

Бобровникова Наталия Сергеевна

старший преподаватель

Самохин Алексей Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

АНОНИМНОСТЬ КАК ФАКТОР АГРЕССИИ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается концепция «эффекта онлайн-растормаживания» Дж. Сулера и социально-когнитивная теория А. Бандуры как взаимодополняющие подходы к объяснению агрессии в интернет-среде. На основе интеграции указанных подходов проведено эмпирическое исследование. По результатам эмпирического исследования сформулированы практические рекомендации для педагогов-психологов и молодых людей, направленные на снижение деструктивных проявлений в цифровой коммуникации.*

***Ключевые слова:** кибербуллинг, эффект онлайн-растормаживания, анонимность, социально-когнитивная теория, агрессия в интернете, молодёжь.*

Цифровая коммуникация, особенно в условиях анонимности, трансформирует привычные нормы межличностного взаимодействия: пользователи чаще демонстрируют вербальную агрессию, чувствуют снижение личной ответственности и склонны подражать деструктивным моделям поведения, которые остаются безнаказанными [6].

Особую актуальность проблема снижения субъективного чувства ответственности и ослабления моральных барьеров в условиях анонимной интернет-коммуникации приобретает в контексте стремительного роста времени, проводимого молодёжью в социальных сетях, и увеличения числа анонимных платформ, где традиционные социальные нормы перестают работать. Цифровая среда стала неотъемлемой частью повседневной жизни молодёжи. Обратной стороной цифровизации выступает появление деструктивных форм поведения, среди которых

наибольшую опасность несет кибербуллинг – преднамеренные, повторяющиеся агрессивные действия с использованием электронных средств коммуникации, которые направлены против жертвы, неспособной легко защитить себя [7]. В отличие от реального взаимодействия, ключевой особенностью общения в сети выступает анонимность, которая ослабляет субъективное чувство ответственности и снижает барьеры для агрессивного поведения.

В психологической науке анонимность и агрессию в интернете можно объяснить различными теориями и в том числе некоторыми подходами. Например, эффект онлайн-растормаживания Дж. Сулера (ситуационные факторы) и социально-когнитивная теория А. Бандуры (научение через наблюдение и саморегуляцию).

Эффект онлайн-растормаживания – понятие, которое ввел американский психолог Джон Сулер. Согласно мнению ученого, люди в интернете говорят и делают то, что обычно не говорят и не делают в реальной жизни. Джон Сулер выделил шесть факторов: диссоциативная анонимность, невидимость, асинхронность, солипсическая интроекция, диссоциативное воображение и минимизация авторитета. Ключевым для понимания кибербуллинга является первый фактор – диссоциативная анонимность, создающая ощущение безнаказанности [1]. Мы полагаем, что феномен ощущения безнаказанности, связанный с диссоциативной анонимностью, снижает внутренние моральные барьеры (по Дж. Сулеру).

Согласно теории Альберта Бандуры, агрессивное поведение формируется не только на основе личного опыта, но и через наблюдение за действиями других [3]. В классическом эксперименте с куклой Бобо, дети, которые видели агрессивное поведение взрослого, впоследствии воспроизводили его, особенно в тех случаях, когда агрессия оставалась ненаказанной [2]. В интернете это работает именно так: человек видит, как аноним безнаказанно оскорбляет другого и с большой вероятностью начинает вести себя аналогично.

Интеграция подходов позволяет объяснить кибербуллинг как результат взаимодействия среды (анонимность, невидимость) и личностных механизмов

(научение, оправдание). Другими словами, агрессия в интернете возникает там, где исчезает страх наказания и появляется пример для подражания.

Российские психологи И.Н. Погожина и О.С. Рекун (2024) показали, что анонимность напрямую снижает личную моральную ответственность [5]. Р. Ковальски с соавторами (2014) в мета-анализе подтвердили, что анонимность – один из главных факторов кибербуллинга, а роль свидетеля критически важна [6]. Это означает, что проблема не только в том, кто пишет оскорбления, но и в тех, кто молча проходит мимо.

Эмпирическое исследование проводилось в апреле 2026 года в форме онлайн-анкетирования (платформа Google Forms). Выборка – молодёжь в возрасте 18 – 25 лет (N = 35), из них 69% (24 человека) женского пола, 31% (11 человек) мужского. Анкета разработана авторами статьи и включала 12 вопросов: 11 закрытых (с вариантами ответов по шкалам частоты/согласия) и 1 открытый вопрос о причинах агрессии в интернете. Сбор данных осуществлялся через распространение ссылки в социальных сетях и студенческих чатах.

Первый вопрос анкеты был посвящен тому, насколько часто респонденты сталкиваются с проявлениями агрессии в интернет-среде. Довольно большой процент (17%) опрошенных молодых людей регулярно, т.е более одного-двух раз в неделю, сталкиваются с агрессией и оскорблениями. Еще большее количество – 40% – подвергаются оскорблениям 1–2 раза в неделю; периодически – 29%; никогда – 14%. Таким образом, 86% респондентов хотя бы раз сталкивались с киберагрессией. Полученные данные о высокой распространённости кибербуллинга согласуются с результатами глобальных исследований. Согласно глобальным данным ЮНЕСКО, опубликованным в ноябре 2025 года, ежемесячно с травлей сталкивается каждый третий учащийся в мире, а с кибербуллингом – каждый десятый [10].

Второй вопрос был посвящен распространённости феномена по наблюдениям респондентов: «Как часто вы видите, как незнакомые люди оскорбляют друг друга в комментариях?». Анализ полученных результатов показал, что 49% очень часто наблюдают оскорбительные комментарии в сети к различным не

провоцирующим постам. Часто читают оскорбления и агрессивные комментарии – 37% (13 чел.), иногда – 8%, редко – 6%. Таким образом, 86% опрошенных часто или очень часто наблюдают сцены оскорблений. Высокий уровень распространенности явления подтверждается и мировыми тенденциями. Как отмечает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), буллинг, включая кибербуллинг, крайне распространен и негативно сказывается на психическом здоровье, а виртуальные формы насилия стали особенно актуальны в связи с цифровизацией общения молодых людей [11].

Остальные вопросы анкеты позволили эмпирически проверить действие теоретических механизмов, связывающих анонимность с агрессивным поведением (диссоциативная анонимность, снижение моральных барьеров, научение через наблюдение).

Более половины респондентов (66%) сталкивались со специально созданными группами для травли, что указывает на высокую распространённость организованных форм кибербуллинга. При этом 17% опрошенных признались, что писали оскорбительные комментарии с фейкового аккаунта, а 49% хотя бы изредка пишут в сети то, что не сказали бы человеку лично. Эти данные свидетельствуют о реальном переходе от установки к действию в условиях анонимности.

Восприятие безнаказанности оказалось крайне высоким: 89% респондентов считают, что агрессору легко или очень легко избежать последствий. При этом 89% опрошенных признают прямую связь анонимности с ростом грубости в сети. Реакция свидетелей травли также вызывает тревогу: 46% ничего не делают, 31% жалуются администрации, 14% высказывают агрессору, и только 9% поддерживают жертву. Пассивная позиция большинства создаёт среду, в которой агрессия не встречает сопротивления.

Открытый вопрос «Почему некоторые люди в интернете ведут себя агрессивнее, чем в реальной жизни?» показал, что респонденты самостоятельно выделяют три основные причины. При обработке ответов были получены следующие категории (приведены дословные формулировки):

- «безнаказанность», «останутся безнаказанны», «ничего им не будет» (23 ответа);
- «анонимность», «интернет-маска», «невидимость» (14 ответов);
- «выплеск негатива», «сливают агрессию», «выпускают пар» (9 ответов);
- единичные упоминания: «низкая самооценка», «культура и воспитание», «чувство власти».

На основании полученных данных можно заключить следующее.

1. 89% молодых людей признают связь анонимности и грубости в интернете, что подтверждает теорию Дж. Сулера о диссоциативной анонимности как ключевом факторе онлайн-растормаживания.

2. Высокий уровень воспринимаемой безнаказанности (89% опрошенных считают, что агрессору легко остаться без последствий) сочетается с реальным опытом агрессивных действий под фейком (17% признались в оскорбительных комментариях, 49% хотя бы иногда пишут то, что не сказали бы лично).

3. Распространённость кибербуллинга (86% сталкивались лично, 86% часто наблюдают оскорбления) и пассивная позиция большинства свидетелей (46% ничего не делают) создают среду, в которой агрессия не встречает сопротивления и тиражируется.

4. В открытых вопросах респонденты самостоятельно называли причины агрессии: безнаказанность, анонимность, выплеск негатива. Эти объяснения полностью соответствуют теориям Дж. Сулера и А. Бандуры, что подтверждает обоснованность интегративного подхода.

Разработанные ниже практические рекомендации основаны на результатах проведённого эмпирического исследования и теоретических положениях Дж. Сулера и А. Бандуры. Они адресованы двум группам: педагогам-психологам (для работы со студентами и старшими школьниками), и самим молодым людям. Цель рекомендаций – снизить уровень киберагрессии через формирование рефлексии, повышение ответственности и активизацию просоциального поведения наблюдателей.

Для педагогов-психологов в образовательных учреждениях:

– формирование у подростков рефлексии моральных оправданий агрессии в условиях анонимности (через групповые дискуссии, разбор кейсов агрессивных комментариев, ролевые игры) на основе механизмов морального самооправдания, описанных А. Бандурой;

– создание систем раннего реагирования на случаи кибербуллинга с использованием уже существующих инструментов (например, обучение педагогов и психологов работе с кнопкой «пожаловаться» на платформах, проведение классных часов о цифровой безопасности, организация анонимного ящика для обращений в учебном заведении).

Для молодых людей (в возрасте 18 – 25 лет)

– осознанное использование анонимности как ресурса (защита приватности), а не как инструмента безнаказанности (например, использование псевдонимов для защиты личных данных, но не для агрессии; информирование о правовых последствиях кибербуллинга).

– переход от пассивного наблюдения к просоциальным действиям (поддержка жертвы, сигнал модераторам), что ослабляет подкрепление агрессивных моделей (например, нажатие кнопки «пожаловаться», написание поддерживающего комментария).

Проведённое исследование подтвердило, что анонимность в интернете является значимым фактором агрессивного поведения молодёжи. Интеграция теории онлайн-растормаживания Дж. Сулера и социально-когнитивной теории А. Бандуры позволяет объяснить как ситуационные (безнаказанность, невидимость), так и личностные (научение, моральное оправдание) механизмы кибербуллинга. Эмпирические данные показали высокую распространённость агрессии и пассивную позицию свидетелей. Предложенные рекомендации могут быть использованы психологами, педагогами и молодыми людьми для профилактики деструктивного поведения в цифровой среде.

Список литературы

1. Suler J. The online disinhibition effect // CyberPsychology & Behavior. 2004. Vol. 7. No. 3. Pp. 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295.

2. Bandura A. Transmission of aggression through imitation of aggressive models / A. Bandura, D. Ross, S.A. Ross // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1961. Vol. 63. No. 3. Pp. 575–582.

3. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986. 617 p.

4. Bandura A. Moral disengagement in the perpetration of inhumanities / A. Bandura // *Personality and Social Psychology Review*. 1999. Vol. 3. No. 3. Pp. 193–209. DOI 10.1207/s15327957pspr0303_3. EDN JPBMLP

5. Погожина И.Н. Связь моральной направленности принимаемых решений в ситуациях потенциального кибербуллинга с индивидуально-психологическими особенностями студентов / И.Н. Погожина, О.С. Рекун // *Национальный психологический журнал*. – 2024. – DOI: 10.11621/npj.2024.0308. EDN XBMSCR

6. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth / R.M. Kowalski, G.W. Giumetti, A.N. Schroeder, M.R. Lattanner // *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140. No. 4. Pp. 1073–1137.

7. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils / P.K. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho [et al.] // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. – Vol. 49. No. 4. Pp. 376–385.

8. Солдатова Г.У. Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С.В. Чигарькова // *Психологические исследования*. – 2023. – Т. 16. №89. – С. 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-kiberagressii-opyt-podrostkov-i-molodezhi> (дата обращения: 25.04.2026).

9. Позднякова М.Е. Подростки и их родители в российском цифровом пространстве: проблема киберагрессии / М.Е. Позднякова, В.В. Брюно // *Социологические исследования*. – 2024. – №5. – С. 75–86. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostki-i-ih-roditeli-v-rossiyskom-tsifrovom-prostranstve-problema-kiberagressii> (дата обращения: 25.04.2026).

10. UNESCO. Cyberbullying is not cool: How words matter to any learner's education, online or offline // UNESCO: сайт. – URL:

<https://www.unesco.org/en/articles/cyberbullying-not-cool-how-words-matter-any-learners-education-online-or-offline> (дата обращения: 25.04.2026).

11. ВОЗ. Online lives, offline consequences // Всемирная организация здравоохранения (WHO). – URL: <https://www.who.int/europe/news/item/23-05-2025-online-lives--offline-consequences> (дата обращения: 25.04.2026).