

УДК 159.923

ББК 88.37

*А.А. Баранов, С.В. Рожина***КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКА В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА**

В ходе глубокого анализа психолого-педагогической литературы и современных исследований авторы раскрывают понятие «кибербуллинг», рассматривая этот феномен с психологической точки зрения в рамках стрессологического подхода. Описываются отличия кибербуллинга от традиционного буллинга, распространенного в образовательной среде: действия происходят в виртуальной реальности; кибербуллинг не поддается контролю ни со стороны обидчика, ни со стороны жертвы; обидчик может не осознавать последствий своих действий и того что является обидчиком, так как виртуальное пространство воспринимается как нечто «ненастоящее»; в кибербуллинге наблюдается дисбаланс сил – жертвой может быть любой человек, независимо от социального статуса, и др. Авторы делают акцент на необходимости развить особые копинг-стратегии, релевантные кибербуллингу, при этом уделяя внимание в основном детям подросткового возраста, как наиболее подверженным кибербуллингу в силу возрастных особенностей.

Ключевые слова: кибербуллинг, буллинг, копинг-стратегии, личность подростка, психика, совладание.

Введение

Роль информационных технологий в жизни отдельного индивида и общества в целом настолько велика, что невозможно игнорировать их очевидную социальную значимость. По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) от 4-5 октября 2014 г., интернетом пользуются 66 % граждан России от 18 лет и старше, или 76,3 млн человек. Ежедневно выходят в Сеть 46 % (или 53,6 млн) взрослых россиян. Доля пользователей, которые выходят в глобальную Сеть ежедневно или несколько раз в неделю, превысила 80 %. Годовой прирост интернет-пользователей составил 9 %, а для суточной аудитории он равен 12 %. Результаты опросов не учитывают самой юной части российской интернет-аудитории. В России ежедневно интернетом пользуются 89 % подростков в возрасте 12–17 лет, что вместе с детьми до 12 лет составляет ещё около 10 млн пользователей [11].

С развитием информационных технологий значительно изменилась жизнь современного общества. Эти изменения как положительно, так и негативно влияют на развитие личности. Интернет-технологии включают в себя анонимное виртуальное взаимодействие анонимности и, как следствие, возможность выбора социальных ролей. Общение такого рода небезопасно и может нанести ущерб психологическому благополучию субъекта. Одна из таких опасностей – кибербуллинг.

Впервые определение этому понятию дал Билл Белси (Bill Belsey), считающий, что, кибербуллинг – это использование информационных и коммуникационных технологий (например, электронной почты, мобильного телефона, текстовых сообщений на пейджер, мгновенного обмена сообщениями (IM), дискредитирующего личного интернет-сайта, посвященного онлайн-опросам) для поддержки намеренного, неоднократного и враждебного поведения лица или группы, направленное на оскорбление других людей» [18].

Шехин Шериф (*Shaheen Shariff*, 2008) же говорит не столько о способах нанесения психологического вреда, сколько о времени воздействия и о важности умения за себя постоять. По ее мнению, кибербуллинг – это агрессивные, умышленные акты или поведение, как группы людей, так и одного индивидуума, повторяющиеся на протяжении определенного времени по отношению к тому человеку, который не может за себя постоять [22].

Исходя из приведенных определений можно выделить отличие кибербуллинга от традиционного буллинга: все действия, направленные против личности другого человека, происходят в виртуальном пространстве. Но это отличие не единственное. В виртуальном пространстве появляется возможность создания альтернативного «Образ Я». Кроме того, может деформироваться реальный «Образ Я», в результате чего подросток перестает ощущать ответственность за свои поступки ни перед другими, ни перед собой.

В буллинге обидчик осознает сложившуюся ситуацию и может анализировать ее по мере принимаемых им действий; как правило, он имеет высокий статус в группе и способен влиять на дру-

гих членов группы. Кибербуллинг же не поддается полному контролю со стороны обидчика, он лишь один из подающих идеи и уже не в силах влиять на остальных соучастников: если обидчик вдруг захочет прекратить противоправные действия против жертвы, но его соучастники будут их продолжать, то повлиять на них он не в силах. Виртуальное пространство может восприниматься подростком как нечто «ненастоящее» и всё происходящее – «не по-настоящему», однако последствия вполне реальны, хотя обидчик до определенного времени о них не думает.

Попытка выйти за рамки своей сущности, то есть выход человека в виртуальности, может рассматриваться как непереносимое условие реализации его гносеологического потенциала и развития личности [4]. З.С.Завьялова под виртуальностями понимает псевдореальности, создаваемые сознанием человека, под влиянием которых его самосознание изменяется [4].

Примерами могут служить религиозные и эзотерические практики, а также творчество, фантазии, сны, мечты и пр., удовлетворяющие потребность человека в фиктивном удвоении мира: «Потребность в иллюзорной жизни, когда мир раскрывается как приключение, есть антропологическое свойство», которая полностью удовлетворяется посредством компьютерной виртуальной реальности [7].

Будучи еще одной возможностью выхода человека за рамки материально-опосредованного бытия, виртуальная реальность создается по образу и подобию физического мира, но представляет собой его свернутую, упрощенную копию, увеличивающую возможности и способности человека, направленные на постижение самого себя и окружающей действительности.

Однако, расширяя возможности человека, она увеличивает и круг опасностей: анонимность, отсутствие социальных ограничений, свобода действий, относительная безнаказанность, неограниченная доступность контактов, моментальная смена позиции, собеседника, взглядов и социальных характеристик (пола, возраста, профессии и пр.), отсутствие иной информации о собеседнике, кроме сообщений в письменной форме и графических символов. Человеку необходимо иметь «твердые точки соприкосновения с землей», поскольку только осознание своей физической сущности и ее конечности дает ему возможность безопасного выхода в виртуальность. Под «точками соприкосновения с землей» З.С. Завьялова, например, понимает психофизиологическую самоидентификацию личности, личностную самоидентификацию и социальную самоидентификацию в объективной реальности [4].

В подростковом же возрасте самосознание и самоидентификация претерпевают переосмысление и переоценку, так что в этот период психика подростка еще более уязвима.

Помимо вышеперечисленного, кибербуллинг может быть неосознанным: подросток мог предполагать, что просто пошутил, а то, что его «шутка» получила дальнейшее развитие в виде кибербуллинга, мог и не знать. В традиционном буллинге пострадавший хотя бы имел возможность постоять за себя перед обидчиком, знать обидчика в лицо, просигнализировать о своих чувствах. В случае же кибербуллинга обидчик как таковой неизвестен, возникает дисбаланс сил и обидчик имеет больше возможностей реализовать свои намерения. В традиционном буллинге жертвой обычно становятся дети, несущие в себе стигмы потенциальной жертвы [2], то есть внешние поводы как формальные провокаторы для обидчика:

- внешний вид: особенности телосложения, аномалии;
- манера речи и поведения: шепелявость, заикание и др.;
- стиль одежды: нелепо одевающиеся дети, пользующиеся старыми вещами, вне молодежной моды и моды, принятой в данном детском сообществе; выглядящие запущенными и грязными;
- результаты достижений: слабый ученик, двоечник, «тупица», «ботаник», «выскочка», «любимчик», «подлиза», «стукач», «маменькин сынок»
- социальное происхождение: богач или бедняк; из благополучной семьи или неблагополучной; из полной семьи – или от матери-одиночки, семейный ребенок – сирота и т. д. [2].

В ситуации кибербуллинга жертвой может стать любой ребенок, даже не имеющий стигм жертвы. Если в реальном пространстве абсолютная, тотальная свобода слова невозможна, так как значительные фильтры морали, нравственности и культуры ограничивают человека в его высказываниях, а враждебное, агрессивное поведение мешает успешной социальной адаптации в обществе, то в мире виртуальном господствуют совершенно иные правила.

Для киберагрессора не обязательно иметь физическую силу, авторитет и влияние на сверстников, чтобы чувствовать свое превосходство.

Кроме того, буллинг имеет свои временные рамки и заканчивается тогда, когда ребенок приходит домой или не находится непосредственно в контакте с обидчиком. Кибербуллинг не ограничен

временем или пространством. Буллинг может происходить только в школе, а в дворовой компании у ребенка может быть высокий социальный статус как некая компенсация во взаимоотношениях со сверстниками. Дворовая компания может и не знать о его положении этого ребенка в школе. Или наоборот. В ситуации кибербуллинга нет возможности сохранить хорошие взаимоотношения с каким-либо кругом общения. Ребенок становится абсолютно неуспешен и подавлен, обрываются все связи со сверстниками. Не только потому, что доступ к интернету имеют все ребята, но потому, что ребенок не знает, кто из них – его обидчик. Так появляется паранойя, и ребенок отдаляется.

Кибербуллинг одинаково сильно действует на разные поколения. Жертвой его может стать и подросток, и, например, школьный учитель.

Таковы лишь некоторые отличия кибербуллинга от традиционного буллинга, в связи с которыми проблема кибербуллинга становится наиболее актуальной.

За последние годы появилось множество зарубежных исследований, направленных на изучение кибербуллинга в образовательной среде школ: Patricia Agatston, Robin Kowalski, Susan Limber [21], Shaheen Shariff [22], Samuel C. McQuade III, James P. Colt, Nancy B.V. Meyer [23], Bill Belsey и др.

В России феномен кибербуллинга еще не столь широко известен. Из отечественных исследователей назовем Л.А. Найденову, которая описывает различные случаи кибербуллинга, его виды и пытается дать рекомендации детям и родителям для его преодоления кибербуллинга [9]; И.С. Осипов исследовал последствия кибербуллинга и способы защиты от него [10], Урван Парфентьев изучает кибербуллинг с правовой точки зрения, развивая интернет-безопасность [15]; А.С. Толотов упоминает о кибербуллинге в аспекте агрессивного поведения подростков в социальных сетях [14].

Можно сделать вывод, что феномен кибербуллинга изучается разносторонне: с правовой точки зрения, информационно-технологической, социологической, педагогической и др. Наличие различных подходов к изучению кибербуллинга обусловлено спецификой самого феномена, но для поиска наиболее эффективных способов предотвращения его негативных последствий необходимо усилить его изучение с психологической точки зрения. Свое исследование мы строим в русле стрессологического подхода (Л.М. Митина, А.А. Баранов, С.В. Субботин и др.). Кибербуллинг рассматривается нами как своеобразный интегративный стрессоген, включающий в себя более частные стрессогены: например, социальную оценку, неопределенность, отсутствие доверия, безысходность, опубликование частной жизни и др. Последствия кибербуллинга – снижение самооценки подростка, потеря уверенности в себе, нарушение психического развития, психические расстройства, психозомоциональная нестабильность, постоянное чувство тревоги, страха, развитие паранойи, суицид. Именно поэтому так важны построение теоретической модели и разработка практической технологии для оказания помощи подростку, пострадавшему от кибербуллинга, специалистом-психологом.

Результаты исследования

Одно из решений проблемы кибербуллинга мы видим в изучении копинг-стратегий подростков. Процесс преодоления жизненных трудностей носит название *совладающего поведения*; на сегодняшний день это одна из актуальных, активно разрабатываемых проблем в современной психологии. Понятие это происходит от английского глагола *to cope* – совладать, преодолевать, справляться. Так что, *совладание* и *копинг* – понятия синонимичными.

В зарубежной психологии проблеме совладающего (копинг-) поведения посвящены многие исследования (R.S. Lazarus, S. Folkman, N. Endler, J.D.A. Parker, C.M. Aldwin, E.A. Skinner, M.J. Zimmer-Gembeck) [1].

В отечественной психологии эта проблема активно обсуждается с 1990-х гг. (С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова, А.А. Баранов, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.Р. Абитов, Г.А. Виленская, А.Б. Леонова, К. Муздыбаев, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, А.А. Андреева и др.) [1]. Преодолению стресса с позиции личностно-ориентированного подхода посвящены исследования многих авторов (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, Е.П. Ильин, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, Б.Ф. Ломов, В.И. Медведев, С.К. Нартова-Бочавер, В.Д. Небылицын, К.В. Судаков, С.С. Чшмаритян, М.Г. Ярошевский и др.) [1]. Были выделены и изучены внутренние субъективные условия, влияющие на устойчивость человека к психическому стрессу: значимость события для личности (Л.И. Ермолаева, Н.Д. Левитов, Ю.Е. Сосновикова, А.А. Баранов), субъективная оценка личностью ситуации (Н.И. Наенко, Ю.Б. Некрасова, Т.А. Немчин, М. Тышкова), индивидуально-типологические особенности личности (М.И. Дьяченко, В.Л. Маришук, К.К. Платонов, В.А. Пономаренко, Р. Моос, А.А. Баранов) [1]. Однако

анализ теоретических источников показал, что целостное представление о копинг-стратегиях подростков в ситуации кибербуллинга пока не сложилось. В отличие от зарубежной психологии, в России феномен кибербуллинга представлен пока не достаточно с научной точки зрения, и предприняты лишь незначительные попытки изучить его.

Однако многие специалисты в области совладающего (копинг-) поведения утверждают, что активное становление этого феномена приходится на подростковый и ранний юношеский возраст (Р.М. Грановская, И.М. Никольская, 1999–2006; Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 2003; И.П. Стрельцова, 2003; Е.Н. Тумакова, 2003; Т.М. Попова, 2006; Е.А.Сергиенко, 2007 и др.) [6], то есть на самый сложный, кризисный и противоречивый период в жизни человека. Среди основных трудностей подростка выделяются снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и душевное недомогание, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества, боязнь насмешек, гиперболизация недостатков внешности, повышенная тревога, беспокойство, неуверенность и др. Подросток сталкивается с массой объективных и субъективных проблем, требующих разрешения.

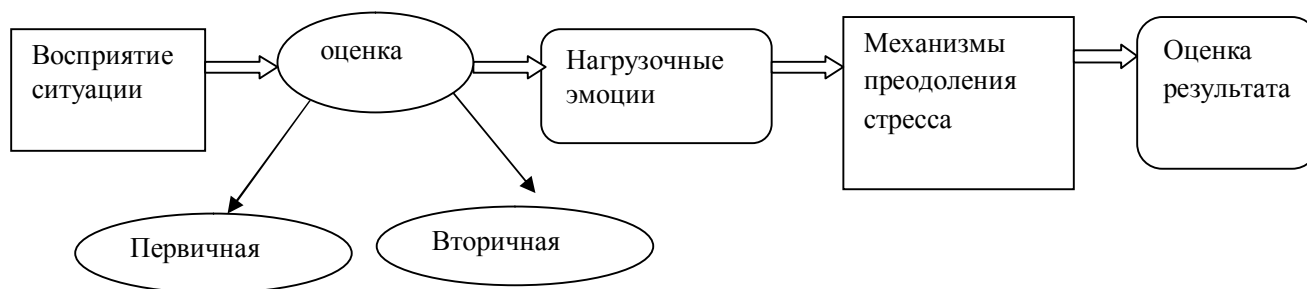
Успешность подростков в ситуации кибербуллинга обеспечивают конструктивные способы совладания с собой в трудной ситуации, преодоления существующего препятствия, и адекватные отношения собственным возможностям. Эти способы повышают положительный потенциал личности, способствуют формированию уверенности в своих силах, развитию чувства компетентности и собственной ценности, что ведет к ощущению личностного и социального успеха.

По мнению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение детерминируется системой факторов, обуславливающих выбор субъектом копинг-стилей (диспозиционный, динамический, регулятивный и социокультурный факторы), и имеет ряд закономерных тенденций [5]. В частности, к ним относятся возрастные изменения совладающего поведения в разные периоды жизни. Взросление, развитие самопознания и владения собой изменяет само совладание в сторону увеличения его субъектности. Положительная субъектная динамика заключается в увеличении с возрастом продуктивных (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и в снижении непродуктивных стилей и стратегий совладания (деструктивные формы разрядки). Снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного или самодеструктивного совладания/несовладания. Развитие и формирование стиля совладающего поведения активизируется в подростковом и юношеском возрасте при взаимодействии с родителями и сверстниками. Психологическое содержание выбираемых подростками стратегий совладающего поведения зависит от различных стрессовых ситуаций, претерпевая изменения в зависимости от их характера.

С.В. Фролова, Т.В. Сенина (2005), проанализировав и обобщив полученные данные, выделили наиболее часто употребляемые подростками способы совладания с трудностями в той или иной жизненной сфере [16]. Наименее вариативно совладающее поведение и младших, и старших подростков в ситуации проблемы, касающейся здоровья, когда отмечается снижение не только вариативности поведения, но и снижение общей активности-реактивности. Подобные жизненные ситуации у многих подростков вызывают шок, торможение жизненной активности, когнитивных и эмоциональных процессов. Наиболее часто встречающимися копинговыми стратегиями в стрессовой ситуации, касающейся здоровья, в обеих возрастных подгруппах оказывается уход от реальности при помощи теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр (23 % младших подростков и 45 % – старших). Общее снижение жизненной активности отмечается и в ситуации конфликта с учителем у младших подростков, для значительной их части конфликт с учителем – это одна из самых сильных травмирующих ситуаций, приводящих к своеобразной «парализации» психической активности. Многие подростки беспомощны в совладании с такой ситуацией; часть младших подростков (19 %) пытается забыть произошедший конфликт, погружаясь в любимое дело. Другие 17 % пытаются отрицать значимость произошедшего. Еще часть подростков отмечает, что в такой ситуации они «впадают в бешенство, становятся агрессивными, ругают и обвиняют во всем других». А вот относительно старших подростков уже можно говорить о сложившихся тенденциях реагирования в ситуациях такого типа сложности: поиск решения проблемы (35 % старших подростков), ориентация на мнение значимых других (30 %), отрицание (30 %), избегание проблемы (27,5 %) и агрессивность (27,5 %). Интересно отметить, что такую адаптивную стратегию совладающего поведения, как альтруизм (стремление в трудную минуту помочь другому) выбрали в основном только младшие подростки и только для ситуации семейного кризиса. Старшие подростки демонстрируют уже большую внешнюю обособленность от

семейных конфликтов, стараются выглядеть и вести себя перед другими так, словно у них все в порядке (сохранение апломба). По всей видимости, с возрастом семейные проблемы становятся всё более табуированными, и всё большая активность направлена не на разрешение проблем, а на их тщательную маскировку [16].

Таким образом, у подростка уже появляются некоторые стили совладания, но так как они находятся еще в стадии формирования и развития, то в дальнейшем они будут меняться. Подросток может попытаться использовать их в ситуации кибербуллинга, но для успешного исхода событий необходимо учитывать специфику данной ситуации. К примеру, вспомним теорию преодоления стресса Р.Лазаруса [20], в которой выделены первичная и вторичная оценки стрессовой ситуации (см. схему).



Преодоление стресса субъектом (А. Лазарус)

Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе: «Что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию.

Вторичная оценка – это оценка собственных ресурсов и возможностей для решения проблемы, и выражается она в постановке вопроса: «Что я могу сделать?»

Под влиянием кибербуллинга подросток оценивает ситуацию и то, что она значит именно для него. Это оценивание субъективно и, как правило, вызывает неадекватную реакцию на ситуацию. Чаще всего это различные эмоциональные реакции, такие, как удивление, непонимание, растерянность, злость, и – как следствие – подросток либо просто игнорирует происходящее, либо пытается дать отпор, выясняя, что происходит, или оскорбляя самого обидчика. Обе стратегии, как правило, положительного результата не приносят, и атмосфера еще более усугубляется.

В ходе развития событий, поняв, что так просто проблема не решится, подросток прибегает ко вторичной оценке. Он пытается выяснить, что в данной ситуации он может сделать: сообщить родителям – не лучший вариант – запретят сидеть за компьютером или заберут его; сообщить друзьям – стыдно показать то, что про него пишут, а вдруг подумают, что это правда, или как вариант перестанут общаться, боясь, что их тоже будут оскорблять, и издеваться над ними; дать словесный отпор – бесполезно: наоборот, это усугубляет ситуацию; наказать обидчика – но он неизвестен; удалить страницу – бесполезно: информация и фотографии уже распространились по всему Интернету; просто игнорировать ситуацию – невозможно: в школе над ним все равно посмеются за счет доступности интернета.

Можно сделать вывод, что подросток, даже имея определенный набор стратегий, которые помогли бы ему выйти из сложившейся ситуации, понимает свое абсолютное бессилие. Ему недостаточно тех ресурсов, которые он имеет ввиду того, что у данной ситуации своя специфика. Кибербуллинг требует новых стратегий совладания. А неконструктивные стратегии совладания, не ведущие к реальному разрешению трудных ситуаций, влекут ситуативные неудачи и систематическую неуспешность деятельности, дезорганизуя поведение.

Поэтому главным будет вопрос об эффективности копинг-стратегий реального пространства в пространстве виртуальном, так как у него свои специфические особенности. Кроме того, необходимо понимать, что ситуация, связанная с виртуальностью, одним подростком может восприниматься как реальная, а другим – как нечто «ненастоящее». Или возможно ошибочное восприятие ситуации: подросток недооценил масштабы происходящего события и выбрал неконструктивную копинг-стратегию.

Приведем пример кибербуллинга из нашей практики: «Молодая девушка К.А. познакомилась с молодым человеком через интернет, на протяжении долгого времени они общались. К.А. рассказыва-

ла о себе, о своей жизни своему молодому человеку. Делилась самым сокровенным, и вскоре он ней расстался. К. очень переживала и написала на своей стене в социальной сети «Вконтакте» фразу, которую множество пользователей восприняли как неадекватную: «Я плохая очень-очень, из-за моего характера ты меня бросил». Далее в сети интернет появилась посвященная К.А. страничка, создатель которой решил высмеять жертву (К.А.) за ее низкий уровень интеллекта».

К обсуждению К.А. присоединилось множество пользователей сети, высказывавших свои мнения по поводу личной жизни и личностных характеристик девушки.

К.А. оказалась в очень сложной ситуации. В беседе с жертвой удалось выяснить, что информация негативного характера была не просто размещена в сети, – ссылку на данный сайт отправили друзьям К.А. Кроме того, она была удивлена тем, что это случилось именно с ней, и она не знала, «почему люди в сети ее ненавидят». Первым ее шагом была ответная реакция обидчикам, не увенчавшаяся успехом, а наоборот, «всех развеселившая». Мы вовремя вмешались в ситуацию и помогли К.А. выбрать верный путь в ее решении. Выяснилось, что страница К.А. была в публичном доступе, и каждый пользователь сети мог видеть всю информацию, а девушка не знала, что можно изменить настройки приватности, и мы ей в этом помогли. Далее необходимо было дать понять жертве, что ее вины в происходящем нет, что в такой ситуации может оказаться каждый. Это было важно: ведь многие жертвы кибербуллинга в нерешенной усугубившейся ситуации начинают думать, что «их не любит весь мир». Была проведена также просветительская работа по проблеме кибербуллинга и выхода из ситуации. У К.А. благополучные отношения с матерью, с которой она поделилась своей проблемой, и мать отнеслась с пониманием. История завершилась благополучно, насмешки закончились: страница К.А. была закрыта, и обидчику стало неинтересно обсуждать К.А.: жертва не отвечала. Обидчик оказался не из школы, и ситуация не перешла в реальный буллинг.

Можно сделать ряд выводов из данной истории: жертва не знает обидчика, не знает причин его такого поведения, не знает, что делать в такой ситуации. Возникает необходимость в психолого-педагогической помощи и поддержке подросткам, оказавшимся в ситуации кибербуллинга. Необходимо расширять их знания об использовании копинг-стратегий, релевантных кибербуллингу.

На первый взгляд, желания подростка, оказавшегося в ситуации кибербуллинга, выяснить, что происходит, почему люди это делают, договориться с обидчиком, являются попытками решить проблемную ситуацию в рамках стратегии, эффективной для других ситуаций. Но на самом деле положение жертвы лишь усугубляется тем, что воодушевляет обидчика на новые оскорбления.

Любые ответы жертвы в ситуации кибербуллинга деструктивны по своей сути. Эффективными же копинг-стратегиями станут поиск социальной поддержки (обращение к друзьям, родителям или администраторам сайта) и игнорирование обидчика (изменить настройки приватности, создать новую страницу и удалить старую, не реагировать на оскорбления и др.)

Такой вывод мы сделали, опираясь на факторы, которыми обусловлена эффективность той или иной копинг-стратегии:

1) цель копинга (психологическое и физическое благополучие субъекта, решение проблемы и/или изменение отношения к проблеме);

2) тип и контекст деятельности, проблемной ситуации (например, контролируется ли она субъектом);

3) интенсивность испытываемых негативных эмоций или стресса;

4) культурные факторы (так, копинг-стратегия обращения к религии может быть связана с различными внутренними процессами в разных культурах и религиях и, соответственно, быть в разной мере эффективной) [16].

Кроме того, эффективность копинга может зависеть от актуального этапа совладания со стрессом (применяется ли стратегия до, во время или после действия стрессора), а также от места конкретной копинг-стратегии среди других копингов (проблема последовательности реализации разных копинг-стратегий).

Проанализируем каждый из них относительно ситуации кибербуллинга.

Во-первых, цель копинга в данной ситуации будет, конечно же, решением проблемы, но через изменение отношения субъекта к данной ситуации.

Это обусловлено вторым пунктом, где важным аспектом является контролируемость или неконтролируемость ситуации. Известно, что к числу наиболее часто отмечаемых в исследованиях характеристик трудной ситуации относят ее длительность и степень контролируемости: к «трудной»

мы скорее отнесем ситуацию, продолжительность которой нам неизвестна и которую мы воспринимаем как неподконтрольную. В нашем случае кибербуллинг – это неконтролируемая ситуация. Никто из участников (даже сам зачинщик) не может полностью контролировать происходящее, а взрослый, вмешавшийся в не, не может ее остановить.

В-третьих, исследователями доказано, что индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, а точнее – негативных эмоций, генерируемых событием или ситуацией. Следовательно, жертве необходимо изменить свое отношение к происходящему, что снизит уровень негативных эмоций. Четвертый пункт будет эффективен частично, так как жертва сможет снизить количество негативных эмоций, обратившись к вере, но проблему кибербуллинга как таковую это не решит.

В целом, как изначально предполагал Р. Лазарус [20], предложивший ситуационный подход к преодолению стресса, проблемно-ориентированные копинги более эффективны в контролируемых ситуациях, а эмоционально-ориентированные – в неконтролируемых. Однако наиболее подтвержденный результат состоит в том, что в неконтролируемых ситуациях важно использование такой эмоционально-ориентированной стратегии, как *принятие*. По сути, в зависимости от меры контролируемости ситуации, вызвавшей стресс, меняется и цель копинга: в случае ее контролируемости возможно активное изменение ситуации и внешнее решение проблемы (например, передача экзамена), а в случае неконтролируемости важна адаптация к ситуации и ее принятие (например, в ситуации кибербуллинга). Контролируемость ситуации зависит от многих факторов и может меняться со временем; при этом следует учитывать объективную и субъективную (с точки зрения субъекта) контролируемость. Общение в социальных сетях, как и другие варианты интернет-коммуникации, может влиять на такие параметры, как длительность и контролируемость трудной ситуации: во многих исследованиях виртуального общения отмечается факт изменения адекватности оценки в этой ситуации привычных временных интервалов (их недооценка) и одновременно возрастание степени субъективной контролируемости хода коммуникации [3].

Иными словами, можно предположить, что развернутый опыт общения посредством социальных сетей неоднозначно влияет на параметры категоризации трудных ситуаций: их длительность может недооцениваться, а степень контролируемости со стороны субъекта переоцениваться. В совокупности же это потенциально приводит к снижению эффективности совладания: известно, что возможности конструктивного копинга снижаются, если есть несоответствие когнитивной оценки ситуации (Рассказова, Гордеева, 2013) [12].

Эффективность копинг-стратегий может зависеть также от последовательности их применения, частоты и разнообразия. Вопрос влияния последовательности применения копингов на их эффективность пока мало изучен, однако частота применения копинг-стратегий и разнообразие их репертуара позитивно связаны с решением проблем и успешностью совладания со стрессом.

Например, в отношении кибербуллинга, часть копинг-стратегий может быть использована как профилактические меры для предотвращения возможного кибербуллинга, то есть «до» самой возможной ситуации: настроить доступ к своей странице только для друзей, выкладывать минимум личной информации, не писать вызывающих или неадекватных мыслей по поводу себя или своей жизни (как в случае с К.А.) и др. Эти же копинг-стратегии могут быть использованы и после ситуации кибербуллинга, чтобы таковая не повторилась.

Наконец, крайне важный вопрос, с которым сталкиваются исследователи копинг-стратегий, касается их ситуативной специфичности: насколько специфичны копинг-стратегии в отношении разных ситуаций и эффективно ли изучение усредненных стратегий совладания (используемых «обычно»)? Как показала С. Фолкман с соавторами, исследуя стратегии совладания в пяти различных стрессовых ситуациях, эти процессы являются «скорее изменчивыми, нежели стабильными». Также было обнаружено, что степень устойчивости различных копинг-стратегий неодинакова. Так, стратегия позитивной переоценки тесно связана с личностными диспозиционными факторами, в то время как обращение к стратегиям, сфокусированным на решении проблемы, поиске социальной поддержки и планировании, зависит в большей мере от ситуации. С этим утверждением можно согласиться в ситуации кибербуллинга. Изначально подросток может отнестись к ситуации с юмором, но до определенного момента, пока не поймет реальные границы происходящего и последствия кибербуллинга, и только тогда он перейдет к осознанным попыткам решить проблему. Но в целом к наиболее продуктивным стратегиям преодоления трудностей относят проактивный копинг, стратегии активного преодоления проблем, планирования деятельности, обращения к другим людям за социальной поддержкой; копинг, сфокусиро-

ванный на поиске смысла и стратегии юмора. Исследования в рамках атрибутивного подхода к мотивации и в области когнитивно-бихевиоральной терапии показывают, что с точки зрения поддержания психологического благополучия продуктивно обращение к стратегиям оптимистического мышления, включающим конструктивные мысли о причинах неудач, акцентирование контролируемых аспектов ситуации, направленность на конструктивные будущие действия, а не поиск виновных или глобальное обвинение себя в происшедшем.

Трудности выявления продуктивных копинг-стратегий связаны с тем, что за одним и тем же поведением могут скрываться разные смыслы. Хороший пример – обращение к религии, которое может иметь как позитивные, так и негативные последствия для психологического благополучия в зависимости от смысла и содержания этого поведения (Ano, Vasconcelles, 2005) [17]. Менее эффективные стратегии совладания просто уменьшают на некоторое время симптомы, в долговременной же перспективе поддерживая или даже укрепляя психологическое неблагополучие.

Или, например, в ситуации кибербуллинга избегание может рассматриваться и как избегание для решения проблемы, и как избегание ради избегания решения проблемы. Или поиск социальной поддержки – для того, чтобы не саму проблему решить, а переложить ее решение на другого, или для того, чтобы получить эмоциональную поддержку и, найдя в себе силы, приступить к ее проблеме.

Опираясь на исследование, проведенное Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой [12], отметим, что более чем две трети опрошенных детей, ставших жертвами кибербуллинга, переживают это как стрессовое событие: практически каждый третий ребенок, независимо от возраста, переживает случившееся несколько дней и более. Вероятность столкновения с кибербуллингом повышается у тех, кто больше времени проводит в сети.

Мы выделили ряд копинг-стратегий и попытались их классифицировать. Классификация будет условной, так как использование и эффективность различных копинг-стратегий зависит от ряда условий, характерных для той или иной ситуации: например, обидчик имеет место в реальном пространстве или же лишь виртуально имеет доступ к странице жертвы, и др.

Итак, мы выделили *технические копинг-стратегии*:

<p>Решение проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удаление и блокировка обидчика; – изменение настроек приватности; – изменение номера телефона; – удаление старой и создание новой страницы 	<p>Обращение за социальной поддержкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обращение к друзьям; – обращение за помощью к программистам; – обращение за помощью к создателям или администраторам сайта 	<p>Избегание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выход из социальной сети или из интернета на время; – выключение компьютера (телефона)
---	--	--

Эффективными (и частично эффективными) будут такие стратегии, как решение проблемы и обращение за социальной поддержкой.

Далее – *когнитивные копинг-стратегии*:

<p>Решение проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проблемный анализ – поиск решения в литературе или интернет-источниках -установка собственной ценности -изменить отношение - сохранить самообладание 	<p>Обращение за социальной поддержкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спросить совета у кого-либо 	<p>Игнорирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – попытаться сфокусировать внимание на чем-то другом; – заняться другими видами деятельности; – смириться с происходящим
--	---	---

Следующий вид стратегий – это *поведенческие*:

<p>Решение проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – конструктивная активность 	<p>Обращение за социальной поддержкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обращение; – сотрудничество для решения проблемы 	<p>Игнорирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отвлечение; – компенсация (алкоголь, успокоительные, вкусная еда и др.); – альтруизм
---	---	---

И последний вид – *эмоциональные копинг-стратегии*:

<p>Решение проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – активный протест (толкающий на дальнейшие действия по решению проблемы); – оптимизм (в том что есть решение, нужно только найти); – эмоциональная разрядка в социально-приемлемом русле 	<p>Обращение за социальной поддержкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обращение за эмоциональной поддержкой к близким и друзьям, выражение своих эмоций 	<p>Игнорирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подавление эмоций; – покорность; – самообвинение; – деструктивная агрессивность
---	---	---

Заключение

Исследование показало, что использование копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга имеет свои специфические особенности. Выявив степень их эффективности, можно заявить о наличии теоретической базы для дальнейшего практического изучения кибербуллинга и копинг-стратегий подростков в данной ситуации.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: кибербуллинг – это не просто интегративный стрессоген, но особая стрессовая ситуация, в которой оказался подросток. С одной стороны, на него влияет сам обидчик, а с другой стороны, бесчисленная аудитория. Подросток оказывается в состоянии безвыходности вследствие того, что имеющиеся у него копинг-стратегии неэффективны, ибо используются не в реальном пространстве, а в виртуальном, а оно, в свою очередь, имеет свои отличительные характеристики. Были выделены и проанализированы различные копинг-стратегии, а также проведена их классификация. Можно утверждать, что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся те, что направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации и на поиск социальной поддержки. Однако у этих стратегий есть свои специфические особенности, например: в некоторых ситуациях кибербуллинга решением проблемы будет игнорирование обидчика (оставить без ответа его сообщения, удалить обидчика и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов А.А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика. М.: Изд-во АСТ, 2002. 422с.
2. Бердышев И.С. Жестокое обращение в детской среде. URL: <http://ahtidrug.ru/pdf/berdushev.pdf> (дата обращения: 12.02.15).
3. Войскунский А.Е. Киберпсихология как раздел психологической науки и практики. URL: http://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/2/2013_4/voyskunskiy_4_13_88_90.pdf
4. Завьялова З.С. Самоидентификация личности в условиях сетевых коммуникаций: постановка проблемы // Гуманитарная информатика. 2012. № 4. URL: http://huminf.tsu.ru/jurnal/vol4/zzs_samoident/ (дата обращения: 8.02.15).
5. Крюкова Т.Л. Совладающее с трудностями поведение в семье // В.М. Бехтерев и современная психология / под ред. Л.М. Попова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий». Вып. 3. Т. 2. С. 391-399.
6. Левченко В.О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2010. 23 с.

7. Микешина Л.А., Опенков М.Ю. Новые образы познания и реальности. М.: Рос. полит. энцикл. (РОССПЭН), 1997. 240с.
8. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие. М.: Академия, 2005. 362 с.
9. Найденова Л. Кибер-буллинг: опасное виртуальное «быкование». URL: <http://psyfactor.org/lib/cyber-bullying.htm???history=8&sample=4&ref=0> (дата обращения: 12.12.2011).
10. Осипов И.С. Кибербуллинг и его влияние на психическое здоровье подростка. URL: <http://www.rae.ru/forum2012/275/1643>.
11. Пользователи интернета в России. URL: http://www.bizhit.ru/index/users_count/0-151 (дата обращения: 15.01.2015).
12. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82-118.
13. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. 48 с.
14. Тологов А.С. Агрессивное поведение подростков в социальных сетях. URL: <https://www.b17.ru/article/22892/>.
15. Урван Парфентьев. Тренды цифровой безопасности URL: [http://ru-bezh.ru/urvan-urvanovich-parfentev/9895-trendyi-czifrovoy-bezopasnosti-\(po-itogam-cybersecurityforum-201](http://ru-bezh.ru/urvan-urvanovich-parfentev/9895-trendyi-czifrovoy-bezopasnosti-(po-itogam-cybersecurityforum-201).
16. Фролова С.В., Сенина Т.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // Проблемы социальной психологии личности. Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2005. С. 10-14.
17. Ano G.G., Vasconcelles E.B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. J Clin Psychol. 2005 Apr; 61 (4): 461-80.
18. Belsey B. Cyberbullying: An Emerging Threat to the «Always On» Generation URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf.
19. Heim M. The Metaphysics of virtual reality // Virtual reality: theory, practice and promise / Ed. Sandra K. Helsel and Judith Paris Roth. Meckler. Westport and London, 1991.
20. Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman Stress, Appraisal, and Coping. 1984.
21. Kowalski R.M., Limber S.P., Agatston P.W. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age, 2nd Edition, 2012.
22. Shariff S. Cyber-Bullying: Issues and Solutions for the School, Northbrook, Prime Publishing LLC, 2008.
23. McQuade S.C. III, Colt J.P., Meyer N.B.B. Cyber Bullying Protecting Kids and Adults from Online Bullies, 2009.

Поступила в редакцию 15.02.16

A.A. Baranov, S.V. Rozhina

COPING STRATEGIES OF ADOLESCENT IN CYBERBULLING

During the in-depth analysis of psychological and pedagogical literature and modern studies the authors consistently reveal the concept of “cyberbullying”, consider this phenomenon from a psychological point of view within stressological approach. The authors describe differences of cyberbullying from traditional bullying, common in the educational environment, such as: the action takes place in a virtual reality, cyberbullying can be controlled neither by the offender nor by the victim, the offender may not be aware of consequences of his actions and of the fact that he is an offender, as the virtual space can be realized as something “unreal”, there is an imbalance of forces in cyberbullying, a victim can be any person, regardless of social status, and others. The authors emphasize the need to develop specific coping strategies relevant to cyberbullying. Attention is paid mostly to teenagers, since by virtue of age characteristics they are the most vulnerable to cyberbullying.

Keywords: cyberbullying, bullying, coping strategies, identity of a teenager, psyche, coping.

Баранов Александр Аркадьевич,
доктор психологических наук, профессор,
директор института педагогики, психологии
и социальных технологий
E-mail: aabaranov@mail.ru

Рожина Светлана Валерьевна, аспирант кафедры
психологии развития и дифференциальной психологии
E-mail: kaf-psychology-razvitiya232@mail.ru

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, Университетская, 1 (корп. 6)

Baranov A.A.,
Doctor of Psychology, Professor,
Director of the Institute of Education, Psychology
and Social Technologies
E-mail: aabaranov@mail.ru

Rozhina S.V., postgraduate student at Department
of developmental and differential psychology
E-mail: kaf-psychology-razvitiya232@mail.ru

Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034