

*Соколова Алина Андреевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Спирина Валентина Ивановна*

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **КИБЕРБУЛЛИНГ КАК ФАКТОР РИСКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема кибербуллинга как фактора риска кризисных состояний у подростков. Анализируются особенности интернет-травли и ее влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Особое внимание уделяется междисциплинарному подходу к профилактике данного явления. Подчеркивается необходимость взаимодействия образовательных организаций, семьи и общества в предупреждении кибербуллинга.*

***Ключевые слова:** кибербуллинг, подростки, интернет-травля, кризисные состояния, профилактика, психическое здоровье, цифровая среда.*

В условиях активного развития цифровых технологий интернет стал важной частью жизни современного подростка. Социальные сети, мессенджеры и различные интернет-платформы являются основными средствами общения и обмена информацией среди молодежи. Однако вместе с расширением возможностей общения в сети возникают и новые социальные проблемы. Одной из наиболее актуальных является кибербуллинг.

Кибербуллинг представляет собой форму агрессивного поведения, осуществляемого с использованием информационно-коммуникационных технологий и направленного на систематическое унижение, оскорбление или преследование человека в интернет-пространстве. По данным российских исследований,

значительная часть подростков сталкивается с проявлениями агрессии в сети. Так, согласно исследованию Г.В. Семьи и Н.Г. Зайцевой, проведенному среди школьников, около трети подростков отмечают, что сталкивались с оскорблениями или унижением в интернет-среде, что отрицательно влияет на их эмоциональное состояние и субъективное благополучие [3]. Актуальность данной темы обусловлена тем, что кибербуллинг может выступать серьезным фактором риска развития кризисных психологических состояний у подростков.

Кибербуллинг является разновидностью психологического насилия, реализуемого в цифровой среде. Он включает различные формы агрессивного поведения, такие как оскорбления в комментариях, распространение ложной информации, публикация унижительных материалов, угрозы и преследование в социальных сетях. Исследователь Н.С. Бобровникова отмечает, что интернет-пространство значительно расширяет возможности для распространения агрессивного поведения, поскольку негативные сообщения могут быстро распространяться среди большого количества пользователей [1].

К основным особенностям кибербуллинга относятся:

- анонимность агрессора – в сети пользователи могут скрывать свою личность, что снижает уровень ответственности за агрессивные действия;
- широкая аудитория – информация, размещенная в интернете, может быть доступна большому количеству пользователей;
- непрерывность воздействия – в отличие от традиционного буллинга, интернет-травля может происходить в любое время суток;
- длительность распространения информации – опубликованные материалы могут сохраняться в сети продолжительное время.

Подростковый возраст является особенно чувствительным периодом для подобного воздействия. В это время происходит формирование самооценки, социальной идентичности и системы межличностных отношений. Как отмечают В.А. Демина и К.И. Ананьева, именно в подростковом периоде закладываются основы психологического благополучия, а любые деструктивные

воздействия могут привести к устойчивым негативным изменениям в структуре личности [4].

Кибербуллинг может оказывать серьезное влияние на психическое здоровье подростков. Систематическое психологическое давление приводит к развитию различных эмоциональных и поведенческих нарушений. Согласно исследованиям Г.В. Семьи и Н.Г. Зайцевой, подростки, подвергающиеся интернет-травле, чаще демонстрируют признаки тревожности, эмоциональной нестабильности и снижения самооценки [3].

Исследователи отмечают, что кибербуллинг может способствовать формированию кризисных состояний у подростков. К таким состояниям относятся:

- повышенная тревожность;
- депрессивные переживания;
- чувство одиночества и социальной изоляции;
- снижение интереса к учебной деятельности;
- эмоциональная нестабильность.

По мнению Т.В. Ларихиной, длительное воздействие интернет-травли может привести к серьезным нарушениям психологического благополучия подростков, включая формирование суицидальных намерений [5]. Особую проблему представляет тот факт, что многие подростки не сообщают взрослым о случаях агрессии в сети. Они опасаются непонимания со стороны родителей или ограничения доступа к интернету. В результате подросток остается один на один со своими переживаниями, что усиливает риск развития кризисных состояний.

Профилактика кибербуллинга требует комплексного подхода и взаимодействия специалистов различных областей: педагогов, психологов, социальных работников, а также родителей.

*Роль образовательных организаций.* Образовательные организации играют важную роль в предупреждении интернет-травли. По мнению Е.С. Синогиной, профилактическая работа должна быть направлена на формирование у подростков культуры безопасного поведения в сети и развитие навыков ответственного общения [2]. К основным педагогическим мерам относятся:

- проведение тематических занятий по безопасному использованию интернета;
- развитие медиаграмотности учащихся;
- формирование культуры уважительного общения;
- обсуждение проблем интернет-безопасности на классных часах.

*Психологическая помощь.* Психологическая помощь является важным элементом профилактики кризисных состояний у подростков. Школьные психологи могут проводить диагностику эмоционального состояния учащихся и оказывать поддержку подросткам, столкнувшимся с интернет-травлей. К основным направлениям работы относятся:

- индивидуальные консультации;
- групповые тренинги по развитию эмоциональной устойчивости;
- обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие коммуникативных навыков.

*Роль семьи.* Важную роль в профилактике кибербуллинга играет участие семьи. Родители должны проявлять интерес к интернет-активности подростков, поддерживать доверительные отношения и своевременно реагировать на изменения в поведении ребенка. Как подчеркивает Н.С. Бобровникова, именно в семье формируются базовые модели поведения, включая способы реагирования на агрессию и конфликтные ситуации [1].

*Социальные программы.* Значительную роль играют социальные программы и информационные кампании, направленные на повышение осведомленности общества о проблеме интернет-травли. Такие программы способствуют формированию нетерпимости к проявлениям кибербуллинга и созданию поддерживающей среды для пострадавших подростков.

Таким образом, кибербуллинг является серьезной проблемой современного подросткового общества. Распространение цифровых технологий значительно увеличило масштабы интернет-травли и усилило ее влияние на психическое здоровье подростков. Исследования показывают, что кибербуллинг может выступать

фактором риска развития кризисных психологических состояний, таких как тревожность, депрессивные переживания и социальная изоляция.

Эффективная профилактика данного явления возможна только при комплексном междисциплинарном подходе, включающем педагогические, психологические и социальные меры. Совместная работа образовательных организаций, семьи и общества позволяет создать безопасную цифровую среду и снизить риски негативного воздействия интернет-травли на подростков.

### *Список литературы*

1. Бобровникова Н.С. Типология жертв буллинга и кибербуллинга / Н.С. Бобровникова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – №12. – С. 84–88. DOI 10.23670/IRJ.2023.138.84. EDN TBAJTV

2. Синогина Е.С. Кибербуллинг среди подростков: причины и профилактика / Е.С. Синогина // Педагогическое обозрение. – 2023. – №2. – С. 98–103.

3. Семья Г.В. Влияние насилия в киберпространстве на субъективное благополучие подростков / Г.В. Семья, Н.Г. Зайцева // Социальные науки и детство. – 2023. – №3. – С. 45–52. DOI 10.17759/ssc.2023040302. EDN RYBZIG

4. Демина В.А. Индивидуальные особенности восприятия ситуаций кибербуллинга подростками / В.А. Демина, К.И. Ананьева // Психология личности. – 2022. – №4. – С. 67–72.

5. Ларихина Т.В. Кибербуллинг в молодежной среде / Т.В. Ларихина // Огарев-онлайн. – 2025. – №2. – С. 15–19.