

Пермякова Надежда Владимировна

педагог-психолог

МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

г. Сатка, Челябинская область

КИБЕРБУЛЛИНГ, ИЛИ ТРАВЛЯ В СЕТИ

Аннотация: статья посвящена проблеме буллинга и кибербуллинга. Дается краткая характеристика основных особенностей данной проблемы.

Ключевые слова: школа, травля, буллинг, кибербуллинг, жертва.

Тема запугивания является не новой, однако, стремительно возрастающей по частоте проявлений «болезнью» современного общества и представляет собой серьезную проблему в школах нашей страны. Многие подростки ежедневно сталкиваются с притеснениями и издевательствами в школе [5].

Травля и издевательства в среде детей и подростков являются травмирующими событиями и представляют угрозу психологическому комфорту и благополучию личности. Такие деструктивные взаимоотношения между сверстниками получили название буллинга [3]. Наиболее распространенными последствиями буллинга являются подростковая депрессия, неустойчивая самооценка, генерализованная и социальная тревожность [6].

Буллинг – агрессивное преследование одного из членов коллектива (школьников, студентов) со стороны остальных членов коллектива или его части. Также его можно определить как длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который не способен защитить себя [4, с. 6].

Оценить истинные масштабы буллинга сложно. Научных исследований, посвященных распространенности буллинга в РФ и проведенных на репрезентативных выборках, опубликовано очень мало. Но тем не менее известно, что буллинг наиболее часто встречается в 7-х и 8-х классах, к старшей школе его показатели снижаются. Нельзя сказать, что девочки меньше склонны к буллингу или

определенным его типам: для них характерно периодическое инициирование агрессии, в то время как для мальчиков – частое [6].

Травля, буллинг – разновидность конфликта. Всякая травля – конфликт, но не всякий конфликт – травля. Борьба с травлей без объективных знаний о ней – это путь в никуда. Поэтому бороться надо не с травлей, а с насилием. Где нет насилия – там нет травли [2, с. 107].

Первыми занялись изучением проблемы буллинга несколько скандинавских исследователей: Хайнеманн, Пикас, Руланн [4, с. 5]. Были выделены такие основные типы буллинга, как физический и вербальный; связанный с социальным исключением; косвенный буллинг (сплетни). В настоящее время типология буллинга расширена новыми понятиями, например, кибербуллингом, связанным с появлением форм травли через использование мобильной и интернет-связи, социальных сетей [7, с. 191].

Оценка распространенности кибертравли по данным различных исследований достаточно сильно различается: по некоторым из них каждый третий подросток в своей жизни сталкивается с сетевой агрессией, по другим, и таких значительно больше, этот показатель выше [2, с. 194].

Определяя буллинг как целенаправленные агрессивные действия, исследователи обращаются к анализу различных факторов и психологических взаимосвязей буллинга. Выделяют такие его роли, как преследователь (агрессор) и жертва. Вокруг главных участников находятся дети, не включающиеся в ситуацию – наблюдатели (свидетели). Иногда присутствует и роль спасателя. Им может быть учитель, родитель, старший брат или сестра, лидер класса, активный наблюдатель [4, с. 15].

Исследователи проблем школьного буллинга фокусируются на изучении особенностей взаимодействия в школьных коллективах, которые избираются школьниками для самоутверждения в среде сверстников. Т.е. буллинг расценивается как социальная стратегия, связанная с построением внутригрупповых отношений на основе принципа насилия/унижения. Поэтому сейчас в центре психологического анализа оказывается, с одной стороны, поведение агрессора,

осуществляющего запугивание, а с другой стороны, поведение жертвы буллинга [7, с. 191].

Интересен также и эффект свидетеля, который обычно объясняется когнитивными процессами. Когнитивные процессы в свою очередь заставляют людей колебаться в случае возникновения чрезвычайной ситуации в условиях группы, детского коллектива. Скорее всего, мы не оказываем помощь, потому что не чувствуем ответственности. А возможно, мы просто не хотим выглядеть глупо, если вдруг случай не окажется экстренным. Все эти объяснения включают в себя мысли и чувства людей, а также их интерпретацию характера ситуации [8, с. 76].

Хочется отметить, что психологическая «травма свидетеля», не менее страшна, ведь это отвратительное чувство бессилия и стыда за свое малодушие (даже надуманное), проявленное в момент, когда свидетель не решился вступить за жертву [2, с. 122]. Травма свидетеля и страх оказаться на месте жертвы в следующий раз крайне негативно влияет на психику ребенка. Насилие, переходящее в травлю, – это проблема коллектива в целом, и помощь в ее решении нужна каждому из его членов [2, с. 125].

Как говорилось ранее, тема запугивания среди учащихся не является новой в школьной среде. Однако, с развитием технологий, издевательства подобного рода уже не ограничиваются исключительно школьной территорией. Всё чаще подростки принимают участие в интернет-коммуникации, которая является не менее, а подчас даже более, плодотворной почвой для осуществления процесса травли. Подобный вариант психологического запугивания является одним из подвидов «классического буллинга» и носит название «кибербуллинга» [5].

Большая часть всей сетевой агрессии приходится на социальные сети: зачастую подростки встречаются с кибербуллингом (травлей в сети) «ВКонтакте» или реже на «Youtube», и лишь каждый десятый ребенок – в многопользовательской онлайн-игре. В основном жертвы и преследователи (агрессоры) находятся в возрасте между 11–16 годами, а пик вовлечения приходится на 5–7 классы. Чем старше становятся дети, тем меньше их пугает кибертравля. Как серьезную

проблему ее воспринимают 90% пятиклассников и только 60% девятиклассников [2, с. 194].

Однако кибербуллинг является проблемой, которая достигла международного уровня. Кибербуллинг может иметь довольно разрушительные последствия для подростков и приводить к развитию тревожности, депрессии и даже к суицидальным проявлениям [5].

Вообще кибербуллинг всё же несколько отличается от буллинга. Во-первых, кибербуллинг является более частным вариантом запугивания, в то время как буллинг – общее определение того, что представляет собой агрессивное преследование, шантажа и психологической травли другого человека. Во-вторых, в ситуации кибербуллинга отсутствует непосредственный физический контакт, т. к. запугивание реализуется посредством онлайн-сервисов и информационных технологий. Третья отличительная черта, – анонимность, – проистекает из второй. Анонимность создаёт у агрессора ощущение защищённости и безнаказанности, тем самым развязывая ему руки, что может приводить к возрастанию риска серьёзных последствий для жертв буллинга [5].

Многие страхи детей и подростков связаны с недостаточной информированностью о том, как работает Интернет – с этим же связаны страхи многих родителей. Незнание жертвой личности атакующего нередко приводит к параноидальному накручиванию себя, может вызвать у нее страх того, что онлайн-агрессия перейдет в реальную жизнь. Однако в действительности, если агрессор не знает, как найти жертву в офлайне, то ничего плохого он сделать не сможет. Только если жертва сама не сообщит, где ее можно найти [2, с. 194].

Важно осознавать многообразие причин буллинга (кибербуллинга) и понимать непростой характер этого явления. Одним из способов профилактики являются благополучные детско-родительские отношения [4, с. 14].

Почти 80% детей не обращаются за помощью к родителям, когда оказываются вовлеченными в кибербуллинг. Первой причиной этому служит мнение подростков о том, что родители плохо понимают, что и как происходит в Интернете. Вторая причина заключается в том, что зачастую такой ребенок не хочет

допускать родителей в свое интимное пространство. Большая часть жертв кибербуллинга обращаются за помощью к друзьям [2, с. 194].

Как у любого явления, у буллинга (кибербуллинга) есть разные причины, они могут быть как внешними (ситуация взаимодействия, особенности одноклассников, поведение взрослых), так и внутренними – определяться личностными особенностями самих детей, включенных в ситуацию травли [4, с. 11].

Рассмотрим некоторые причины кибербуллинга в среде подростков. Выделяют следующие:

– «стремление к превосходству» – это основная потребность каждого человека, возможно, за счет травли в интернете подростки пытаются самоутвердиться и быть «выше» кого-то;

– «субъективное чувство неполноценности» – переживания связанные с чувством слабости, ущербности;

– «зависть» – чувство раздражения от благополучия других людей;

– «месть» – плата за обиду, зло;

– «развлечение» – получение удовольствий с помощью осуществляемых действий;

– «конформизм» – изменение мнения человека под влиянием группы;

– «проблема в семейных отношениях»;

– «низкий уровень развития эмпатии» – сосредоточение на себе и своих заботах [1].

Как ни странно, бороться с агрессией и травлей в сети в большинстве случаев проще, чем в реальной жизни: легко документировать атаки, легко ограничить доступ к своей странице, а главное, обидчика можно просто забанить – занести его в черный список и помечать его сообщения как спам [2, с. 198].

На сегодня существует самая распространенная классификация видов кибербуллинга [1]:

– флейминг – «спор ради спора», эмоциональная вспышка при обмене репликами в чате, личной переписке или комментариях;

- троллинг – размещение провокационных сообщений, комментариев с целью вызвать у жертвы негативные эмоции и заставить потерять самообладание;
- киберсталкинг – преследование или домогательство с помощью интернета;
- диссинг – передача или публикация порочащей информации о жертве в режиме онлайн;
- хейтинг – это уже полноценная травля, повторяющийся троллинг;
- хейт-спич – это публичное высказывание, выражающее ненависть к определенному человеку, группе людей или явлению (оскорбление по национальному, расовому и религиозному признаку);
- гриффинг – это преследование других игроков в многопользовательских онлайн-играх и т.д. [1; 2, с. 199].

В настоящее время в научных исследованиях приводятся различные доказательства того, что буллинг (кибербуллинг) влияет не только на актуальное психологическое состояние, но и на будущее жертвы. Наиболее неблагоприятные прогнозы связаны с оценками суицидального риска и формированием самоповреждающего поведения у жертв буллинга. По мнению клиницистов, жертвами становятся неслучайно [7, с. 192].

И в заключение хотелось бы сказать, что проблема кибербуллинга (травли в сети) актуальна на данный момент и является серьезной угрозой для психологического здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Бенгина Е.А. Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка / Е.А. Бенгина, С.А. Гришаева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-kak-novaya-forma-ugrozy-psihologicheskomu-zdorovyu-lichnosti-podrostka> (дата обращения: 20.11.2023).

2. Беренов М.А. Умная безопасность. Как выжить в школе и вне ее?: практическое руководство / М.А. Беренов, А.А. Беренова. – Екатеринбург: Клуб умной безопасности; MACards, 2020. – 256 с.

3. Воронцов Д.Б. Особенности буллинга в школе / Д.Б. Воронцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-bullinga-v-shkole> (дата обращения: 20.11.2023).

4. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход в работе с проблемой / Т.М. Жекулина. – М.: Генезис, 2018. – 184 с.

5. Иванова А.К. Буллинг и кибербуллинг как явление образовательной среды: примеры современных исследований проблемы / А.К. Иванова // Мир науки. Педагогика и психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/32psmn518.html> (дата обращения: 20.11.2023).

6. Новикова М.А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом / М.А. Новикова, А.А. Реан, И.А. Коновалов // Психологическая газета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/10376/> (дата обращения: 19.11.2023).

7. Польская Н.А. Психология самоповреждающего поведения / Н.А. Польская. – Изд. стереотип. – М.: ЛЕНАНД, 2022. – 320 с.

8. Сандерсон Кэтрин. Громкое молчание хороших людей. Буллинг, троллинг, харассмент и другие поводы остаться в стороне / Кэтрин Сандерсон; пер. с английского Е.В. Фёдоровой. – М.: Эксмо, 2021. – 320 с.