

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
(филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

Выпускная квалификационная работа

**МЕТОДЫ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ  
КИБЕРБУЛЛИНГА**

Автореферат

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование,  
профиль подготовки «Педагогическая психология»

Исполнитель: Кузнецова Яна  
Олеговна,  
студентка группы Нт-303 мППс

Руководитель: Скоробогатова Ю.В.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры психологии и  
педагогики дошкольного и  
начального образования

Нижний Тагил 2020

## Общая характеристика работы

**Актуальность проблемы и темы исследования.** Социальную ситуацию в России в последние годы можно охарактеризовать как кризисная, нестабильная. Нестабильность общества, неблагоприятная социально-психологическая атмосфера в нем, разрушение фундамента морально-этических норм, низкая степень регулируемости правовых аспектов, все эти факторы напрямую повлияли на аномалии личностного развития человека и общества в целом.

Равнодушие, озлобленность, безответственность, зависть, предпочтение материальных ценностей духовным, безнаказанность, все эти качества все чаще и чаще можно наблюдать среди людей.

В Конституции Российской Федерации в главе «Права и свободы человека и гражданина» прописан пункт о том, что «каждому гарантируется свобода мысли и слова» [57, с. 18]. Казалось бы, оптимальный и демократичный подход для выражения собственной индивидуальности каждого субъекта нашего государства, но именно эта фраза, как показала практика за последние десятилетия, была исковеркана во всех смыслах этого слова. Правомерность этой фразы стала проводником к огромному спектру мнений на различные тематики в различных сферах жизни.

В последнее время можно часто наблюдать, как выражение собственной индивидуальности, вышло за пределы бытовых условий, личное мнение и оценку относительно ситуаций и качеств человека проще выразить в социальных сетях, интернет форумах, блогах. Универсальность, простота и быстрота в доставке информации, все эти функции неотъемлемая часть виртуального общения. Анонимное общение предоставляет возможность для удовлетворения сознательных и подсознательных потребностей пользователей.

Так же можно отметить, что при интенсивном времяпровождении в интернет–пространстве оказывается глубокое воздействие на психику и сознание человека. Благодаря общению в интернете люди, склонные к

зависимостям, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности [45].

Рассматривая данные последних исследований, отмечен высокий показатель количества несовершеннолетних зарегистрированных в социальных сетях, нежели представителей других возрастных групп [44].

Идентификация, сепарация от семьи и родителей, интимность и принадлежность — это основной список аспектов взросления и причины, которые способствуют многочисленному времяпровождению подростка в киберпространстве.

В социальных сетях можно общаться друг с другом в независимости от пола, социальной принадлежности, внешней привлекательности или непривлекательности. Все эти факторы приводят к разрушению определенных коммуникативных преград. В социальных сетях у подростка нет ограничений для реального социума [43].

Насколько просто и быстро можно поделиться полезной информацией, хорошими впечатлениями, красивыми фото, выложенными в социальных сетях, настолько же быстро, можно получить неадекватную и негативную оценку в свой адрес от других пользователей, с элементами запугивания и агрессии, с преследованием сообщений, содержащих оскорбления, а так же социального бойкотирования с помощью различных интернет–серверов.

Систематическая виртуальная травля и террор подростка с помощью информационно-коммуникативных технологий, при эмоциональной неустойчивости, сверхчувствительности, искаженном восприятии собственной личности и объективной реальности, может привести к различным аддиктивным и девиантным вариантам поведения. Не всегда подросток может выстроить адекватную стратегию поведения при столкновении с трудной ситуацией. Все это определяет актуальность темы исследования.

В качестве теоретической основы изучения кибербуллинга как феномена, в работе применялись научные труды зарубежных авторов, таких как Г. Берсон, К. Блайя, О. Иббара, С. Кит, М. Е. Мартин [34].

Исследования российских педагогов и психологов, таких как О. С. Демушкина, Л. А. Найденова, К. Д. Хломов, А. А. Бочавер, А. С. Зинцова, Г. А. Шушарина и т. д., указывают на последствия от систематической кибертравли, и способов нанесения психологического вреда [9].

Проблемные ситуации, в которые попадает подросток, связанные с проявлениями кибербуллинга, приобретают все более извращенные варианты выражения своего негативного отношения к окружающим и к себе. В ситуациях преодоления стресса, необходимо формировать процессы совладающего поведения.

В отечественной психологии совладающее (копинг) поведение активно обсуждается. Преодолению стресса 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.) [5].

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.

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 в виду того, что у данной ситуации своя специфика. Кибербуллинг требует новых стратегий совладания.

Вышеперечисленные обстоятельства позволяют рассматривать изучение механизмов психологической защиты и стратегий преодоления стрессовых ситуаций. В данной работе мы остановимся на методах коррекции копинг-стратегий подростка, способствующих выходу из стрессовых ситуаций, связанных с кибербуллингом.

В ходе изучения литературы по теме исследования было обнаружено противоречие между необходимостью коррекции копинг-стратегий подростков

в ситуации кибербуллинга и недостаточным методическим обеспечением реализации данного процесса.

Проблема исследования заключается в определении методов коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

Актуальность и выявленная проблема позволили сформулировать тему исследования: «Методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга».

**Объект исследования:** коррекция копинг–стратегий подростка в ситуации кибербуллинга.

**Предмет исследования:** методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

**Цель исследования:** обосновать методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, разработать тренинг асертивности.

**Гипотеза:** предполагаем, что сочетание методов групповой дискуссии, мозгового штурма, интервью, метода «дерево решений» в тренинге асертивности будет способствовать успешной коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, поскольку:

- снижают виктимизацию личности;
- формируют независимость и ответственность за свое поведение;
- позволяют развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования можно определить следующие **задачи:**

1. На основе изучения и анализа литературы по проблеме исследования определить особенности коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.
2. Охарактеризовать методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.
3. Изучить копинг–стратегии подростков и особенности их виктимного поведения.

4. Выявить взаимосвязь между копинг–стратегиями подростков в ситуации кибербуллинга и виктимным поведением.

5. Разработать тренинг ассертивности по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют: системный и личностно-ориентированный подходы к анализу психолого-педагогических и социальных явлений; идеи об антисоциальном и агрессивном поведении у подростков (Е. В. Змановская, Д. Коннор, Г. Солдатова, О. С. Черкасенко и др.); представления о психологических явлениях совладающего поведения (Т. Л. Крюкова, В. О. Левченко, Е. И. Рассказова); подходы изучения виртуальной коммуникации и концепции личностно-ориентированного подхода в организации коррекционной работы (А. Ю. Егорова, Е. В. Маняповой, В. М. Ялтонский и др.).

**Терминологический аппарат:** копинг–стратегии, кибербуллинг, виктимизация, тренинг ассертивности, подросток, групповая дискуссия, мозговой штурм, интервью, метод «дерево решений».

**Методы исследования:**

— теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение;

— эмпирические: тестирование с использованием стандартизированных психодиагностических методик:

— методы математической статистики, обеспечивающие количественный анализ результатов исследования. Количественный анализ результатов выполнен в программе IBM SPSS Statistics 23.

Обоснованность и достоверность результатов исследования, его выводов обеспечивается соблюдением методологических принципов проведения исследования, применением комплекса методов, адекватных целям и задачам исследования, использованием математических методов количественного анализа полученных эмпирических данных (R-критерий Спирмена).

**Основные этапы исследования.** Настоящее исследование проводилось с 2017 по 2019 гг.

На первом теоретико-поисковом этапе (октябрь 2017 — январь 2018 гг.) проводился анализ психолого-педагогической литературы, изучались диссертационные материалы и научные труды, касающиеся проблем кибербуллинга среди подростков.

На основании анализа данной проблемы мы определили методологическую основу исследования, понятийный аппарат, объект и предмет, сформулировали цель, задачи и рабочую гипотезу исследования.

На втором опытно-поисковом этапе (февраль 2018 — июнь 2019 гг.) проводилось уточнение рабочей гипотезы, цели и задач исследования, разрабатывался и реализовался в ходе опытно-поисковой работы психолого-педагогический проект, направленный на коррекцию копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

На третьем итогово-обобщающем этапе (июль 2019 — январь 2020 г.) осуществлялась систематизация и обобщение полученных материалов, обрабатывались и анализировались результаты опытно-поисковой работы, проводилась работа по текстовому оформлению выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования тренинга асертивности, направленного на коррекцию копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, в общеобразовательных организациях, психологических центрах.

### **Научная новизна исследования**

В результате проведения исследования:

1. Получены новые данные, определяющие особенности копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.
2. Выявлены значимые статистические связи между некритичным поведением и ориентацией на избегание, некритичным поведением и ориентацией на эмоции.

2. Разработан тренинг асертивности по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанный тренинг асертивности по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга может использоваться педагогами-психологами в практике образовательных учреждений.

### **Основное содержание работы**

Во введении обоснована актуальность темы исследования; выделены проблема исследования; сформулированы цель, задачи и гипотеза; определены объект и предмет исследования; описаны теоретические и методологические основы и методы исследования; показана практическая значимость работы. В первой главе «Теоретические основы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга» рассмотрены теоретические исследования по теме работы.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования было выявлено, что на коррекцию копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга оказывает влияние ряд психолого-педагогических факторов.

Во второй главе «Опытно–поисковой работе по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга» рассмотрены методы и анализ диагностики копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков.

По результатам диагностики копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга установлено, что существуют прямые корреляционные связи между переменной «Склонность к некритичному поведению» и переменными: «Ориентация на эмоции» и «Ориентация на избегание». Таким образом, чем выше склонность к некритичному поведению, тем больше вероятность того, что подросток в стрессовой ситуации выберет копинг–поведение направленное на избегание сложившейся ситуации, либо копинг–поведение будет ориентироваться на эмоции, и наоборот.

По полученным результатам был составлен проект тренинга асертивности по коррекции копинг-стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга.

Рассматривая проблему кибербуллинга, ученые классифицируют роли данного процесса на буллера, жертву, наблюдателя.

Под кибербуллингом понимают отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой людей или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя защитить. Главной целью кибербуллинга является ухудшение эмоциональной сферы жертвы или разрушение ее социальных отношений.

Осуществление личностью преднамеренных агрессивных актов, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой людей или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, является признаком деструктивного поведения: насильственным, доминантным, конфликтным, провокационным, неуправляемым, неподконтрольным, эмоционально-неустойчивым.

Существуют различные подходы к изучению совладающего поведения у подростков в ситуации кибербуллинга. Неуверенность в себе, эмоциональная недостаточность подростка, излишняя доверчивость в восприятии чужих суждений, высказываний и оценок, отсутствие рассудительного отношения к своему состоянию и адекватной оценке происходящего, способствуют некритичному поведению. Исследования, проведенные Г. Е. Ураевой, О. Н. Боголюбовой, Н. А. Селиверстовой и др., выделяют причины подобного поведения, которые связывают со стремлением к превосходству, субъективным чувством неполноценности или комплексом неполноценности, завистью, местью, развлечением, конформизмом.

Поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним, получили название копинг–стратегии. На формирование копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга оказывают влияние семья и семейное воспитание, средства массовой информации, сверстники. Общение со сверстниками приобретает для подростка наибольшую ценность, поэтому часто акты кибертравли могут совершаться группами подростков под влиянием сверстников, к особенностям таких проявлений относятся подстрекательство, демонстрация агрессивных действий при помощи видеосъемки, распространение ложной информации, запугивание.

В качестве методов коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга могут применяться групповые дискуссии, «мозговой штурм», интервью, метод «дерево решений», которые применяются при проведении тренинга ассертивности. В силу того, что особенностями подросткового кибербуллинга являются: групповой характер агрессивных актов, частое подстрекательство к агрессивному поведению, необходимость быть принятым в обществе сверстников и занимать в нем определенную достойную позицию, тренинг ассертивности является особенно эффективной формой коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга.

Методы, используемые в тренинге уверенности в себе для коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга, направлены на развитие независимости и ответственности за свое поведение; позволяют развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса, снижают виктимизацию личности.

С целью выявления копинг–стратегий и виктимного поведения у подростков нами было проведено исследование в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 24 п. Горноуральский Горноуральского городского округа, в котором приняли участие 53 обучающихся 9–11 классов.

Результаты диагностики подростков по двум методикам были

подвергнуты статистической обработке. Сравнительный анализ с использованием непараметрической статистики — R-критерий Спирмена — выявил прямые статистически значимые связи между переменной «Склонность к некритичному поведению» и переменными: «Копинг, ориентированный на эмоции», «Копинг, ориентированный на избегание».

Исходя из полученных результатов, возникла необходимость разработки тренинга асертивности по коррекции копинг-стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга. Тренинг асертивности включает в себя 9 мероприятий, которые проводятся в групповой форме. Методы, применяемые для решения поставленных задач, позволяют развивать адекватное отношение к собственной личности и навыки по преодолению стресса, увеличению уровня самоконтроля, поиска социальной поддержки, а также сформировать представления о вариативности мнений окружающих и его влияния на поведение.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена: сочетание методов групповой дискуссии, мозгового штурма, интервью, метода «дерево решений» в тренинге асертивности будут способствовать успешной коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, так как снижают виктимизацию личности и позволяют формировать независимость и ответственность за свое поведение; развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса.

Данное исследование не претендует на исчерпывающую полноту изучения проблемы и требует дальнейшей разработки методов коррекции копинг-стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга.

Основные положения ВКР отражены в следующих публикациях автора:

1. Степченко, Я. О., Асертивное поведение как способ адекватного реагирования подростка в ситуации кибербуллинга [Текст] / Я. О. Степченко// Актуальные проблемы образования в период детства: сборник материалов Всероссийская студенческая научно-методическая конференция с международным участием, Нижний Тагил, 26.04.2018 г. – Нижний Тагил:

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», 2018.

2. Кузнецова Я.О., Скоробогатова Ю.В., Проект дистанционного психологического консультирования субъектов образования [Текст] // «Психология образования в фокусе перемен: национальные приоритеты, научные подходы, эффективные практики» сборник материалов Всероссийской научно практической конференции (Екатеринбург, 2019). Екатеринбург, 2019.