***Михальчук Анастасия****, обучающаяся 1 курса, направление 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Практическая психология, ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет»,
г. Мурманск*

***Тема: «Психологическая безопасность подростков:
методы борьбы с кибербуллингом»***

Психологическая безопасность является одной из составляющих национальной безопасности и включена в категорию социальной безопасности. Психологическая безопасность как состояние сохранности психики предполагает поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой. Психологическая безопасность – важнейшее условие сохранения и укрепления психологического здоровья, полноценного развития ребенка.

**Психологические особенности личности подростков**

Чем примечателен в психологическом плане подростковый возраст?
В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Психологические особенности подросткового возраста получили название "подросткового комплекса", признаками которого являются:

* чувствительность к оценке посторонними своей внешности;
* крайняя самонадеянность суждений в отношении окружающих;
* амбивалентность поведения (соединение внимательности с черствостью, болезненной застенчивости с развязностью, желания быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьбой с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами).

Причина психологических трудностей у подростков связана с половым созреванием, неравномерным развитием по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Самооценка в подростковом возрасте оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой. Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди тоже постоянно наблюдают за ними, оценивают их, чувствуют себя в центре внимания окружающих. Он все время открыт чужим взглядам, что усиливает его ранимость. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. На формированиесамоуважения и самооценки влияют многие факторы – отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мненияо себе окружающих людей, человек формирует самооценку себя, причем любопытно, что подросток в начале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. Лишь к 14–15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя. Сложившаяся у подростка самооценка может быть адекватной (правильное, объективно оценивание себя) либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной.А это, в свою очередь, будет влиять на уровень притязаний подростка, который характеризует степень трудности тех целей, к которым он стремится, и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным*.*

Внешний вид подростка – еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе, существенным образом влияют на его поведенческие мотивы.

**Кибербуллинг в социальных сетях как общественное явление**

Кибербуллинг – это вид травли с применением интернет-технологий, с использованием личных сообщений или общественного канала, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж. Если при обычном буллинге используются вербальные и физические акты насилия, в том числе и психологического, то для кибербуллинга нет необходимости личного присутствия. Все действия совершаются с использованием сообщений в меседжерах и соцсетях, а также посредством выкладывания фото и видео-материалов, содержащих губительную для репутации жертвы информацию, в общественную сеть.

Еще одна особенность, делающая кибербуллинг более мощным оружием, чем нападки в реальной жизни – это скорость распространения информации. В интернете информация распространяется в секунды, и компрометирующее видео может быть просмотрено всеми общими знакомыми и сотней посторонних людей в течение десяти минут после съемки.

Кибербуллинг в социальных сетях не заметен для взрослых, а сами дети не спешат сознаваться в подобном и просить помощи. Понять, что происходит, можно по косвенным признакам, таким как закрытость, уход человека в мир фантазий или компьютерных игр. В процессе постоянно действующих стрессовых факторов нарушается сон, снижается настроение, могут появляться различные боли, ухудшиться общее состояние здоровья. Поскольку в школьном возрасте кибербуллинг часто производится одноклассниками, то это может отражаться на посещаемости школы, успеваемости. Кроме этого, интернет-травля может сочетаться с непосредственным буллингом, тогда возможны ссадины и синяки от побоев.

**Причины возникновения буллинга**

Одной из причин для распространения подобного вида террора является кажущаяся анонимность и безнаказанность, однако не многие знают, что за акты психологического насилия предусмотрена уголовная ответственность. Но вседозволенность и большие возможности сети лишь провоцируют к раскрытию уже имеющиеся качества или тенденции личности.

Первые агрессивные тенденции люди начинают проявлять из страха самому оказаться жертвой. Когда происходит массовое издевательство над кем-то, то инстинкт самосохранения подсказывает: надо держаться тех, кто сильнее, а значит вести себя, как они. Кто-то подобным образом пытается завоевать себе авторитет, такие личности не используют анонимные аккаутны, а их стремление выделиться может распространяться не только на соцсети.

Объединение людей различных стран и культур в одном месте общения не только способно сближать, но является лишним раздражающим фактором для не толерантных людей. Те, кто просто непримирим с чужими традициями и культурой теперь могут преследовать человека исключительно по национальному признаку. Некоторые таким образом пытаются демонстрировать силу или восполнять ее недостаток в реальной жизни. Невозможность быть лучшим в реальности, показать стоящие достижения или просто сниженная самооценка, комплексы могут провоцировать человека на унижение других. В таких вариантах жертвой нападок становятся те, кто чем-то лучше и успешнее.

Кто-то имеет жестокое чувство юмора и при помощи издевательства над другими справляется со своей скукой. Яркое эмоциональное реагирование жертвы на постоянные уколы рождает интерес, повышает уровень адреналина, дает ложное ощущение власти. Такие люди играют в других, не осознавая, что с другой стороны экрана вполне живой человек, который от подобных действий может покончить с собственной жизнью.

Завершение любых отношений, зависть и ссоры способны вызвать желание мести, а вместе с тем и как размещение провокационной информации, так и преследование и с намерением вернуть.

Но стоит отметить, что любая внешняя ситуация не является достаточным обоснованием для насилия над другим человеком, для подобных действий всегда есть внутренние предпосылки, пример в семье или ощущение дозволенности.

## Методы борьбы с кибербуллингом

Важно помнить о том, что кибербуллинг, как и прямое психологическое насилие являются уголовно наказуемыми, и, несмотря на анонимность, трафики, история браузера и подобные вещи, предоставляемые интернет-компанией, при нанесении реального ущерба, довольно легко помогут установить реальную личность агрессора. Поэтому первоочередным для защиты от подобных атак является обучение грамотности поведения в социальных сетях.

При фактах угроз, преследований, шантажа и прочих вариантах необходимо сохранять страницу с данными сообщениями или материалами – лучше всего сделать скриншот или распечатать, чтобы остались доказательства, поскольку агрессор может потом все данные удалить. Единичные негативные акты, особенно от незнакомых, оптимально игнорировать – не получая должного отзыва и эмоциональной реакции, буллер не станет ввязываться в дальнейшее общение.

В случае продолжающихся атак в любом мессенджере есть функция блокировки, она присутствует во многих сетях и касается всего профиля. Такое прерывание общения может помочь избежать продолжения кибербуллинга, но бесполезно, если используется распространение видео или фотографий через другие сервисы общего доступа, например, Ютуб. В этих случаях можно обратиться к администрации сайта, ведущим группы или чата, в зависимости от платформы размещения компрометирующей информации.

Никогда не стоит следовать требованиям агрессора, вступать в переговоры или пытаться откупиться – если нет понимания на уровне человеческого общения, то необходимо блокировать всякую связь и игнорировать поступающие сообщения. Содержание угроз, скорее всего, будет нарастать и тут главное удержаться и не ответить, тогда потеряв интерес, буллер оставит в покое жертву.

Когда атаки продолжаются, несмотря на блокировку (агрессор может писать с других страниц и адресов) или имеются прямые угрозы, то необходимо обращаться в правоохранительные органы с фактами, подтверждающими наличие угроз. Обращения в полицию заслуживают и случаи порнографического и интимного террора. Скорее всего, буллер не остановится после заявления в полицию – этот человек уже длительное время преследует и не понимает, что причиняет вред своим поведением. Важно понимать, что отступать или пытаться объяснить нельзя – при каждом следующем инциденте сообщайте в соответствующие органы.

Родителям стоит уделять больше внимания качеству отношений с ребенком, чтобы тот мог в любой момент посоветоваться относительно того, что отвечать обидчику. За то время, пока берется пауза на ответ, можно и самому успокоиться и вместе с взрослым придумать такой вариант, который не только не удовлетворит агрессора, но и выставит его в смешном ракурсе.

## Профилактика кибербуллинга

Чтобы не допустить развитие простого спора в кибербуллинг, необходимо научить ребенка грамотно реагировать на критику, а также разграничивать, когда уместно доказывать свое мнение, а когда лучше покинуть ресурс, в котором происходит общение. Сюда же стоит отнести культуру поведения в сети, поскольку многие не осознавая ответственности, могут вести себя довольно агрессивно или ранить другого человека неаккуратным высказыванием, за что потом получают длительную атаку.

Необходимо просвещать подростков относительно интернет-грамотности, поскольку многим случаям шантажа и издевательства способствует неосторожность жертвы. Выкладывая в сеть всю информацию о себе, личные видео, фотографии о проведенных днях и тому подобное, без правильных настроек приватности, человек выставляет наиболее уязвимые места под атаку агрессоров. Отдельно внимание необходимо уделить паролям для учетных записей и устройств с персональной информацией (ноутбуки, смартфоны, планшеты и прочее), чтобы предотвратить возможность взлома или рассылки неподобающей информации от имени жертвы.

Чтобы предотвратить дальнейшее распространение кибербуллинга, необходимо сообщать о данных ситуациях администраторам сайтов и провайдерам услуг. Даже если самостоятельно удалось заблокировать человека и отделаться от него, чтобы уберечь себя и других от дальнейших инцидентов, необходимо обсуждать ситуацию с компанией. Обычно на основании заявлений пользователей разрабатываются новые алгоритмы защиты и решения подобных вопросов.