mentimeter, Quizizz или классический вариант с карточками.

Смысл: Не экзамен, а весёлое и динамичное повторение в игровой форме.

Примеры вопросов (охватывающих все темы программы):

На определение: Что такое кибербуллинг? (Варианты: А) Спор в комментариях, В) Умышленное и регулярное причинение вреда с помощью цифровых технологий, С) Любое негативное сообщение).

На распознавание: Какая из этих ситуаций является кибербуллингом? (Привести примеры троллинга, хейтерства, исключения из чата и одной нейтральной ситуации).

На стратегию: Что является самым первым и важным шагом при столкновении с травлей? (Сохранить доказательства / Написать гневный ответ / Ничего не делать).

На права: Куда можно пожаловаться на оскорбительный контент? (Техподдержка платформы, Роскомнадзор (для РФ), суд).

На психологию: Какая внутренняя установка наиболее полезна для защиты? (А) «Меня все должны любить», Б) «Моя ценность не зависит от мнения незнакомцев», В) «Я должен дать сдачи»).

На поддержку: К кому можно обратиться за помощью? (Выбрать лишнее: Друг, Родитель, Классный руководитель, Тот, кто травит, Телефон доверия).

После викторины: Кратко пройтись по правильным ответам, дав возможность участникам самим их озвучить и объяснить.

Активность 2: Круг обратной связи «Мой главный инсайт»

Цель: Сместить фокус с фактов на личный опыт и внутренние изменения.

Как провести (модификация «Что я узнал нового»):

Инструкция: «Вспомните все наши занятия. Сейчас у каждого будет 1-2 минуты, чтобы поделиться не просто фактом, а главным открытием, мыслью или чувством, которые у вас появились. Это может быть что-то о себе, о других, о интернете. Закончите фразу: "Для меня самым важным/неожиданным/полезным стало..."».

Варианты вопросов для глубины:

«Какой навык, полученный здесь, вы уже пробовали применить?»

«Что из того, что вы узнали, изменило ваше отношение к поведению в сети?»

«Какое простое действие для цифровой гигиены вы внедрили в свою жизнь?»

Формат: Можно передавать «говорящий предмет» по кругу. Ведущий благодарит каждого, не дискутируя и не перебивая. Это создает атмосферу принятия и завершенности.

Активность 3: Создание памятки / инфографики «Мой цифровой иммунитет»

Цель: Творчески обобщить знания и создать личный «чек-лист безопасности».

Как провести (групповая или индивидуальная работа):

Задание: Создать не общую памятку, а персональный гайд или инфографику-напоминание для себя.

Структура (можно предложить как опору):

Мой щит (Профилактика): Мои настройки приватности в порядке. Я знаю свои сильные стороны (написать 2-3). Я выбираю позитивные сообщества.

Тревожные сигналы (Распознавание): Если я чувствую... (злость, стыд, желание спрятаться) — это знак остановиться.

Алгоритм действий (Совладание):

Пауза, не отвечать.

Сохранить (скриншот).

Рассказать (кому? вписать 1-2 имени доверенных людей).

Заблокировать и пожаловаться.

Мои аффирмации (Поддержка): Вписать 1-2 сильные фразы из 3-го блока (напр., «Я контролирую свою ленту»).

Критическая помощь: Телефон доверия (вписать номер), сайт «Травли Net» и т.д.

Итог: Участники забирают свои памятки с собой (можно сфотографировать на телефон как заставку).

Активность 4 (опционально): «Письмо в будущее» или «Дорожная карта»

Цель: Помочь участникам сформулировать намерения и перенести знания в жизнь после программы.

Как провести (5-7 минут индивидуального письма):

Вариант А (Письмо себе): «Напишите несколько предложений себе, который будет читать это через 3 месяца. Что вы хотите себе пожелать в онлайн-жизни? Какое умение хотите продолжать тренировать?»

Вариант Б (Дорожная карта): «Наметьте 2-3 конкретных маленьких шага на ближайшую неделю/месяц. Например: 1) Проверить настройки приватности в Инстаграме, 2) Сделать один качественный пост в любимом сообществе, 3) Поделиться одной из изученных техник с другом».

Завершение программы (важный ритуал):

Благодарность: Ведущий благодарит группу за работу, открытость и смелость.

Акцент на ресурсы: «Вы теперь не только знаете больше о кибербуллинге, но и обладаете набором внутренних и внешних инструментов. Вы можете влиять на своё цифровое пространство».

Открытая дверь: Обозначить, куда (если это уместно) можно обратиться за поддержкой или задать вопрос после окончания программы.

Символическое действие: Можно завершить простым ритуалом — например, «виртуальным аплодисментами» (все топают ногами) или сказать

хором какую-то сильную фразу, выбранную группой (например, «Мы — за сеть без травли!»).

Такой финал превращает программу из набора уроков в целостный опыт, который заканчивается не смущением, а ощущением компетентности, общности и готовности действовать.

Таким образом, предлагаемая программа профилактики кибербуллинга направлена на создание безопасной и поддерживающей онлайн-среды для старшеклассников. Важно учитывать выявленные особенности, а именно высокий уровень вовлеченности в кибербуллинг у 16,7% выборки, сочетание кибервиктимности с негативными эмоциями, недостаточный уровень обращения за помощью к взрослым и многообразие стратегий совладания. Реализация данной программы позволит повысить осведомленность учащихся о проблеме кибербуллинга, сформировать у них эффективные стратегии реагирования на онлайн-агрессию, развить навыки конструктивного общения и повысить самоэффективность в области защиты от кибербуллинга.

Оценка результатов, полученных после проведения программы представлены на рисунке 2.4

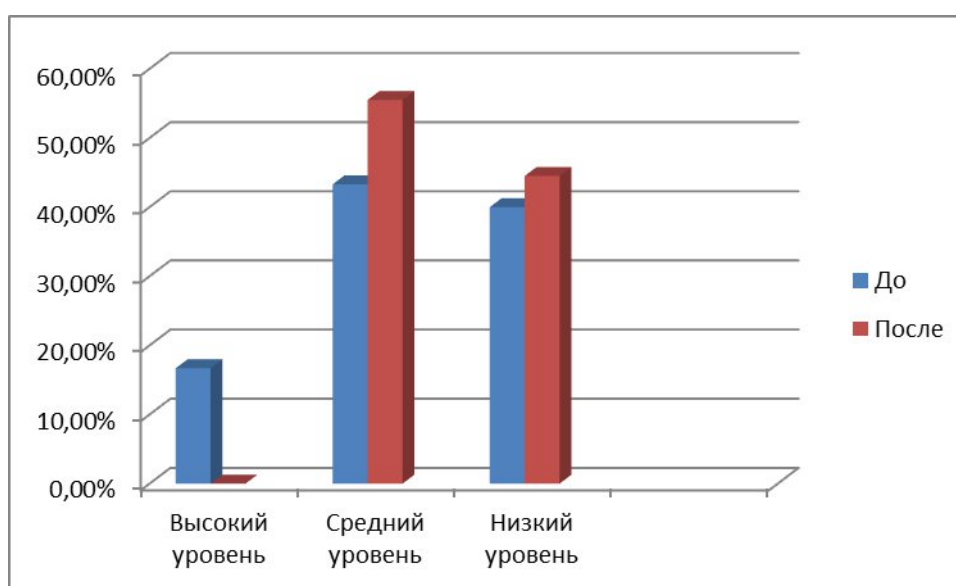


Рисунок 2.4 – Распределение участников исследования по уровням вовлеченности в кибербуллинг до и после реализации программы

Анализ таблицы:

Строка "Высокий уровень": "До" — 16.70%, "После" — 0%. Это самое значительное изменение: полностью исчезла группа с высоким уровнем вовлеченности.

Строка "Средний уровень": "До" — 43.30%, "После" — 55.50%. Произошло увеличение доли респондентов со средним уровнем вовлеченности.

Строка "Низкий уровень": "До" — 40%, "После" — 44.50%. Небольшое увеличение доли респондентов с низким уровнем вовлеченности.

Интерпретация:

Основной эффект от проведенных мероприятий заключается в устранении крайних проявлений (высокого уровня вовлеченности). Большая часть подростков, ранее имевших высокий уровень, перешла в категорию среднего уровня. Также наблюдается небольшое увеличение доли подростков с низким уровнем.

Общий вывод:

Результаты свидетельствуют об эффективности предпринятых мер для снижения негативного влияния кибербуллинга. Эти меры помогли значительно уменьшить количество подростков, находящихся в группе высокого риска, переместив их в более умеренные категории.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кибербуллинг является острой проблемой современного цифрового общества, оказывающей деструктивное влияние на психическое здоровье, особенно у детей и подростков. Комплексное понимание его форм и причин, а также разработка эффективных стратегий профилактики и противодействия являются ключевыми задачами. Формирование эмпатии и уважения в онлайн-среде способствует созданию более безопасного и инклюзивного цифрового пространства.

Основные выводы:

Масштабность и детерминанты: Кибербуллинг – глобальный феномен, обусловленный механизмами власти, конкуренции и лидерства, часто реализуемый в среде старшеклассников. Асимметрия сил в онлайн-пространстве делает жертв особенно уязвимыми.

Психологические последствия: Опыт кибервиктимности негативно сказывается на самооценке и уверенности, провоцируя избегающее поведение. Киберагрессия же может быть связана с повышенной самоуверенностью и склонностью к конфронтации.

Необходимость комплексного подхода: Профилактика кибербуллинга требует целостного подхода, включающего просвещение, цифровую грамотность, развитие эмоционально-социальных навыков, а также поддержку со стороны семьи, школы, социальных служб, технологических платформ и законодателей.

Актуальность профессиональной подготовки: Возрастает потребность в высококвалифицированных педагогических и психологических кадрах, способных эффективно предотвращать и купировать кибербуллинг.

Подтверждение гипотезы: Результаты эмпирического исследования показали положительную динамику изменений благодаря проведенной

профилактической работе, что подтвердило выдвинутую гипотезу. Это открывает перспективы для дальнейшего развития исследования и создания более обширных, эффективных программ.

Перспективы:

Полученные результаты дают основание для продолжения данного исследования с целью разработки более масштабной и комплексной программы профилактики кибербуллинга. Успешное подтверждение гипотезы позволяет с уверенностью рассчитывать на достижение еще более положительных результатов в будущем, способствуя снижению рисков для подростков и формированию культуры взаимного уважения и поддержки в цифровом пространстве.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агирбова, Д.М., Боташева М.М. Причины и профилактика буллинга в подростковом возрасте. – Текст : непосредственный // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 87-3. – С. 37-39.
2. Алмазова, О.В., Войскунский А.Е., Поскребышева Н.Н. Роль личностных особенностей подростков в переработке социальной информации в интернет-коммуникации / С.В. Молчанов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4 (32). – С. 3-15. – Текст : непосредственный.
3. Ануфриева Е.В., Набойченко Е.С., Ковтун О.П. Буллинг и кибербуллинг: проблема современного подростка // Педиатрическая фармакология. – 2021. – Т. 18. № 5. – С. 423-429. – Текст : непосредственный.
4. Арсланадиева, Н.М. Подростки в социальных сетях: безопасное поведение // Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения. Материалы 2-ой Всероссийской научно-практической конференции / под редакцией С.В. Хусаиновой. – Казань, 2021. – С. 9-12. – Текст : непосредственный.
5. Бекетова, Г.В., Мозговая Г.П., Помыткина Л.В. Кибербуллинг как девиантная форма поведения подростков – представителей молодежных субкультур // Педиатрия. Восточная Европа. – 2022. – Т. 10. № 1. – С. 136-144. – Текст : непосредственный.
6. Белякова, В. О. Агрессия в подростковом возрасте: проявление буллинга и кибербуллинга в социальной среде подростков / В. О. Белякова. – Текст : непосредственный // Дидакт. – 2024. – № 2 (14). – С. 29-32.
7. Берди, Д. К. Реализация программ защиты от кибербуллинга подростков в условиях школы / Д. К. Берди. – Текст : непосредственный // Современное педагогическое образование. – 2023. – № 10. – С. 450-454.

8. Борисова, Е.Е. Влияние социальных сетей на самооценку подростков: психологический анализ / Е.Е. Борисова // Научный Лидер. – 2025. – № 41 (242). – С. 46-49. – Текст : непосредственный.

9. Васильева, В.В., Агафонова Г.З. Влияние социальных сетей на межличностные отношения современных подростков / В.В. Васильева, Агафонова Г.З. // Студенческая наука – бизнесу и обществу. – Чебоксары, 2024. – С. 203-207. – Текст : непосредственный.

10. Власова, Н. В., Буслаева Е. Л. Кибербуллинг в подростковом возрасте: агрессор и жертва / Н. В. Власова, Е. Л. Буслаева. – Текст : непосредственный // Психология и право. – 2023. – Т. 13. – № 3. – С. 56-71.

11. Волкова, А. А., Глазачева В. П. Киберагрессия подростков / А. А. Волченкова, В. П. Глазачева. – Текст : непосредственный // Ярославский психологический вестник. – 2024. – № 1 (58). – С. 57-63.

12. Волкова, Е.Н., Волкова И.В., Голубовская А.В. Проблемы кибербуллинга в современных психологических исследованиях // Актуальные проблемы развития личности в современном обществе / под редакцией Д.Я. Грибановой. – 2019. – С. 339-342. – Текст : непосредственный.

13. Воробьева, К. А. Виртуальная девиантная активность подростков: причины, формы, профилактика / К. А. Воробьева. – Текст : непосредственный // Мир образования – образование в мире. – 2021. – № 4 (84). – С. 184-194.

14. Геливеря, Л. В. Феноменологическое рассмотрение специфики кибербуллинга в подростковом возрасте как социальной проблемы / Л. В. Геливеря. – Текст : непосредственный // Научное обозрение: актуальные вопросы теории и практики. – Пенза, 2022. – С. 274-276.

15. Грядунова, Д. К., Алексеева Е. В. Ресурсы и риски киберкоммуникации для подростков с акцентуациями характера / Д. К. Грядунова, Е. В. Алексеева. – Текст : непосредственный // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2020. – № 3. – С. 262-269.

16. Даутова, Г. И. Особенности проявления кибербуллинга детей подросткового возраста / Г. И. Даутова. – Текст : непосредственный // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности (шифр – МКВСС). – Москва, 2025. – С. 112-116.

17. Дегтярев, Е. А. Стратегия профилактики буллинга и кибербуллинга образовательной организации в подростковой среде / Е. А. Дегтярев. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 4 (89). – С. 121-123.

18. Демина, К. С. Особенности психологического консультирования учащихся подросткового возраста, участвующих в кибербуллинге / К. С. Демина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук. – Москва, 2024. – С. 241-242.

19. Доронина, А.В. Кибербуллинг в подростковой среде: причины и последствия / А.В. Доронина // Большая педагогическая конференция. – Пенза, 2021. – С. 43-45. – Текст : непосредственный.

20. Егорова, В. И. Гендерные исследования кибербуллинга / В. И. Егорова. – Текст : непосредственный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – № 7-1. – С. 192-198.

21. Ермоленко, Д. А., Парфилова Г. Г. Характерные особенности проявления кибербуллинга у детей подросткового возраста / Д. А. Ермоленко, Г. Г. Парфилова. – Текст : непосредственный // Исследовательская трансформация педагогического образования: традиции как основа для инноваций. – Казань, 2024. – С. 46-52.

22. Жеребятникова, Г. В., Полковникова Е. Ю., Яковлева А. Е., Воронина И. Ю. Подростковый кибербуллинг как предпосылка суицидального поведения / Г. В. Жеребятникова, Е. Ю. Полковникова, А. Е. Яковлева, И. Ю. Воронина. – Текст : непосредственный // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2019. – № 3-4. – С. 60-66.

23. Зорина, Н.С. О некоторых аспектах кибербуллинга в подростковой среде / Н.С. Зорина // Вестник общественной научно-исследовательской лаборатории «Взаимодействие уголовно-исполнительной системы с институтами гражданского общества: историко-правовые и теоретико-методологические аспекты». – 2022. – № 26. – С. 66-69. – Текст : непосредственный.

24. Иваненко, С. А. Формы и методы работы психолога по преодолению кибербуллинга у обучающихся подросткового возраста / С. А. Иваненко. – Текст : непосредственный // Глобальные вызовы в меняющемся мире: тенденции и перспективы развития социально-гуманитарного знания: 6-й молодежный конвент УрФУ. – Екатеринбург, 2022. – С. 653-655.

25. Ишалина, А. Р., Дроздикова-Зарипова А. Р. Профилактика кибербуллинга в общеобразовательной среде / А. Р. Ишалина, А. Р. Дроздикова-Зарипова. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования. – Орехово-Зуево, 2024. – С. 65-67.

26. Кирушин, К. Р., Нагапетян Д. С. О состоянии программ профилактики буллинга (кибербуллинга) среди детей подросткового возраста / К. Р. Кирушин, Д. С. Нагапетян. – Текст : непосредственный // Российский девиантологический журнал. – 2025. – Т. 5. – № 2. – С. 326-334.

27. Князева, М. С. Исследование стрессоустойчивости личности как условие профилактики кибербуллинга в подростковом возрасте / М. С. Князева. – Текст : непосредственный // Информация как двигатель научного прогресса. – 2019. – С. 61-65.

28. Котов, А. И. Кибербуллинг в молодежной среде / А. И. Котов. – Текст : непосредственный // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. – Витебск, 2020. – С. 130-133.

29. Кремнева, Ю.А. Акцентуации характера и уровень агрессивности подростков как факторы риска кибербуллинга / Ю.А. Кремнева // Современные

исследования и тренды в науке. – Пенза, 2024. – С. 108-110. – Текст : непосредственный.

30. Лавров, А.С., Шалагина Е.В. Интернет-травля среди подростков: исследование и выявленные риски / А.С. Лавров, Е.В. Шалагина // Современный учитель – взгляд в будущее. – Екатеринбург, 2022. – С. 33-38. – Текст : непосредственный.

31. Ломовская, С.А., Синогина Е.С. Проблемы профилактики кибербуллинга в молодёжной среде // Профессиональное образование: проблемы и достижения. – Томск, 2021. – С. 185-191. – Текст : непосредственный.

32. Лопатина, Е.В. Особенности кибербуллинга у подростков / Е.В. Лопатина // Векторы психологии – 2020. – Гомель, 2020. – С. 437-440. – Текст : непосредственный.

33. Мануйлова, Л. М., Максимов А. С., Локоткова В. А. Психологические особенности обучающихся старшего подросткового возраста как факторы развития кибербуллинга / Л. М. Мануйлова, А. С. Максимов, В. А. Локоткова. – Текст : непосредственный // Социально-гуманитарные, естественные и технические исследования: проблемы теории и практики. – Краснодар, 2024. – С. 60-63.

34. Мозговая, Г. П., Помыткина Л. В., Бекетова Г. В. Кибербуллинг как девиантная форма поведения подростков – представителей молодежных субкультур / Г. П. Мозговая, Л. В. Помыткина, Г. В. Бекетова. – Текст : непосредственный // Педиатрия. Восточная Европа. – 2022. – Т. 10. – № 1. – С. 136-144.

35. Мокшин, В.К., Шипелик О.В. Особенности интернет-коммуникации и риски формирования аддиктивного социального настроения у подростков / В.К. Мокшин, Шипелик О.В. // Современная социокультурная среда города и региона. – 2018. – С. 132-138. – Текст : непосредственный.

36. Олейник, А.А., Воронцов А.А. Социально-педагогический аспект воздействия кибербуллинга на учащихся // Шамовские чтения. – Москва, 2025.

– С. 886-889. – Текст : непосредственный.

37. Охлопкова, А. А., Ноговицына Н. М. Кибербуллинг как актуальная проблема в подростковой среде / А. А. Охлопкова, Н. М. Ноговицына. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология семьи: современные вызовы, традиции и инновации. – Киров, 2022. – С. 156-159.

38. Полусурова, М.Д., Семиненко Д.А. Формирование цифровых компетенций у младших школьников в условиях образовательной организации / М.Д. Полусурова, Семиненко Д.А. // Наука: взгляд молодых. – 2023. – С. 182-193. – Текст : непосредственный.

39. Романова, Н.В. Особенности репутационных рисков подростков в контексте использования интернета / Н.В. Романова // Лучшая студенческая работа 2025. – Пенза, 2025. – С. 245-250. – Текст : непосредственный.

40. Романова, Н.В. Особенности репутационных рисков подростков в контексте использования интернета / Н.В. Романова // Новые научные исследования и разработки 2025. – Пенза, 2025. – С. 221-227. – Текст : непосредственный.

41. Сайбулаева, Д. Г. Психологические особенности кибербуллинга в подростковом возрасте / Д. Г. Сайбулаева. – Текст : непосредственный // Психологическая поддержка подростков и молодежи в трудных жизненных и кризисных обстоятельствах: XXI век. – 2017. – С. 206-210.

42. Семенова, Н.Б. Буллинг и кибербуллинг в подростковой среде: распространённость, методы запугивания, ролевое поведение участников // Здравоохранение Российской Федерации. – 2023. – Т. 67. – № 4. – С. 313-319. – Текст : непосредственный.

43. Сидорина, М. С. Причины и особенности кибербуллинга в подростковом возрасте / М. С. Сидорина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы образования: позиция молодых. – 2023. – С. 45-48.

44. Скорынин, А. А., Вихман А. А. Интеллектуальные предикторы кибербуллинга и компьютерной зависимости в подростковом возрасте / А. А.

Скорынин, А. А. Вихман. – Текст : непосредственный // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. – № 3 (40).

45. Соболева, А.В., Муханова Е.Д. «Сообщества смерти»: новая форма опасности в школьной среде / А.В. Соболева, Муханова Е.Д. // Молодежь: актуальные социальные практики. – Нижний Новгород, 2020. – С. 151-166. – Текст : непосредственный.

46. Соловьева, А. А. Кибербуллинг как форма коммуникативной девиации в подростковой среде / А. А. Соловьева. – Текст : непосредственный // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону. – Чебоксары, 2022. – С. 334-338.

47. Страхов, В.Д. Буллинг и кибербуллинг в подростковой среде / В.Д. Страхов // Наука и молодёжь: новые идеи и решения. – Волгоград, 2020. – С. 209-213. – Текст : непосредственный.

48. Тарасова, Ю.Д. Условия безопасного общения подростков в социальных сетях / Ю.Д. Тарасова // Студенческий. – 2021. – № 29-1 (157). – С. 101-106. – Текст : непосредственный.

49. Титова, О. И. Предпосылки кибербуллинга в подростковом возрасте и возможности профилактики его с участием родителей / О. И. Титова. – Текст : непосредственный // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 2 (103). – С. 284-292.

50. Тугбаев, В.А. К вопросу о кибербуллинге // Наука. Образование. Культура. Актуальные проблемы и практика решения (федеральный и региональный аспекты). – 2017. – С. 298-302. – Текст : непосредственный.

51. Турлыкова, И. В. Кибербуллинг как фактор риска в подростковом возрасте / И. В. Турлыкова. – Текст : непосредственный // Научный аспект. – 2023. – Т. 21. – № 12. – С. 2625-2631.

52. Усмонова, Р.Н. Психологические особенности жертв кибербуллинга / Р.Н. Усмонова // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – № 1 (7). – С. 162-165. – Текст : непосредственный.

53. Фролкина, А.В. Социально-психологические детерминанты кибербуллинга в подростковой среде / А.В. Фролкина // Заметки ученого. – 2021. – № 8. – С. 253-257. – Текст : непосредственный.
54. Хломов, К.Д. Социальные риски в контексте индивидуальных жизненных траекторий современных подростков // Социальная психология и общество. – 2016. – Т. 7. – № 2. – С. 109-125. – Текст : непосредственный.
55. Черкасенко, О. С. Кибербуллинг как способ проявления агрессии / О. С. Черкасенко. – Текст : непосредственный // Архивариус. – 2016. – № 10 (2). – С. 54-56.
56. Черкасенко, О. С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте / О. С. Черкасенко. – Текст : непосредственный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 53. – С. 91-94.
57. Черноскутова, Е.Р., Артемьева В.В. Кибербуллинг – подростковый феномен XXI века // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. – Екатеринбург, 2023. – С. 706-711. – Текст : непосредственный.
58. Шагивалеева, Г. Р., Галимова А. Э. Кибербуллинг среди подростков / Г. Р. Шагивалеева, А. Э. Галимова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки. – 2020. – С. 174-176.
59. Щипанова, Д.Е. Взаимосвязь типов кибербуллинга с личностными особенностями подростков // Новые информационные технологии в образовании и науке. – 2017. – С. 366-370. – Текст : непосредственный.
60. Щипанова, Д.Е. Результаты исследования кибербуллинга в образовательных организациях / Д.Е. Щипанова // Новые информационные технологии в образовании. – 2016. – С. 443-448. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опросник кибербуллинга и агрессии в интернете (Cyberbullying and Online Aggression Survey – COAS) (Д. Пэтчин, С. Хиндуя, адаптация – А. А. Вихман)

	никогда	однажды или дважды	иногда	часто	каждый день
1. Вас высмеивали в чате в Интернете?					
2. Вы получали письма от знакомых людей по мобильному телефону или Интернету, которые Вас разозлили?					
3. Вы получали письма от незнакомых людей по мобильному телефону или Интернету, которые Вас разозлили? (спам-сообщения не учитываются)					
4. Вы расстраивались из-за того, что кто-то опубликовал на вашей странице в ВКонтакте какую-либо запись?					
5. Вы расстраивались из-за того, что кто-то распускал слухи о Вас в социальной сети?					
6. Ваши родители объясняли Вам, как безопасно пользоваться Интернетом?					
7. Ваши преподаватели объясняли Вам, как безопасно пользоваться Интернетом?					
8. Вас задирали или издевались над Вами онлайн?					
9. Вы боялись выходить в Интернет?					
10. Кто-нибудь публиковал о Вас сообщение в Интернете, которое Вы предпочли бы не показывать?					
11. Кто-нибудь присылал Вам сообщения или задавал в социальных сетях вопросы сексуального характера, которые вызывали у вас дискомфорт?					
12. Вы искажали информацию о своём возрасте в Интернете?					
13. Вы публиковали информацию о другом человеке, чтобы выставить его/ее на посмешище?					
14. Вы отправляли фотографию или видео другому человеку, чтобы рассердить его/ее или выставить на посмешище?					
15. Вы публиковали злые или обидные комментарии о ком-либо в Интернете?					
16. Вы публиковали пост на странице другого человека в социальных сетях, чтобы рассердить его/ее или выставить на посмешище?					
17. Вы фотографировали человека без его разрешения и размещали эту фотографию в социальной сети?					

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, поставив галочку напротив подходящего ответа:

18. В течение своей жизни я был кибербуллером (высмеивал других в интернете, по email и через телефон)

a. Никогда (переходите к вопросу 21)	
b. Редко	
c. Иногда	
d. Довольно часто	
e. Часто	
f. Очень часто	

Продолжение приложения 1

19. В течение последних 30 дней я был кибербуллером (высмеивал других в интернете, по email и через телефон):

а. Никогда	
б. Однажды или дважды	
в. Несколько раз	
г. Много раз	
д. Каждый день	

20. Если Вы были кибербуллером, по какой основной причине Вы это делали? (Отметьте что-то одно)

а. Чтобы отомстить	
б. Потому что они заслужили это	
в. Потому что другие делали это	
г. Ради забавы	
д. Потому что они издевались надо мной в школе	
е. Чтобы выпустить гнев	
ж. Чтобы продемонстрировать свою силу	
з. Потому что ненавижу их	
и. Другие причины	

Другие причины: _____

21. В течение своей жизни я был жертвой кибербуллинга:

а. Никогда	
б. Редко	
в. Иногда	
г. Довольно часто	
д. Часто	
е. Очень часто	

22. В течение последних 30 дней я был жертвой кибербуллинга:

а. Никогда	
б. Однажды или дважды	
в. Несколько раз	
г. Много раз	
д. Каждый день	

23. Были ли вы знакомы с человеком, который Вас обижал? Кто это был?

а. Друг (подруга)	
б. Кто-то из школы	
в. Бывший друг (бывшая подруга)	
г. Бывшая девушка (бывший парень)	
д. Знакомый из чата	
е. Незнакомец	
ж. Разные люди	
з. Другой ответ	

Другой ответ: _____

24. Были ли Вы знакомы в реальной жизни с человеком, который издевался над Вами в Интернете?

а. Да	
б. Нет	
с. Не знаю	

В течение последних 30 дней:

	НИКОГДА	ОДНАЖДЫ ИЛИ ДВАЖДЫ	ИНОГДА	ЧАСТО	КАЖДЫЙ ДЕНЬ
25. Вы были жертвой кибербуллинга в учебном заведении?					
26. Угрозы из онлайн-среды были претворены в жизнь в учебном заведении?					
27. Вы рассказывали о том, что столкнулись с кибербуллингом?					
28. Вы рассказывали своим родителям о том, что столкнулись с кибербуллингом?					
29. Вы рассказывали своему другу о том, что столкнулись с кибербуллингом?					
30. Вы рассказывали своему учителю (преподавателю) о том, что столкнулись с кибербуллингом?					

31. Как Вы отреагировали на кибербуллинг?

а. Выключил(а) компьютер	
б. Заблокировал(а) обидчика	
с. Сменил(а) никнейм (логин)	
д. Покинул(а) сайт	
е. Вызвал(а) полицию	
ф. Ничего не сделал(а)	
г. Другое	

Ключ к опросниковой части методики (вопросы 1-17):

Ответы оцениваются: никогда (а) – 0 баллов; однажды или дважды (б) – 1 балл; иногда (с) – 2 балла; часто (д) – 3 балла; каждый день (е) – 4 балла.

- Шкала «Кибервиктимность, наличие опыта жертвы в агрессии в Интернете» – утверждения 1, 2, 3, 8, 10, 11.
- Шкала «Негативные эмоции от опыта общения в Интернете (негативная эмоциональная реакция)» – утверждения 4, 5, 9.
- Шкала «Киберагрессивность, опыт агрессора и манипулятора в Интернете» – утверждения 12, 13, 14, 15, 16, 17.
- Шкала «Помощь, участие взрослых» – утверждения 6, 7.
- Общая сумма трёх шкал (за исключением вопросов 6,7) – суммарный показатель вовлеченности в кибербуллинг

Методика «Способы преодоления стрессовых ситуаций» (Э. Хейм)

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

3. «Я подавляю эмоции в себе»

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

6. «Я впадаю в состояние безнадежности»

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

	Адаптивные	Неадаптивные	Относительно адаптивные
А. Когнитивные копинг-стратегии			
A1. Игнорирование		A1	
A2. Смирение		A2	
A3. Диссимуляция		A3	
A4. Сохранение самообладания	A4		
A5. Проблемный анализ	A5		
A6. Относительность			A6
A7. Религиозность			A7
A8. Растерянность		A8	
A9. Придача смысла			A9
A10. Установка собственной ценности	A10		
Б. Эмоциональные копинг-стратегии			
Б1. Протест	Б1		
Б2. Эмоциональная разрядка			Б2
Б3. Подавление эмоций		Б3	
Б4. Оптимизм	Б4		
Б5. Пассивная кооперация			Б5
Б6. Покорность		Б6	
Б7. Самообвинение		Б7	
Б8. Агрессивность		Б8	
В. Поведенческие копинг-стратегии			
В1. Отвлечение			В1
В2. Альтруизм	В2		
В3. Активное избегание		В3	

В4. Компенсация			В4
В5. Конструктивная активность			В5
В6. Отступление		В6	
В7. Сотрудничество	В7		
В8. Обращение	В8		

Таблица. Копинг-стратегии по степени адаптивности

Методика «Шкала общей самооффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека

Оснащение: бланк методики с 10 суждениями для оценки.

Особенности процедуры: полученные результаты тестирования полезно соотнести с показателями других методик, в частности тестов, направленных на изучение уверенности в себе, самооценки. Следует попытаться найти взаимосвязь между результатами различных тестов, обратив внимание на то, какие качества и черты человека могут дополняться или компенсироваться другими.

Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

Инструкция: «Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

- о 1 – абсолютно неверно;
- о 2 – едва ли это верно;
- о 3 – скорее всего верно;
- о 4 – совершенно верно».

Бланк методики

1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы
2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться

6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем

7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности

8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения

9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях

10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем

Обработка результатов:

- о «абсолютно неверно» – 1 балл;
- о «едва ли это верно» – 2 балла;
- о «скорее всего, верно» – 3 балла;
- о «совершенно верно» – 4 балла.

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооффективности; 27-35 – показатели средней самооффективности, более 35 высокой.

Таблица 1. Опросник кибербуллинга и агрессии в интернете (Cyberbullying and Online Aggression Survey – COAS) (Д. Пэтчин, С. Хиндуа, адаптация – А. А. Вихман)

Участник	Кибервиктимность	Негативные эмоции	Киберагрессивность	Помощь взрослых	Суммарный показатель вовлеченности в кибербуллинг
1	5	2	1	2	8
2	3	1	0	3	4
3	8	5	4	1	17
4	2	0	1	0	3
5	6	3	2	2	11
6	4	2	0	1	6
7	7	4	3	3	14
8	1	0	0	0	1
9	9	6	5	2	20
10	3	1	1	1	5
11	5	2	2	3	9
12	2	1	0	0	3
13	6	3	3	2	12
14	4	2	1	1	7
15	7	4	4	3	15
16	1	0	0	0	1
17	9	6	5	2	20
18	3	1	1	1	5
19	5	2	2	3	9
20	2	1	0	0	3
21	6	3	3	2	12

Продолжение приложения 5

22	4	2	1	1	7
23	7	4	4	3	15
24	1	0	0	0	1
25	9	6	5	2	20
26	3	1	1	1	5
27	5	2	2	3	9
28	2	1	0	0	3
29	6	3	3	2	12
30	4	2	1	1	7

Таблица 2. Методика «Способы преодоления стрессовых ситуаций» (Э. Хейм)

Участник	Когнитивные (А)	Эмоциональные (Б)	Поведенческие (В)
1	3	3	1
2	6	5	8
3	8	2	6
4	1	4	3
5	5	3	7
6	2	6	4
7	9	1	5
8	4	4	2
9	8	8	4
10	6	5	8
11	3	3	1
12	1	4	3
13	5	3	7
14	2	6	4
15	8	8	6
16	4	4	2
17	8	2	6
18	6	5	8
19	3	3	1
20	1	4	3
21	5	3	7
22	2	6	4
23	8	1	5
24	4	4	2
25	8	8	4
26	6	5	8

Продолжение приложения 6

27	3	3	1
28	1	4	3
29	5	3	7
30	2	6	4