

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»  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Заведующий кафедрой ППО  
\_\_\_\_\_ М. В. Ломаева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ**  
**В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА**

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

Исполнитель:

магистрант группы Нт-303 мППс

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Кузнецова Яна Олеговна

Руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры психологии и педагогики  
дошкольного и начального образования

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Скоробогатова Юлия Валерьевна

Нормоконтролер:

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры психологии и педагогики  
дошкольного и начального образования

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Зубарева Елена Сергеевна

Нижний Тагил 2020

## **АННОТАЦИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выпускная квалификационная работа выполнена на 105 страницах, содержит 5 рисунка, 10 таблиц, 60 источников литературы, а также 5 приложений на 18 страницах.

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

Библиографическое описание ВКР.

Кузнецова, Яна Олеговна. Методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга / исполн.: Я. О. Кузнецова; рук.: Ю. В. Скоробогатова; м-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Нижнетагил. гос. соц.-пед. ин-т (ф) ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», фак. психол.-пед. образования, каф. психологии и педагогики дошкол. и нач. образования. — Нижний Тагил: НТГСПИ (ф) РГППУ, 2020. — 110 л.

Краткое содержание ВКР:

Социальная ситуация в России характеризуется как кризисная, нестабильная. Разрушение фундамента морально-этических норм и низкая степень регулируемости правовых аспектов повлияли на аномалии личностного развития человека. Подростки, чрезмерно увлеченные времяпровождением в социальных сетях подвержены кибербуллингу. Социальное бойкотирование подростков с помощью различных интернет–серверов может привести к различным аддиктивным и девиантным вариантам поведения. Выбор адекватных копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, способствует преодолению стрессовых ситуаций и снижению виктимизации личности. Эффективность тренинга уверенности в себе заключается в том, что он направлен на развитие независимости и ответственности за свое поведение.

Цель исследования: дать теоретическое и эмпирическое обоснование методам коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный тренинг ассертивности по коррекции копинг–стратегий

подростков в ситуации кибербуллинга может использоваться педагогами-психологами в практике образовательных учреждений.

Научная новизна исследования.

В результате проведения исследования:

1. Получены новые данные, определяющие особенности копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

2. Выявлены статистические значимые связи между некритичным поведением и ориентацией на избегание, некритичным поведением и ориентацией на эмоции.

3. Разработан тренинг ассертивности по коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

Апробация результатов исследования:

Основные результаты и выводы магистерского исследования были представлены на заседании кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиала) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», на студенческой всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы образования в период детства» (с международным участием) (Нижний Тагил, 2018). Основные предложения проектной части были представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Психология образования в фокусе перемен: национальные приоритеты, научные подходы, эффективные практики» (Екатеринбург, 2019), в публикации научно-практического сборника «Актуальные проблемы психологии личности».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА	14
1.1. Особенности копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга	14
1.2. Коррекция копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга	24
1.3. Методы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга	30
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	44
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА	46
2.1. Организация исследования, описание методов диагностики копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков	46
2.2. Анализ результатов диагностики копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков	52
2.3. Проект тренинга ассертивности по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга	69
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков»	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой)	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Методика исследования виктимного поведения	

(О. О. Андронникова)

91

- ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты корреляционного анализа копинг–стратегий в стрессовых ситуациях и виктимного поведения подростков с использованием коэффициента корреляций R-Спирмена 96
- ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Конспекты занятий психолого-педагогического проекта по коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга 97

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **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 асертивности 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.).

**Методы исследования:**

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

— эмпирические: тестирование с использованием стандартизированных психодиагностических методик:

1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков» позволяет определить участников кибербуллинга.

2. Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) способствует выявлению особенностей копинг–поведения в стрессовых ситуациях у подростков.

3. Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова) позволяет выявить предрасположенность у подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

— методы статистической обработки полученных данных: ранговая корреляция с использованием критерия R-Спирмена для определения степени тесноты связи порядковых признаков, количественный и качественный анализ.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 24 п. Горноуральский Горноуральского городского округа. В исследовании участвовали дети подросткового возраста. Общий объем выборочной совокупности составил 53 респондента.

**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 ассертивности, 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.

3. Разработан тренинг ассертивности по коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга.

### **Апробация результатов исследования**

Основные результаты и выводы выпускной квалификационной работы были представлены на заседании кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиала) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», на всероссийской студенческой научно-методической конференции с международным участием «Актуальные проблемы образования в период детства» (Нижний Тагил, 2018). Основные предложения проектной части были представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Психология образования в фокусе перемен: национальные приоритеты, научные подходы, эффективные практики» (Екатеринбург, 2019).

Список работ, опубликованных автором:

1. Степченко, Я. О. Ассертивное поведение как способ адекватного реагирования подростка в ситуации кибербуллинга [Текст] / Я. О. Степченко // Актуальные проблемы образования в период детства: сборник материалов Всероссийской студенческой научно-методической конференции с международным участием, Нижний Тагил, 26.04.2018 г. / отв. ред. Ю. В. Скоробогатова. — Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», 2018. — С. 117–123.

2. Кузнецова, Я. О., Скоробогатова, Ю. В. Проект дистанционного психологического консультирования субъектов образования

[Текст] / Я. О. Кузнецова, Ю. В. Скоробогатова // Психология образования в фокусе перемен: национальные приоритеты, научные подходы, эффективные практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 22.11.2019 г. / науч. ред. Н. Н. Васягина. — Екатеринбург, 2020. (в печати).

**Структура исследования:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и источников, приложений.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА**

### **1.1. Особенности копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга**

Современного человека невозможно представить без мобильного телефона, планшета или компьютера. Наличие таких гаджетов, дарит возможность общения с друзьями, родственниками, одноклассниками. Однако наряду с этим возникают и проблемы социального характера.

Самым большим недостатком виртуального пространства является то, что при общении отсутствует межличностный контакт. То есть, мы не видим человека, соответственно, не можем с уверенностью утверждать, кем он является в действительности.

В виртуальном пространстве любой человек может выдумать себе новую жизнь, новый статус, новое поведение. Ведь маловероятно, что правду рано или поздно кто-то узнает. По причине такой «вседозволенности», человек не боится, что ему придется отвечать за свои поступки, высказывания, действия, поэтому он ведет себя как угодно, в силу своего воспитания и моральных принципов, и как показывает практика, не совсем корректно по отношению к другим.

В зарубежной психологии такими авторами, как С. М. Агога, Э. Роланд, было дано определение ситуации насилия и школьной травли в образовательной среде по отношению к личности, которое получило название буллинг [40]. В виртуальном пространстве интернет коммуникации данное явление способствует возникновению нового феномена — кибербуллинга, который представляет собой отчетливую социальную проблему и нуждается в обсуждении и поиске методов решения.

В России процесс кибербуллинга начали изучать относительно недавно. За последние годы феномен кибербуллинга стал очень популярен среди исследователей, как российских, так и зарубежных. По результатам исследования психологов в России кибербуллингу подвергается каждый третий ребенок [38].

Несмотря на относительно новое явление, уже известны случаи попыток суицида, трагических смертей, нападения на обидчика вследствие психологического террора на человека через чаты, социальные сети, электронную почту.

Впервые определение понятия кибербуллинг сформулировал Билл Белсей. Он же является создателем интернет-сайта [www.bullying.org](http://www.bullying.org).

По мнению А. И. Черкасенко 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. Кибербуллинг включает в себя диапазон различных форм поведения: от игриво-шуточного до психологического виртуального террора [38].

Г. Берсон и К. Блайя, изучая новые всевозможные риски насилия и влияние кибербуллинга на атмосферу в учебном учреждении, определили некоторые особенности данного процесса [34].

Кибербуллинг может быть прямым и косвенным. Под прямым кибербуллингом понимаются непосредственные атаки через письма, сообщения, комментарии в социальных сетях. При косвенном кибербуллинге в процесс травли жертвы могут вовлекаться другие люди, не всегда с их согласия. Как правило, в таких ситуациях взламывается аккаунт жертвы, вследствие чего, могут рассылаться сообщения знакомым, либо от лица жертвы путем фотошопа, выкладываться непристойные фото на различных сайтах, разрушая социальные связи и порождая сомнения в его моральных качествах.

В своей книге «Кибербуллинг: буллинг в цифровом веке» С. Лимбер, Р. Ковальски и П. Агатстон приводят наиболее распространенные способы травли в интернет–пространстве [27].

Наиболее эмоциональной формой кибербуллинга считается флейминг (англ. flaming — воспламенение). Такая форма травли начинается непосредственно с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, как правило, публичного характера. Флейминг происходит между двумя собеседниками, но внезапная агрессия вносит дисбаланс, который усиливается за счет того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону. Как правило, вовлеченные в диалог посторонние люди, не до конца понимая изначальный смысл грубой переписки, с интересом или воодушевлением присоединяются к одной из сторон, рассматривая ситуацию как игровую.

Также можно рассмотреть еще одну форму кибербуллинга — киберхарассмент (англ. harassment — притеснение). В данной форме травли можно наблюдать постоянные оскорбительные сообщения. Как правило, жертва не знает или не может отследить преследователя. Такая позиция «инкогнито» со стороны преследователя носит единственную цель — запугать, ввести в состояние стресса жертву.

Кибербуллинг предполагает систематичность, агрессивность и неравенство в силе жертвы и преследователя. Особенностью кибербуллинга можно считать анонимность преследователя: преследователь часто скрывается за чужими учетными данными, притесненная жертва, в свою очередь, всегда доступна через электронные ресурсы.

Роли участников кибербуллинга (жертва, буллер, наблюдатель) закреплены не четко, и способны меняться в зависимости от ситуации.

Жертвы нападения и травли, как правило, тревожны, имеют низкие самооценку и уровень социальной адаптации, склонны к суициду. Несовершеннолетние, ставшие жертвой кибербуллинга, зачастую были ранее целью буллинга в реальной жизни.

Буллер отличается готовностью применить насилие для самоутверждения, умело манипулируют детьми, обладают потребностью во власти. Как правило, такие подростки агрессивны в своих проявлениях.



Наблюдатель отличается низким уровнем эмпатии, внушаем, испытывает чувство страха перед агрессором и чувство беспомощности перед жертвой. Отсутствие уверенности в попытке прекратить травлю, часто смещает роль из наблюдателя в агрессора, либо же активное участие в помощи жертве смещает его самого к роли жертвы кибербуллинга [9].

Своеобразные и всевозможные угрозы в виртуальном мире в настоящее время считаются нормой. Пользователи с удовольствием вступают в конфликтные переписки, чувствуя свою безнаказанность и превосходство. Среди пользователей редко отмечается анализ происходящего, оскорбления, как правило, выстраиваются на слухах, без подтвержденных фактов. Систематика психологического давления на пользователя со стороны нападающего кибербуллера может нести весьма плачевный исход [9].

В то же время, в подобных случаях кибертравли, человек для совладания со стрессовыми ситуациями может выбрать собственные стратегии поведения (копинг–стратегии), на основе имеющихся у него психологических резервов и личностного опыта, чтобы адекватно соотнести опасность от угрозы со стороны нападающего.

Рассматривая поведенческие копинг–стратегии, их можно разделить на: активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем» как базисную копинг–стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг–поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг–стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут способствовать решению проблемы кибербуллинга.

В использовании копинг–стратегий существует определенная возрастная динамика. С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий.

Такие авторы как Е. А. Сабирова и И. Ф. Сибабулина, выделили одну из наиболее специфических черт копинг–стратегий у подростков, проявление ее в направленности на получение удовольствий как способ ухода от возникающих проблем [42]. Такая стратегия свидетельствует об избегании и нежелании подростка принимать ответственность за свое поведение и активно решать данную проблему. Данный вид стратегии имеет пассивный характер и выбирается подростком как наименьший путь сопротивления.

Следует заметить, что не каждый, даже с устойчивым эмоциональным фоном человек, может выдержать систематическую кибер–атаку. Ситуация выглядит наиболее печально, когда жертвой кибербуллинга становится ребенок или подросток, у которого защитные механизмы несовершенны и только формируются, как и адекватные способы реагирования на данную ситуацию.

Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. В их иерархии важное место занимают социальные потребности (общение, любовь, признание) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации) [48].

Полноценное развитие подростка возможно только в определенных условиях. Одним из основных условий, определяющим развитие личности подростка, является качество межличностного общения и психологическая безопасность в образовательной среде.

Подростку характерны такие особенности как стремление к личностному росту, неадекватный уровень притязаний, неустойчивость и неопределенность в выборе жизненных принципов, планов и моделей поведения; все эти особенности при любом виде насилия создают прочный фундамент закрепления в самосознании негативных представлений о себе [41].

Дети, впрочем, как и взрослые, довольно часто бывают несправедливы и жестоки. Преследование и травля одних детей другими в школе, в классе или во дворе явление далеко не новое. Однако сегодня благодаря развитию технологий оно, возможно, становится более опасным: ведь кибер–преследователи

способны достигать своих жертв всегда и везде, оставаясь при этом анонимными и вовлекая в травлю гораздо больше людей.

Рассматривая кибербуллинг как особый вид интернет–коммуникации, подросток фактически уклоняется от ответственности, стремится избежать физического воздействия, ответной реакции на проявления насилия, так как заниматься травлей можно не выходя из собственного дома.

Кибербуллинг выбирают те подростки, которые чувствуют неуверенность в себе, делая что-то в одиночку; кто предпочитает прятаться за спинами лидеров, успокаивая себя тем, что их поступки гораздо хуже.

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. В таких случаях, в поведении подростка можно обнаружить определенную степень бестактности, излишнюю навязчивость или наоборот, оставаться не вовлечёнными во взаимодействие с окружающими, несмотря на их интерес к себе и в ущерб себе. Некритичное поведение может проявляться у всех участников процесса кибербуллинга.

На основании анализа исследований, проведенных Г. Е. Ураевой, О. Н. Боголюбовой, Н. А. Селиверстовой, можно выделить ряд причин подобного поведения [48]:

— стремление к превосходству. Чувство это врожденное и мы никогда от него не освободимся, потому что это стремление и есть сама жизнь. Превосходство как цель может принимать и негативное, и позитивное направление. Позитивное направление развивает социальный интерес. Негативное направление можно обнаружить у людей со слабой способностью к адаптации, у тех, кто борется за превосходство эгоистичным поведением. Примером стремления к превосходству среди подростков может быть борьба за социальный статус в группе сверстников;

— субъективное чувство неполноценности или комплекс неполноценности. Данное чувство характеризуется совокупностью психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие разнообразных причин, таких как дискриминация, душевные травмы, свои собственные ошибки и неудачи. Кибербуллинг содержит все необходимые условия для компенсации собственной неполноценности, от создания виртуального «идеального» образа Я до самоутверждения через принижение другого. Таким детям свойственна низкая самооценка;

— зависть, то же соперничество, только скрытое: человек стремится победить, но соперничает как бы внутри себя, ведя счет уже тогда, когда воображаемый соперник об этом и не подозревает. Двигателем зависти выступает идея конкуренции, на которой базируется идеология ряда современных стран. Причин для зависти среди подростков может быть множество, начиная с внешнего вида и заканчивая любыми успехами в жизни;

— месть. Действия, произведенные из побуждения адекватно ответить на реальную или мнимую несправедливость, причиненную ранее. Мечь начинается с приступа возмущения, который вызван неожиданными и несправедливыми событиями. Желание отомстить сопровождается приливом сил и энергии, в душе человека загорается огонь, так как задета его гордость. В этом случае, обиженные, занимающиеся кибербуллингом, чувствуют, что они исправляют сложившуюся ситуацию или защищают себя и других людей. Как правило, эти люди не воспринимают себя как хулиганов. Мечь, как правило, овладевает теми, кто уже однажды подвергся кибербуллингу, и пострадавший считает, что его обидчик это заслужил. При этом возникает чувство облегчения и оправдания за то, что они пережили;

— развлечение. Кибербуллинг может начаться и с обычной шутки, на что указывали Л. А. Найденова, И. С. Осипов, П. Ю. Еремеев и др. Многие подростки, став мишенью для насмешек, становятся подавленными, не могут

нормально учиться, чувствуют себя неполноценными. Из-за постоянного страха быть осмеянным подросток старается меньше бывать на людях. Многие подростки считают, что опубликование нелепых фотографий или личной информации является простой шуткой, развлечением [9];

— конформизм. Подростки уступают требованиям окружающих, чтобы заслужить поощрение или избежать наказания. Если уступчивость представляет собой ответ на недвусмысленный приказ, то ее можно назвать подчинением.

Именно так можно описать и поведение подростков, которые в кибербуллинге присоединяются к группе сверстников-обидчиков, чтобы быть принятым группой и заслужить ее уважение. Иногда подростки сами начинают искренне верить в то, что их «вынуждает» делать группа. Они оправдывают собственные действия, считая, что оскорбляемый ими человек этого действительно заслуживает. Такой внутренний, искренний конформизм называется одобрением. Нередко одобрение возникает после уступки. Кроме того, у таких подростков возникает иллюзия социальной защиты, которая приводит к эмоциональному благополучию;

— проблемы в семейных взаимоотношениях. В связи с нехваткой внимания со стороны родителей кибербуллинг для подростка становится единственным способом привлечения внимания к своей личности. Результаты исследований S. Low, D. Espelage показали, что подростки наиболее часто прибегают к кибербуллингу, слабый родительский надзор. Семейные конфликты также увеличивают вероятность кибербуллинга среди подростков [40]. Моральная изоляция, жесткая дисциплина, лишение ребенка родительской любви — все эти факторы способствуют агрессивному поведению по отношению к окружающим. В данной ситуации кибербуллинг выступает как завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами;

— индивидуально-личностные характеристики индивида. К ним можно отнести акцентуации характера, проблемы в эмоционально-волевой сфере и др.

Акцентуация характера — это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий, при хорошей устойчивости к другим. При определенной явной акцентуации подросток может быть наиболее склонен кибербуллингу. К примеру, истероидный или демонстративный тип склонен к эгоцентризму, ненасытной жажде во внимании, потребности в почитании и одобрении. Подросток с выраженной акцентуацией эпилептоидного типа склонен к тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, которая может проявиться в виде приступов ярости и гнева. Кибербуллинг в данной ситуации один из способов выплеснуть агрессию в онлайн-пространство.

Ситуация выглядит намного серьезной, когда подросток выступает в роли жертвы кибербуллинга. В зону риска могут попасть дети с низким уровнем социальной адаптации и самооценки, с повышенным уровнем социальной тревожности, со слабо развитыми навыками общения, с отсутствием поддержки со стороны взрослых. Очень часто можно наблюдать, ряд ситуаций, когда ребенок из семьи с низким социальным уровнем, становится жертвой кибербуллинга по причине отсутствия цифровой компетентности [9].

Последствия кибербуллинга для данной категории подростков могут быть весьма плачевными, так как меняется в первую очередь состояние психологического здоровья, которое влечет за собой общие нарушения психического развития, повышенное состояние тревоги и страха, нестабильность в психоэмоциональной сфере. Также, в результате кибербуллинга, могут развиваться соматические заболевания, снижаться иммунитет, появляться бессонница [9].

Имеется ряд поведенческих и психологических факторов, проявляющихся в педагогическом и психологическом плане, социальной жизни подростка, по которым мы можем определить, что подросток стал жертвой кибербуллинга. Такими сигналами могут выступать избегание школы и других компаний, дезадаптация и девиантное поведение, низкая активность в учебном

процессе и снижение успеваемости, снижение самооценки и развитие паранойи, мысли о суициде [5].

К особенностям кибербуллинга подросткового возраста можно отнести такое личное качество как виктимность, присущее как нападающему, так и жертве. Под виктимностью понимаются физические, психические и социальные черты и признаки, приобретенные человеком, которые могут сделать его склонным к поведению жертвы [11].

Главным признаком виктимного поведения является осуществление определенных действий или бездействий, которые способствуют тому, что подросток оказывается в роли жертвы. Жертвой виктимного поведения в свою очередь, может выступать сам нападающий в киберпространстве, по причине склонности к референтности, для поддержания определенного статуса межличностной значимости, враждебного восприятия мира, готовностью быть жертвой насилия со стороны сильных, и самим проявлять его в отношении слабых.

Жертве нападения со склонностью к виктимному поведению характерны такие индивидуально-психологические особенности личности как неадекватная самооценка, высокие показатели по уровню тревожности, эмоциональная неустойчивость, высокая степень нервно-психической напряженности. К этой категории также относятся подростки с нервно-психическими расстройствами [14].

Подводя итог вышесказанному, мы можем заключить, что кибербуллинг негативно влияет на все стороны жизни подростка. В данном контексте рассматривается не только та категория подростков, которая становится жертвами травли, но и те, кто эту травлю непосредственно осуществляет. Почувствовав безнаказанность в киберпространстве подростки с большей вероятностью будут применять освоенные способы психического воздействия и физического насилия в реальных жизненных условиях.

Очень важно предоставить подростковой аудитории знания о ценностном отношении поведения в интернете, и транслировать систему мер

предосторожности, чтобы снизить риск того, что подросток может оказаться в роли жертвы или преследователя кибербуллинга.

## **1.2. Коррекция копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга**

В подростковый возраст, в период физических изменений, развития личности и социальной активности, формируются устойчивые черты характера, способы социального реагирования, формы поведения.

Острая проблема подросткового возраста заключается в перестройке детско-родительских отношений, переходе от детской зависимости к отношениям на основе взаимного уважения, доверия и равенства. На психологическое состояние подростка одинаково сильно оказывают влияние два достаточно «переломных» момента: психофизиологический, связанный с половым созреванием, и социальный, связанный с окончанием детства, вступлением в мир взрослых [42].

Подростковый возраст — это период становления различных по степени близости отношений: выделения из круга общения просто товарищей, близких знакомых, друзей, друга, подруги. Общение с друзьями начинает происходить вне школы и становится самостоятельной важной жизненной сферой [22].

Общение со сверстниками приобретает для подростка наибольшую ценность и отодвигает на второй план учебу и общение с семьей. Иерархия ценностей изменяется в разные периоды подросткового возраста, но первое место всегда отводится товарищеским качествам. Отношения с другом предстают как предмет особых размышлений у подростка, эти отношения корректируют самооценку, уровень притязаний и т. д. [22, с. 73].

Место подростка среди сверстников является одним из показателей успеха и это место обязательно должно быть: лидер, заводила, душа компании, шут, неважно, главное быть принятым сверстниками.

Исследователи отмечают наличие особых групп, направленных на немедленное удовлетворение желаний, перекладывание ответственности на других. Подростки из этих групп отличаются пренебрежительным отношением к обучению, плохой успеваемостью, избеганием выполнения каких-либо



обязанностей по дому, домашних заданий, иногда присутствия на уроках. Подавляющее большинство таких подростков характеризуется отсутствием каких-либо индивидуальных увлечений. Они обладают большим количеством свободного времени, не умеют содержательно проводить досуг, а бессодержательно проводимое время побуждает их искать «острые ощущения».

В последнее время часто обсуждаются ситуации, в которых группы подростков активно издеваются над бомжами, избивают сверстников или младших по возрасту детей, устраивают кибертравлю. Все чаще такие поступки снимаются на видео либо фрагменты насилия фотографируются, а после, как неоспоримый факт доказательства содеянного, выкладываются в социальные сети.

Эмоциональная незрелость подросткового возраста, недостаток навыков контроля собственного поведения, соизмерения желаний и возможностей для удовлетворения своих потребностей, зависимость от мнения окружающих, наличие стрессовых ситуаций, необходимость самоутвердиться и стать взрослым, все эти факторы, могут привести к психическим и социальным отклонениям в поведении [22, с. 160].

Но на любые психологические стрессовые факторы, личность реагирует, либо психологической защитой, либо копинг–стратегиями. Психологическая защита является неосознанным процессом, который направлен на уменьшение отрицательных переживаний, и более подходит для личностей с устойчивой психикой и эмоциональной стабильностью. Копинг–стратегии являются осознанными способами деятельности, направленными на адаптацию к сложным жизненным ситуациям с помощью совладающего поведения, что помогает восстановить и сохранить эмоциональное равновесие.

В настоящее время остро ощущается дефицит исследований, направленных на выявление особенностей совладающего поведения подростков, столкнувшихся с повседневными трудностями, стрессовыми событиями, и способов их разрешения [32, с. 86].

Совладающее поведение можно рассмотреть как целенаправленное социальное поведение, позволяющее подростку преодолеть жизненные трудности способами, адекватными личностным качествам и ситуациям через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Изучением ситуаций, встречающихся в обычной жизни подростков и так или иначе вызывающих стрессовое состояние, занималась Е. Н. Туманова. Среди стрессовых возбудителей, на которые впоследствии у подростков возникает реакция совладания, она выделяет семейные отношения (ссоры в семье, детско-родительские конфликты), конфликтные взаимоотношения со сверстниками, взаимоотношения со значимыми взрослыми (конфликт с учителем, с тренером), учебная деятельность (систематическая неуспеваемость, неудачи в контрольных работах), здоровье (болезни, травмы) [32].

Несмотря на то, что подростковый возраст характеризуется стремлением к свободе, к самостоятельному решению задач и вопросов, подростки применяют копинг–стратегии, направленные на поиск социальной поддержки и одобрения со стороны взрослого [38].

Д. Шек в своем исследовании отметил, что роль эмоциональной социальной поддержки для ребенка усиливается по мере нарастания трудности стрессовой ситуации; поддержка смягчает воздействие стресса на организм подростка, тем самым сохранив его здоровье и благополучие [8].

М. В. Кондратьевой была установлена взаимосвязь между успешностью ребенка в учебной среде либо ученической среде и применяемыми копинг–стратегиями [32]. Она определила, что подростки с хорошей успеваемостью применяют копинг–стратегии, направленные на активное разрешение проблем и поиска социальной поддержки. У подростков, имеющих сниженную успеваемость, наиболее всего выражена стратегия избегания. М. В. Кондратьева объясняет это тем, что неуспешным ученикам мешают

хорошо учиться внутренние травмы и барьеры, вследствие чего они выбирают для себя наиболее адекватный и легкий способ решения проблемы — уход.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский разработали теоретические модели копинг–поведения подростков [39].

Одной из них является модель активного адаптивного функционального копинг–поведения. Данная модель характеризуется сбалансированным использованием соответствующих возрасту копинг–стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Личностные ресурсы, такие как развитость восприятия социальной поддержки, эмпатия, потребность в близких отношениях, низкая чувствительность к отвержению, ответственность за события, являются фундаментом психологического фона, способствующего преодолению стресса.

Модель пассивного дисфункционального копинг–поведения характеризуется преобладанием пассивных копинг–стратегий над активным, а так же дефицитом социальных навыков разрешения проблем. Отмечается преобладание мотивации избегания неудачи, неготовность к активному противостоянию среде и подчиненность ей. Также можно отметить негативное отношение к самой проблеме, оценив ее как угрозу, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Личностные ресурсы, такие как неразвитость восприятия социальной поддержки, отсутствие рефлексивной части, высокая чувствительность к отвержению, неразвитость эмпатии, способствуют низкой эффективности преодоления стрессовых ситуаций.

Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг–поведения предполагает развитие двух вариантов копинг–поведения: как позитивного, так и негативного. Для такой модели характерны неустойчивость и искажение рефлексивной части, неравномерно распределяемый низкий уровень

восприятия социальной поддержки, отсутствие расхождения между реальными и идеальными компонентами самооценки.

Как уже было сказано ранее, виктимность подростка приводит к искаженному пониманию эмоциональных отношений с окружающими людьми, сниженной самооценке и ослаблению собственных позиций в обществе, тем самым, оказывая негативное влияние на адекватное развитие копинг–стратегий в ситуации кибербуллинга.

Такое понимание подростковой виктимности и ее влияние на копинг–стратегии подростков в ситуации кибербуллинга позволяет нам определить направления и способы ее коррекции.

Словарь-справочник по коррекционной педагогике и специальной психологии дает следующее определение коррекции: «Коррекция представляет собой систему медико-педагогических мер с целью исправления или ослабления недостатков в психофизическом развитии» [50].

Д. Б. Эльконин различает следующие формы коррекции:

- симптоматическая, направленная на симптомы отклонений в развитии;
- каузальная, направленная на источники и причины отклонений в развитии.

Под психологической коррекцией понимают систему мероприятий для исправления психологических затруднений, нарушений или поведения при помощи специальных средств психологического воздействия. Принято считать, что психокоррекция используется при нарушениях, не имеющих органической основы [27].

Отечественная психология определяет цели коррекционной работы на основе понимания закономерностей развития психики ребенка как активного деятельностного процесса, осуществляемого в сотрудничестве со взрослым. На этом основании выделяются основные направления и области постановки целей коррекции:

- оптимизировать социальную ситуацию развития;

- развивать виды деятельности;
- формировать психологические новообразования.

Коррекция копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга — это совокупность средств, методов и форм деятельности, которая направлена на преодоление возможных нарушений в психическом и личностном развитии подростка, приобретение и усвоение навыков реагирования, а также моделей поведения при различных неблагоприятных ситуациях.

Наиболее эффективно организовать работу по психолого-педагогической коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга позволяют групповые формы работы. Преимущества групповой формы работы заключаются в следующем:

- в группе отображается общество в миниатюре;
- групповой опыт полезен для решения межличностных проблем;
- работа в группе позволяет получить обратную связь и поддержку от людей с похожими проблемами;
- групповая форма работы помогает человеку приобретать новые навыки, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнёров;
- группа дает возможность участникам идентифицировать себя с другими.

Механизмами коррекции копинг–стратегий у подростков являются проекция, идентификация и рефлексия. Механизм проекции помогает понимать чувства других людей, сопереживать им, что способствует развитию эмпатии и снижению конфликтности подростка. Одной из важных особенностей проекции является то, что с ее помощью подростки учатся переносить свой опыт из одной ситуации в другую. Механизм идентификации — это отождествление другого человека с собой. Она способствует пониманию окружающих, пониманию состояния, настроения людей, их отношения к миру. Рефлексия характеризуется способностью анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение, делать выводы об эффективности собственных

действий. Групповая форма работы позволяет оказывать воздействие на личность подростка через эти механизмы.

Таким образом, анализируя литературу по проблеме коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, можно сделать вывод, что подростковая кибертравля возникает вследствие неуверенности в себе, как реакция на неудачи, как способ привлечь внимание аудитории в интернете к себе и жертве, вызвать у жертвы чувство вины, как способ доказать свое превосходство и иметь более высокий статус. Подростковый кибербуллинг часто является следствием влияния малой группы — сверстников, с которыми общается ребенок. Агрессивная направленность нападающего в ситуации кибербуллинга помогает укрепить собственные позиции в обществе, помогает избежать вмешательства взрослых в жизнь подростка, помогает удовлетворять потребности.

В психолого-педагогической литературе выделяют следующие средства, применяемые для коррекции копинг-стратегий у подростков: консультирование, когнитивно-поведенческая психотерапия, тренинг социальных навыков, тренинг ассертивности [6].

Рост деструктивных тенденций в среде подростков требует разработки наиболее эффективных методов коррекции копинг-стратегий в ситуации кибербуллинга. В данной работе мы рассмотрим методы групповой дискуссии, мозгового штурма, интервью, метода «дерево решений» которые применяются в тренинговой работе с подростками, включая тренинг ассертивности.

### **1.3. Методы коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга**

Интернет таит в себе опасности, которые иногда для подростков становятся просто непреодолимыми. Угрозы, намеренные оскорбления, унижение чести и достоинства подростка в круглосуточном режиме приводят к психологической напряженности и социальной несостоятельности.

С целью коррекции копинг-стратегий подростков в ситуациях кибербуллинга, на наш взгляд, наиболее успешными является тренинг ассертивности.

По определению Л. А. Петровской, тренинг — это средство психологического воздействия, развивающее знания, социальные установки, умения и опыт в сфере межличностного общения [38, с. 22].

В настоящее время активно используются такие формы тренингов, как:

1) социально-психологический тренинг. Такой тренинг направлен на развитие чувствительности и способов понимания состояний и взаимоотношений между людьми. Наличие постоянной группы участников, позволяет свободно общаться между собой и чувствовать себя раскованно.

2) тренинг формирования жизненных навыков. Жизненными навыками называют комплекс наиболее важных социальных умений личности: общения, поддерживания дружеских связей и конструктивного разрешения межличностных конфликтов, принятия на себя ответственности, постановки целей, отстаивания своей позиции и интересов. Жизненно важные навыки — это самоконтроль, уверенное поведение, способность изменять себя и окружающую ситуацию;

3) тренинг резистентности к негативному социальному влиянию. Такой тренинг направлен на изменение установок на девиантное поведение, формирование умений распознавать рекламные стратегии, развитие способности говорить «нет» в случае давления сверстников. В тренинге освещают информацию по теме возможного негативного влияния родителей и других взрослых (например, тех, кто употребляет алкоголь) и т. д.;

4) тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения. Данный тренинг основан на представлении о девиантном поведении как о непосредственно связанном с эмоциональными нарушениями. Предупреждение этих нарушений осуществляется при помощи обучения распознаванию эмоций, выражению их социально-приемлемым образом и выхода из стрессового состояния. Групповая психологическая работа способствует формированию умений принимать решения, повышает самооценку, стимулирует самоопределение и развитие позитивных ценностей [12, с. 144].

Ассертивность является способностью человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не ущемляя при этом права окружающих. Ассертивное поведение — это прямое, открытое поведение, у которого нет цели причинения вреда другим людям [12, с. 324].

Придерживаясь данного стиля поведения, человек может защитить свои собственные права и интересы, умеет выражать мысли и чувства прямо, честно и открыто, используя средства, уважающие права других. Ассертивного человека характеризует отсутствие ненужного беспокойства или чувства вины. Он уважает себя и других людей и несет ответственность за свои поступки и решения. Отличительной особенностью ассертивных людей является понимание своих потребностей и умение открыто и прямо просить о том, что им нужно. Если такие люди получают отказ, им может стать грустно, они могут разочароваться, но их самовосприятие не омрачается. Они не склонны полагаться на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе. Ассертивные люди могут показать другим, какого обращения с собой они хотят.

Ассертивное поведение является противоположностью других поведенческих моделей, которые рассматривает психология: пассивности и неуверенности, агрессивности и манипулирования. Это важнейшие человеческие качества, обуславливающие поведение, которое соответствует нормам и правилам социализации и является коррекцией копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга [35].

В тренинге ассертивности важно учитывать такие компоненты, как:

- 1) ответственность за собственные поступки и решения;
- 2) демонстрация самоуважения и уважение к окружающим людям;
- 3) эффективное общение;
- 4) демонстрация уверенности и позитивных установок;
- 5) умение слушать и понимать собеседника;
- 6) способность достигать компромисса [8, с. 118].



Теоретический анализ сущности и содержания асертивности позволяет определить ее структуру, состоящую из когнитивно-смыслового, аффективного и поведенческого компонентов [8, с. 120].

Когнитивно-смысловой компонент асертивности — это адекватная оценка ситуации, целесообразное варьирование способов действий и продуктивное преобразование проблемных ситуаций; прогнозирование саморазвития и самодвижения, определение себя в окружающем мире, основываясь на осознании смыслов и ценностей своей жизни.

В аффективном компоненте асертивности выделяются способность к разрешению конфликтных ситуаций и преодолению стресса, сохраняя уверенность в себе.

Принятие другого — особое качество асертивности, которое можно расценить как чувство самосохранения, проецируемое на других людей. Потребность в самосохранении, благополучие и безопасность других становятся факторами уверенного поведения, душевного спокойствия в изменяющихся условиях жизнедеятельности.

Под уверенностью в себе понимается способность социально приемлемо выражать свои чувства и защищать права, привычка к эмоциональной свободе, умение индивида позитивно оценивать собственные способности как достаточные для достижения значимых целей и удовлетворения потребностей [24, с. 113].

В поведенческом компоненте асертивности выделяются: независимость, ответственность и настойчивость (напористость).

Независимость характеризуется возможностью самостоятельно руководить своей жизнью, быть самим собой. В понимании Г. А. Мюррея независимость — это автономия, побуждающая сила, способность к сопротивлению влиянию или принуждению, к неповиновению авторитетам или поиск своей свободы в другом месте [15].

Ответственностью называется готовность человека принять последствия своих действий, не обвиняя в результате других.

Независимость и ответственность делают человека субъектом, готовым к конструктивному сопротивлению и сохранению своего «Я». Такая спокойная, несколько отстраненная позиция, которая позволяет защищать собственные психологические границы и не нарушать чужие, определяется как настойчивость и напористость.

Изучением ассертивного поведения впервые начали заниматься Р. Е. Альберти и М. Л. Эммонс. Первый тренинг ассертивности разработал А. Саттер в 1949 г. В его тренинговой программе были поставлены следующие задачи: обучить людей выражению своих желаний, потребностей и чувств открыто, честно и прямо и обучить сопротивлению.

Рассматривая тренинг ассертивности, С. Бишоп выделяет следующие его компоненты:

- введение, где участники получают информацию об условиях проведения, плане тренинга и требованиям к участникам;
- упражнение, в котором отрабатывается определенный навык;
- обсуждение упражнения и тех переживаний, которые оно вызвало;
- акцентирование ключевых моментов обучения, раскрытие смысла упражнения, определение его актуальности и возможности использования полученного навыка в жизни;
- практическое применение полученных умений и навыков [9, с. 4].

Эффективность тренинга уверенности в себе или ассертивности для коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга заключается в том, что данный тренинг:

- снижает виктимизацию личности;
- формирует независимость и ответственность за свое поведение;
- позволяет развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса.

Рассмотрим эти положения в аспекте подросткового возраста и социальной ситуации развития подростков, создающей предпосылки возникновения кибербуллинга.

Как мы уже отметили, для участников кибербуллинга характерна внушаемость, то есть зависимость от мнения окружающих, и склонность перекладывать ответственность за свои действия на других или на сложившиеся обстоятельства. Развитие ассертивности в подростковом возрасте имеет решающее значение в связи с тем, что подростки переходят к такой совместной форме деятельности в коллективе (как на формальном, так и на неформальном уровне) как общение. Возможность взаимодействовать и общаться со сверстниками является архиважной, а потому уверенность и неуверенность, т. е. благоприятствующая или препятствующая этому ассертивность приобретает ключевое значение.

Тренинг ассертивности позволяет эффективно разрешить проблемы в ситуации кибербуллинга, воздействуя на причины ее возникновения. Каким бы ни было поведение подростка, если он психически здоров, он обладает нравственными и моральными ценностями, заложенными еще в детстве. Обладая уверенностью в себе и владея эффективными способами защиты собственной позиции, подросток уже не будет настолько сильно подвержен мнению окружающих. И если его позиция не совпадает с позицией сверстников в определенной группе, он сможет выбрать адекватные копинг-стратегии и найти себе другое общество, а, возможно, и изменить позиции некоторых участников группы и привлечь их на свою сторону.

Кроме того, совершая групповые акты кибертравли, подростки часто не осознают за собой вины, поскольку ответственность возлагается либо на группу в целом, либо на ее лидера. То есть, собственное агрессивное поведение подросток оправдывает тем, что он был вынужден так поступить, чтобы заслужить одобрение сверстников, или потому что все так делали, а он действовал как все, не имея возможности, поступить по-другому. Тренинг ассертивности позволяет развить ответственность за свои поступки, позволяет предвидеть последствия своих действий и таким образом учит, как не совершать того, о чем впоследствии можно пожалеть.

Независимость от мнения других развивается, как и любое другое свойство личности, постепенно. Для того чтобы подросток был способен самостоятельно принимать решения, он должен быть уверен в том, что его мнение также ценно, как и позиция сверстников. Ситуация неуверенности в своих силах и в том, что подросток сможет доказать свою позицию так, чтобы ее приняли другие, подталкивает его к совершению действий, заведомо одобряемых сверстниками.

Тренинг ассертивности обладает достаточным количеством приемов, позволяющих снижать виктимизацию личности, развивать независимость и ответственность как личностные качества. Среди таких приемов можно отметить следующие:

— упражнения в кругу, в которых все участники равны и должны высказаться, уравнивают подростков между собой, каждый независимо от другого выражает свои мысли, которые реализуют аффективный компонент тренинга ассертивности;

— упражнения для изучения межличностных ролей позволяют с одной стороны почувствовать себя в роли, например, агрессора или того, на кого направлена агрессия, и понять, что испытывают люди в конфликтной ситуации, с другой стороны позволяют понять мнение окружающих о том, что они испытывают по отношению к участникам конфликта. Например, кто-то может считать, что агрессивное поведение в социальных сетях в определенной ситуации оправдано, а кто-то скажет, что это неприемлемо. Примерами упражнений, которые позволяют оказаться в разных ролях, являются «Проведи слепого», «Правила общения», «Да — нет», которые отражают когнитивно-смысловой и поведенческий компоненты ассертивности;

— упражнения по типу «ранжирование», связанные с выбором и демонстрацией участниками их индивидуальных предпочтений, которые реализуют аффективный компонент тренинга ассертивности;

— просмотр и обсуждение учебных видеофильмов, способствующих развитию ответственности за собственные решения и поступки, так как такие

фильмы служат наглядным примером того, какие последствия имеет систематическая кибертравля среди подростков, насколько тяжелыми могут быть последствия, освещают мнения не только буллера и жертвы, но и их близких людей. Данный прием реализует все компоненты тренинга асертивности [7, с. 52].

В силу возрастания избирательности общения подростков наступает период формирования такого вида как интимно-личностное общение. Асертивность в этом контексте играет роль не только регулятора его специфики, но и фактически выступает главной причиной общей успешности (престижности) подростка в глазах сверстников и референтных людей (особенно в отношениях с противоположным полом). Тренинг асертивности будет способствовать повышению статуса подростка в группе, снижению виктимизации, развитию навыков преодоления стресса, устранению неуверенности, способствующей тому, о чем пишут отечественные авторы: «Негативные последствия низкого статуса в школьном классе широко известны: снижается референтность класса, открывая доступ асоциальным влияниям, происходит невротизация школьников, возникает мнительность, тревожность, агрессивность и т. п.» [36, с. 118].

А. С. Коповой, а также другие авторы отмечают, что уверенность начинает занимать ведущее положение в структуре отношений антипатии и симпатии и формирования референтности и значимости подростка в группе. Несмотря на объективную недифференцированность и отсутствие верификации результатов исследования детерминант статуса подростка, специалисты в области подростковой психологии, проводившие исследования в советский период и в начале 90-х годов, отмечают решающую роль взаимоотношений в коллективе и собственно уровень развития последнего как фактора формирования статуса подростка в группе. Для становления взаимоотношений в классе необходимо развитие у учащихся толерантности, которая позволит не только уметь высказать свое мнение и принять позицию сверстника, но и

разрешить сложившуюся конфликтную ситуацию адекватным способом [30, с. 34].

Человека в стрессовых и конфликтных ситуациях отличает способность разрешать их адекватным путем. Тренинг ассертивности в данном случае помогает научиться понимать свою позицию и позицию окружающих. В групповых упражнениях, в которых каждому участнику предоставляется возможность высказаться и объяснить свою позицию, подростки смогут научиться понимать причины, по которым тот или иной человек придерживается определенного мнения, а, следовательно, уважать это мнение, при этом в спокойной форме высказывать и свое мнение. Методами коррекции копинг-стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, которые способствуют развитию навыков разрешения стрессовых ситуаций и снижения виктимизации личности, в тренинге ассертивности можно отметить:

- групповые дискуссии, в которых все участники обсуждают одну проблему, высказывая различные точки зрения и предлагая различные пути ее решения;

- мозговой штурм, позволяющий стимулировать творческую активность участников и побуждающий генерировать предложения и различные варианты решения проблемы, в том числе самые фантастичные;

- интервью — метод, который позволяет научиться определять точку зрения другого человека и описывать ее; вариантом этого метода можно рассматривать интервью мнений, когда необходимо обобщить несколько точек зрения по проблеме и сделать выводы;

- «дерево решений» — это метод, развивающий навыки выбора оптимального решения. При помощи построения «дерева решений» подростки могут оценить преимущества и недостатки различных мнений и, таким образом, научиться анализировать различные мнения, то есть сопоставлять их с собственной точкой зрения и изменять или корректировать ее, если это необходимо для конструктивного решения проблемы [13, с. 165].

Как отмечают в своих работах современные отечественные специалисты, для формирования уверенности как особенности личности, во-первых, необходимо повышать осознание подростком собственных достижений (соответственно таковые должны в принципе иметь место) и успехов. Последнее, помимо прочего, должно быть «закреплено» в сознании подростков при помощи социальной поддержки и воздействий взрослого.

Уверенность–асертивность напрямую и очевидным образом взаимосвязана с социальным развитием личности и, как отмечает Н. Ю. Максимова, ссылаясь на труды Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева и др., обуславливается лишь когнитивным развитием (интеллектуальной зрелостью). Интеллектуальная зрелость наступает в процессе применения различных тактик поведения, использования различных копинг–стратегий и последующего анализа их результатов [13].

Тренинг асертивности способствует снижению виктимизации и развитию навыков преодоления стресса, поскольку в нем используются интерактивные упражнения, направленные на развитие навыков достижения желаемого результата. К числу таких интерактивных упражнений относятся:

— ролевые игры, в которых участники группы разыгрывают сценку с заранее распределенными ролями. Эти игры способствуют овладению способами поведения в определенных жизненных ситуациях, способами избегания конфликтов или их конструктивного решения;

— имитационные игры, в которых моделируются реальные жизненные ситуации, и участники тренинга могут применить свои навыки принятия решений;

— брифинг, представляющий собой форму пресс-конференции, посвященной определенной теме. Брифинг отличается отсутствием презентационной части, то есть практически сразу участникам нужно давать ответы на вопросы, что способствует развитию настойчивости как приоритетного способа поведения для достижения необходимой цели, для защиты своих интересов;

— дебаты, цель которых убедить в своей правоте третью сторону, то есть сформировать у слушателей положительное впечатление о своей позиции, акцентируя внимание на ее достоинствах, и не затрагивая при этом недостатки противоположной позиции. Участие в дебатах в качестве слушателя может быть примером для защиты жертвы в ситуации кибербуллинга, то есть примером достижения собственной цели без ущемления интересов оппонента. Непосредственное участие в дебатах, как представителя определенной позиции, позволяют развивать навыки проявления настойчивости и напористости без подключения агрессии, то есть без цели навредить, но с задачей отстоять свое мнение [33, с. 114].

Помимо перечисленных методов и упражнений, использующихся в тренинге асертивности, в нем применяется метод взаимных оценок. Этот метод характеризуется тем, что уверенность и специальные психолого-педагогические меры стимуляции рефлексии и осознания успешности идут параллельно. То есть подросток понимает, что его успех оценивается положительно как педагогом, так и его сверстниками, таким образом, асертивное поведение приносит ему признание коллектива, уважение со стороны сверстников. Это является мощным стимулом к закреплению асертивного поведения, как способствующего установлению положительного статуса подростка в коллективе сверстников.

По мнению Л. О. Николаева, с помощью системы взаимных оценок возможно включение в процесс коррекции копинг-стратегий в ситуации кибербуллинга самого важного фактора — самооценки подростком своей деятельности и оценки результатов этой же деятельности его одноклассниками. Ситуация, в которой подростку необходимо взять на себя роль оценивающего, а не только быть оцениваемым, побуждает его к активному поиску эталонов этой оценки, к объективному анализу деятельности одноклассников и своей собственной [35, с. 324]. Это помогает развить навыки независимости, ответственности, толерантности и настойчивости, поскольку подросток будет осознанно подходить к оценке мнения товарищей и понимать, на чем основана



оценка его действий сверстниками. Это помогает развить навыки независимости, ответственности, разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса, снижать виктимизацию личности, поскольку подросток будет осознанно подходить к оценке мнения товарищей и понимать, на чем основана оценка его действий сверстниками.

Тренинг ассертивности оказывает существенное влияние на формирование этой платформы, так как позволяет в безопасных условиях опробовать различные социальные роли и способы поведения. Кроме того, тренинг позволяет подросткам раскрыться, показать себя другим, что очень важно в этот возрастной период, где ведущее положение занимают мотивы самооценки и самовыражения, потребности в индивидуальном развитии и самосовершенствовании, «завоевание определенной позиции по отношению к товарищам, утверждение своего «я», выработка черт характера, необходимых для самостоятельной жизни» [13, с. 8].

В старшем подростковом возрасте, когда формируется так называемая «оперативная самооценка» как специфическое новообразование личности, отвечающее за сличение подростком специфики и особенностей себя («Я–личности») и социальных норм и критериев, такое качество как уверенность или укореняется и становится системным, или приобретает ситуативный характер. Ассертивность развивается и в дальнейшем активно и ярко проявляется в зависимости от того, удастся или не удастся подростку воплотить в реальную жизнь формирующиеся на этой возрастной стадии, так называемые мотивы полезности и значимости [33, с. 24]. Поэтому так необходим тренинг ассертивности, который позволит закрепить ассертивность как свойство личности, проявляющееся независимо от ситуации.

Исследования современных российских авторов позволяют констатировать, что, прежде всего, в подростковом возрасте у школьников в обычной системе социализации (школе), ассертивность проявляется непосредственно в таких качествах как настойчивость, решительность, сила воли. Включая в ассертивность такие психологические образования как

потребность в отстаивании своего мнения, волю и терпимость, авторы отмечают, что помимо вышеперечисленного, асертивная личность характеризуется сознательностью, отчетливостью собственных целей и задач, рефлексией собственных переживаний, представлений и мнений. Помимо этого, есть ряд качеств гуманистического плана (похожих на те, которые перечисляли А. Маслоу и К. Р. Роджерс в теории самоактуализации: положительное отношение к другим, адекватная самооценка, эмпатия и т. д.) [33, с. 24].

Особенности личностного развития современных подростков в нынешних социально-психологических и политико-экономических условиях, по мнению отечественных авторов, указывают на то, что асертивность главным образом опосредована мотивацией самоутверждения, доминирующими ценностными ориентациями референтной для подростка группы, спецификой интересов и идеалов подростковой субкультуры, которая и составляет содержательный контекст определенной модели асертивности (типа уверенного поведения), которой придерживается конкретный подросток. Взаимодействие и общение со сверстниками и авторитетными людьми, которое обеспечивает тренинг асертивности, а также включенные в них механизмы подражания и интроекции — важнейших переменных того психологического «алгоритма», который опосредует специфику развития уверенности/неуверенности и внутреннего отношения подростка в целом к данному психологическому образованию [32, с. 327].

В силу того, что особенностями подросткового кибербуллинга являются групповой характер агрессивных актов, частое подстрекательство к оскорблениям в социальных сетях, склонность к виктимизации и заниженная самооценка, необходимость быть принятым в обществе сверстников и занимать в нем определенную достойную позицию, тренинг асертивности является успешным в коррекции копинг-стратегий подросткового кибербуллинга.

Анализируя литературу по данной проблеме, мы пришли к выводу, что такие методы как групповые дискуссии, мозговой штурм, интервью, «дерево

решений», используемые в тренинге асертивности, способны корректировать копинг–стратегии подростков в ситуации кибербуллинга, поскольку:

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

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Рассматривая проблему вовлеченности подростка в ситуацию кибербуллинга, ученые выявили взаимосвязи и смещение ролей у всех участников данного процесса.

Кибербуллингом принято считать 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.

Реализация личностью роли буллера рассматривается как деструктивное поведение: агрессивное, доминантное, конфликтное, провокационное, неуправляемое, неподконтрольное.

Слабо развитые социальные навыки, склонность к виктимизации, повышенная тревожность, пассивность — все эти качества можно отнести к жертве кибербуллинга. Среди факторов формирования статуса жертвы у подростков в ситуации кибербуллинга выделяют: семью и семейное воспитание, средства массовой информации, влияние сверстников, склонность к виктимизации.

Наблюдатели кибербуллинга имеют интегрированный статус, между статусом буллера и статусом жертвы.

Копинг–стратегии — это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним. Особенности копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга заключаются в том, что ситуация развития, когда подросток находится между детством и взрослостью, между привязанностью к родителям, семье и необходимостью стать самостоятельным, между желанием быть свободным и невозможностью в полной мере нести ответственность за себя, например, обеспечить себя материально, провоцирует возникновение неуверенности в себе, в своих силах, в собственной ценности, некритичной оценке происходящих событий.

Коррекция копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга — это совокупность средств, методов и форм деятельности, которая направлена на преодоление возможных нарушений в психическом и личностном развитии подростка, приобретение и усвоение навыков реагирования, а также моделей поведения при различных неблагоприятных ситуациях.

В качестве методов коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга в нашем исследовании обосновываются групповые дискуссии, мозговой штурм, интервью, метод «дерево решений», которые применяются в тренинге асертивности. Успешность данных методов при проведении тренинга асертивности, направленного на коррекцию копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга, заключается в том, что они позволяют:

- снижать виктимизацию личности;
- формировать независимость и ответственность за свое поведение;
- развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций и преодоления стресса.

## **ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ОПЫТНО-ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ ПО КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА**

### **2.1. Организация исследования, описание методов диагностики копинг– стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков**

Диагностика копинг–стратегий у подростков проходила на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 24 п. Горноуральский Горноуральского городского округа. В обследовании приняли участие 53 обучающихся 9–11 классов.

Цель исследования: определение копинг–стратегий у подростков.

На первом этапе (теоретико-поисковом) осуществлялся анализ психологической и педагогической литературы, изучались диссертационные материалы, касающиеся проблемы коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга, происходило теоретическое осмысление проблемы исследования, на основании чего определялись методологическая основа, понятийный аппарат, объект и предмет исследования, формулировались его цель, задачи и рабочая гипотеза.

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

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

Для исследования были применены следующие методики:

1. Анкета «Кибербуллинг среди подростков» позволяет определить участников кибербуллинга.

2. Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант

Т. А. Крюковой) способствует выявлению особенностей копинг–поведения в стрессовых ситуациях у подростков.

3. Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова) позволяет выявить предрасположенность у подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

Опишем подробнее использованные методики.

#### Анкета «Кибербуллинг среди подростков»

Цель: определение участников кибербуллинга и их статуса.

Оборудование: бланк анкеты (Приложение 1), ручка.

Содержание: анкета состоит из семи вопросов с вариантами ответов. Вопросы сформулированы с учетом различных позиций, которые занимает участник кибербуллинга: наблюдатель, буллер, жертва.

Инструкция: «Вам предлагается ряд вопросов, на которые нужно выбрать один вариант ответа: «Да» или «Нет». Анкета анонимна. Пожалуйста, будьте искренни».

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество положительных ответов для определения статуса подростка в ситуации кибербуллинга.

Позиции подростков в ситуациях кибербуллинга определяются положительными ответами на вопросы:

— 2 и 3 — наблюдатель;

— 4 и 5 — буллер;

— 6 и 7 — жертва.

Методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях»

(С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер;

адаптированный вариант Т. А. Крюковой)

Цель: определение копинг–поведения в стрессовых ситуациях у подростков.

Оборудование: бланк, содержащий перечень вопросов (Приложение 2), лист для ответов, ручка.

Инструкция: «Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов:

никогда — 1,  
редко — 2,  
иногда — 3,  
чаще всего — 4,  
очень часто — 5».

Адаптированный вариант копинг–стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг–стрессовых поведенческих стратегий.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа:

1) для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47;

2) для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45;

3) для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48;

4) субшкала отвлечения считается из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48;

5) субшкала социального отвлечения подсчитывается из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37, при этом пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения.

Подсчет суммарных значений:

— максимальное количество баллов по шкалам 1,2,3 (для копинга, ориентированного на решение задачи, для копинга, ориентированного на эмоции, для копинга, ориентированного на избегание) составляет 80 баллов;



— максимальное количество баллов по шкале 4 (субшкала отвлечения) составляет 40 баллов;

— максимальное количество баллов по шкале 5 (субшкала социального отвлечения) составляет 25 баллов.

Таблица 1

Определение уровней копинг–стрессового поведения

Уровни выполнения	Значение (в %)
Низкий	0–19
Пониженный	20–39
Средний	40–59
Повышенный	60–79
Высокий	80–100

Примечание: «сырые» баллы могут принимать значения от 16 до 80. Если на все 16 пунктов шкалы тестируемый ответит «никогда», то сумма его ответов по данной шкале будет не 0, а 16. Для того, чтобы процентная шкала начиналась с 0%, процентный показатель рассчитывается с суммы  $80 - 16 = 64$ . Таким образом, 16 «сырых» баллов = 0%, 80=100%.

Тексты интерпретаций были составлены на основе содержания утверждений, входящих в ту или иную шкалу. В файлы статистики записываются «сырые» тестовые баллы, так как проценты были введены только для удобства интерпретации результатов тестирования.

Для обоснования положения гипотезы о существовании взаимосвязи между копинг–стратегиями подростков в ситуации кибербуллинга и виктимным поведением была применена методика исследования виктимного поведения, предложенная О. О. Андронниковой.

Методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова).

Цель: определение предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения.

Оборудование: бланк, содержащий перечень вопросов методики (Приложение 3), лист для ответов, ручка.

Инструкция: «Предлагаемая Вам анкета состоит из 86 утверждений. Пожалуйста, ответьте, указав свое согласие или несогласие с ними, обведя кружочком тот ответ, который соответствует Вашей точке зрения. Ответы необходимо дать на все вопросы. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть, весьма относительно, но все-таки ближе к истине».

Обработка и интерпретация результатов.

Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал:

- 1) шкала социальной желательности ответов;
- 2) шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего);
- 3) шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип потерпевшего);
- 4) шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего);
- 5) шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего);
- 6) шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего);
- 7) шкала реализованной виктимности.

Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки.

Обработка результатов осуществляется в несколько этапов.

Первоначально выполняется процедура получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество ответов, совпавших с «ключом», предложенные в таблице 2.

Перевод в стены сырых баллов по методике О. О. Андронниковой  
«Исследование виктимного поведения»

Название шкалы	Показатель в сырых баллах									
	1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9
1. Социальная желательность ответов										
2. Агрессивное поведение	1-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-27
3. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14-22
4. Склонность к гиперсоциальному поведению	1-2	3	4	5	6	7	-	8	9	10-14
5. Склонность к зависимому и беспомощному поведению	1-3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13	14	15-19
6. Склонность к некритичному поведению	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19
7. Реализованная виктимность	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-18
	Номер стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Ниже нормы			Норма				Выше нормы		

Следующий этап обработки данных исследования предполагает перевод первичных значений в стандартные оценки в соответствии с требованиями диагностического инструментария.

При обработке результатов следует обратить особое внимание на шкальную оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Результат по шкале реализованности виктимного поведения (шкала 7) имеет существенное значение при обработке данных, т. к. от результатов по этой шкале зависит уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

## 2.2. Анализ результатов диагностики копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков

Диагностика подростков, обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 24 п. Горноуральский Горноуральского городского округа, позволила получить объективные данные о ролевых позициях в кибербуллинге, особенностях копинг–стратегий в стрессовых ситуациях у респондентов и склонности их к виктимному поведению.

Результаты проведения анкетирования приведены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков»

Ролевые позиции	Абсолютное кол-во (чел.)	Количество (в %)
Наблюдатель	25	47
Буллер	11	21
Жертва	14	29
Не пользуются социальными сетями	3	3
Общее количество	53	100

По результатам проведения анкеты «Кибербуллинг среди подростков» в соответствии с требованиями обработки данных выявлены ролевые позиции, которые занимают подростки в ситуациях кибербуллинга. Большинство подростков (47%) имеют статус «наблюдатель», что означает, что ситуации кибербуллинга им знакомы, они могли наблюдать данные прецеденты, но не были их активными участниками. Статус «жертва» имеют 29% испытуемых, что составляет 14 человек. Представители данной группы указывают, что они находились в ситуациях кибербуллинга или в отношении них применялись акты виртуальной агрессии, которые позволили им приобрести опыт ее отражения. Статус «буллер» характерен для 21% подростков, принимавших участие в исследовании, что означает наличие у данной группы подростков агрессивного поведения в отношении других людей в социальных сетях.

По результатам анкетирования 3% испытуемых не пользуются социальными сетями. В отношении данных детей можно высказать предположение о занятости в других сферах жизни, например, спорт, хобби.

Однако, учитывая охват социальными сетями современной жизни и тенденцию к общению в интернет-пространстве, можно также предположить, что в отношении данных детей уже имели место акты виртуальной агрессии, в связи с чем, они выбрали стратегию избегания и отказались от использования социальной сети.

Графически результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков» отражены на рисунке 1.

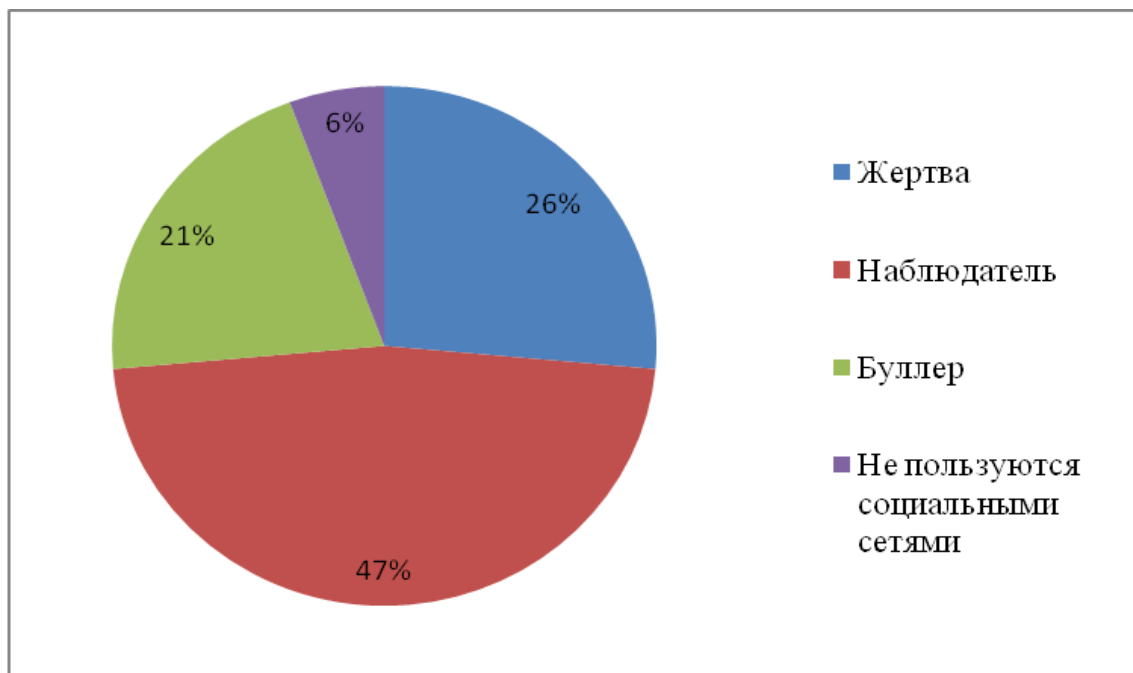


Рис. 1. Результаты анкетирования «Кибербуллинг среди подростков».

Анкетирование носило анонимный характер, что не позволяет использовать его результаты для статистической обработки данных и определения зависимости ролевой позиции в ситуации кибербуллинга с виктимностью личности и копинг-стратегиями.

Дальнейшее исследование было направлено на определение стиля копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Результаты проведения «Методики исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) представлены в таблицах 4(результаты диагностики копинг-стрессового поведения у подростков) и 5(соотношение уровней копинг-

стрессового поведения у подростков по «Методике исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях»).

Таблица 4

Результаты диагностики копинг-стрессового поведения у подростков

№ п/п	Виды копинг-стрессового поведения										Преобладающий вид
	Ориентированное на решение задачи		Ориентированное на эмоции		Ориентированное на избегание		Отвлечение		Социальное отвлечение		
	балл	%	балл	%	балл	%	балл	%	балл	%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	56	63	52	59	60	69	25	53	21	80	ОИ
2	43	42	46	47	57	64	27	59	19	70	ОИ
3	64	75	37	33	38	34	21	41	11	30	ОР
4	57	64	51	55	51	55	23	47	19	70	ОР
5	72	91	60	69	49	52	22	44	18	65	ОР
6	56	63	55	61	39	36	29	66	10	25	ОР
7	47	48	38	34	22	9	15	22	14	45	ОР
8	57	64	29	20	49	52	19	34	21	80	ОР
9	58	66	24	13	47	48	16	25	17	60	ОР
10	46	47	67	80	49	52	21	41	18	65	ОЭ
11	61	70	41	39	41	39	18	31	17	60	ОР
12	26	16	49	52	24	13	11	9	5	0	ОЭ
13	56	63	51	55	59	67	16	25	19	70	ОИ
14	56	63	47	48	62	72	26	56	23	90	ОИ
15	43	42	24	13	49	52	24	50	17	60	ОИ
16	52	59	43	42	41	39	16	25	10	25	ОР
17	47	48	39	36	51	55	19	34	18	65	ОИ
18	56	63	50	53	62	72	21	41	20	75	ОИ
19	61	70	60	69	53	58	17	28	18	65	ОР
20	48	50	55	61	54	59	21	41	15	50	ОЭ
21	63	73	56	63	50	53	20	38	12	35	ОР
22	47	48	42	41	49	52	17	28	13	40	ОИ
23	44	44	51	55	58	66	19	34	16	55	ОИ
24	65	64	45	45	43	42	22	44	18	65	ОР
25	45	45	56	63	59	67	18	31	16	55	ОИ
26	55	61	45	45	61	70	20	38	18	65	ОИ
27	43	42	49	52	41	39	17	28	19	70	ОЭ
28	36	31	37	33	49	52	12	13	16	55	ОИ
29	49	52	59	67	55	61	17	28	16	55	ОЭ
30	57	64	37	33	40	38	19	34	13	40	ОР
31	52	59	56	63	60	69	25	53	21	80	ОИ
32	46	47	57	64	48	50	21	41	18	65	ОЭ
33	61	70	41	70	47	48	19	34	17	60	ОР
34	56	63	47	48	60	69	22	44	17	60	ОИ

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
35	46	47	40	38	53	58	19	34	14	45	ОИ
36	56	63	49	52	61	70	21	41	17	60	ОИ
37	59	67	60	69	68	81	23	47	18	65	ОИ
38	57	64	49	52	39	36	21	41	18	65	ОР
39	71	86	57	64	49	52	13	16	16	55	ОР
40	52	59	46	47	59	67	17	28	13	40	ОИ
41	65	64	49	52	47	48	21	41	16	55	ОР
42	49	52	38	34	37	33	17	28	15	50	ОР
43	46	47	51	55	59	67	22	44	18	65	ОИ
44	38	34	43	42	57	64	16	25	10	25	ОИ
45	49	52	63	73	52	59	25	53	22	85	ОЭ
46	58	66	46	47	45	45	19	34	15	50	ОР
47	59	67	44	44	49	52	17	28	19	70	ОР
48	47	48	52	59	57	64	16	25	14	45	ОИ
49	46	47	55	61	63	73	17	28	14	45	ОИ
50	55	61	43	42	48	50	16	25	19	70	ОР
51	47	48	56	63	59	67	17	28	12	35	ОИ
52	42	44	47	48	52	59	19	34	16	55	ОИ
53	48	50	59	67	42	44	22	44	17	60	ОЭ

Таблица 5

Соотношение уровней копинг–стрессового поведения у подростков по «Методике исследования копинг–поведения в стрессовых ситуациях»

Шкала	Низкий		Пониженный		Средний		Повышенный		Высокий	
	Кол-во (чел.)	Кол-во (%)	Кол-во (чел.)	Кол-во (%)	Кол-во (чел.)	Кол-во (%)	Кол-во (чел.)	Кол-во (%)	Кол-во (чел.)	Кол-во (%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ориентация на решение задачи	1	2	2	4	24	45	24	45	2	4
Ориентация на эмоции	2	4	9	17	25	47	16	30	1	2
Ориентация на избегание	2	4	8	15	24	45	18	34	1	2
Отвлечение	3	6	28	53	21	40	1	2	0	0
Социальное отвлечение	1	2	6	11	17	32	24	45	5	9

На рисунке 2 представлено графическое изображение результатов диагностики по «Методике исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой).

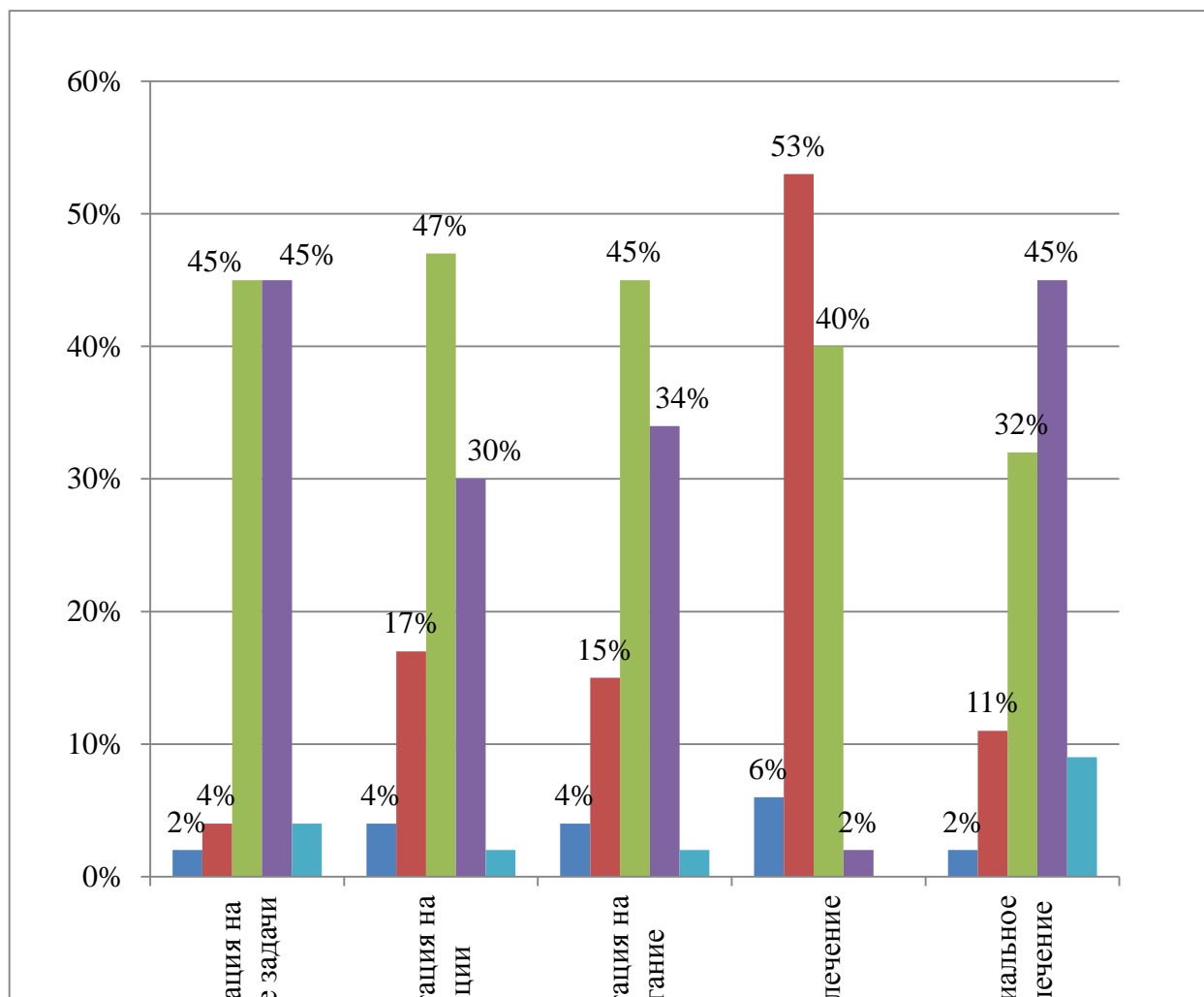


Рис. 2. Результаты диагностики подростков по «Методике исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой).

Анализируя данные диагностики по «Методике исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой), можно отметить, что на среднем уровне ориентация на решение задачи находится у 45% подростков, ориентация на эмоции у 47% подростков и ориентация на избегание у 45% подростков, что составляет примерно половину выборки. Повышенный уровень



показателей (45%, 30% и 4% соответственно). Данные показатели можно трактовать так, что испытуемые выбирают стратегии поведения в зависимости от ситуации, на выбор могут повлиять обстоятельства, эмоции, желание или нежелание решить проблему. Это является нормой для подросткового возраста, в силу еще формирующегося характера. Для понимания соотношения подростков по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях была составлена таблица 6.

Таблица 6

Соотношение испытуемых по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях

Копинг-стратегия	Количество	
	абсолютное	%
Ориентация на решение задачи	21	40
Ориентация на эмоции	8	15
Ориентация на избегание	24	45

Данные исследования, полученные при диагностике подростков по методике Т. А. Крюковой, показали, что у 40% подростков в стрессовых ситуациях преобладает копинг-поведение, направленное на решение определенных задач.

Преобладающие типы поведения и реакции у них характеризуют когнитивную копинг-стратегию: тщательное распределение своего времени, сосредоточенность на проблеме и поиске ее решения, определение курса действий, стремление вникнуть в ситуацию, принятие мер для исправления ситуации, обдумывание случившегося и своего отношения к нему, анализ проблемы до реакции на нее, стремление контролировать ситуацию, приложение дополнительных усилий, разработка вариантов решения проблем, старание быть собранным для выхода победителем из ситуации.

У 15% подростков в стрессовых ситуациях копинг-поведение направлено на эмоции, то есть в ситуации стресса они погружаются в свои переживания, обвиняют себя за то, что оказались в такой ситуации, за нерешительность, за то, что не знают, как поступить. Оказавшись в стрессовой

ситуации, такие подростки сильно переживают, испытывают нервное напряжение и раздражение, склонны отыгрываться на других. Также подростки стараются поделиться своими переживаниями со своими друзьями, сверстниками, что характерно для их возраста. Данную группу подростков, не составляет труда выделить в социальных сетях среди других. Они систематически выкладывают информацию в «ленту новостей», либо устанавливают «статус», характеризующие их эмоциональное состояние на данный момент.

У 45% подростков в стрессовых ситуациях преобладает копинг-поведение, направленное на избегание сложившейся ситуации. Для них характерно откладывание ситуации. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Если общения со сверстниками нет или оно сказывается не благополучно, подростка в ситуации кибербуллинга может мучить напряженное состояние одиночества. Оно может выражаться в тоске, состоянии изоляции, чувстве неудовлетворенности.

Две субшкалы — отвлечение и социальное отвлечение — относятся к избеганию. Копинг «отвлечение» имеет низкий уровень напряженности. Подростки не имеют склонности к отвлечению от проблемной ситуации. Копинг «социальное отвлечение» показывает среднюю степень напряженности, стремление отвлечься от проблемы, больше быть на людях, проводить время с друзьями.

Обратившись к рисунку 2, мы можем отметить, что пониженный уровень отвлечения и социального отвлечения наблюдаются у большинства подростков (53% и 11% соответственно), и средний уровень данных показателей отмечается у 40% и 32% соответственно.

На рисунке 3 представлены графические результаты исследования подростков по методике, направленной на исследование копинг-поведения в стрессовых ситуациях, отражающие соотношение испытуемых по каждому типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

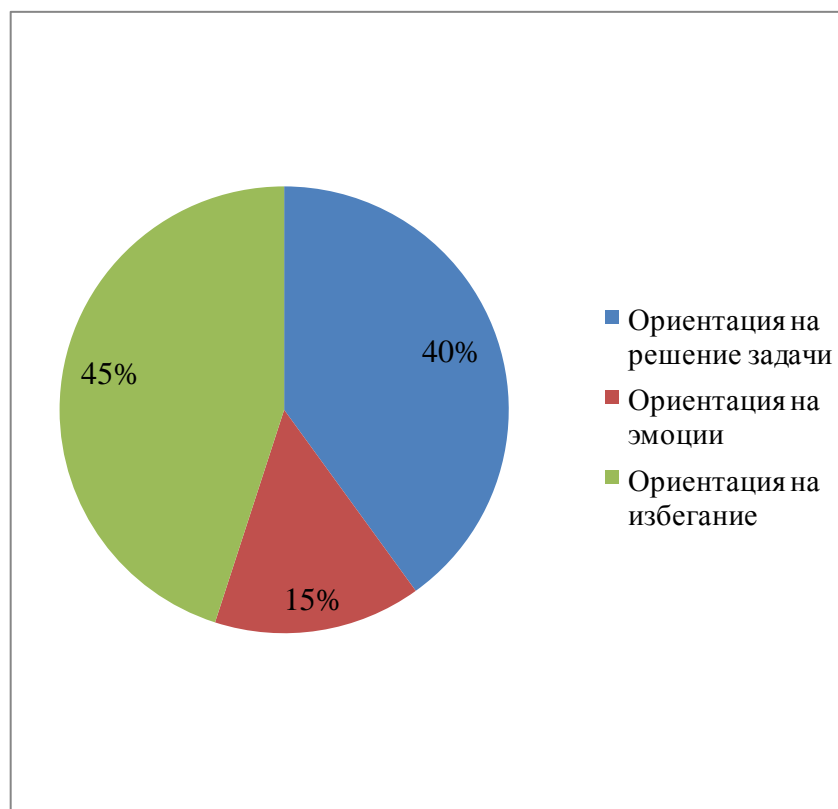


Рис. 3. Соотношение испытуемых по склонности к определенному типу копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Таким образом, проанализировав данные методики Т. А. Крюковой, можно сделать вывод, что большая часть испытуемых использует стратегию избегания, несколько менее часто применяется стратегия решения проблем. Данные стратегии можно отнести к способам поведения, не нуждающимся в коррекции. В коррекционном воздействии нуждаются способы решения стрессовых ситуаций, связанные с эмоциональным реагированием. Однако, качественный анализ результатов, определяющий предпочитаемые копинг-стратегии подростков, позволяет увидеть, что различия между разными видами копинг-поведения в ситуации стресса недостаточно значительные: респонденты имеют близкие балльные значения по разным видам стратегий с небольшим перевесом в ту или иную сторону. Это обстоятельство является показателем несформированности устойчивых способов поведения подростков, в том числе и в силу недостаточного жизненного опыта.

Для определения склонности подростков к виктимному поведению была использована «Методика исследования виктимного поведения», разработанная О. О. Андронниковой.

Результаты проведения тестирования представлены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Результаты исследования склонности к виктимному поведению подростков

Испытуемые	1 шкала		2 шкала		3 шкала		4 шкала		5 шкала		6 шкала		7 шкала	
	балл	стен	балл	стен	балл	стен	балл	стен	балл	стен	балл	стен	балл	стен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	5	15	7	11	7	6	5	11	6	9	5	7	3
2	3	4	5	1	9	5	6	5	10	6	10	6	6	3
3	3	4	7	2	9	5	7	6	5	2	6	3	5	2
4	0	0	16	7	10	6	6	5	7	4	9	5	9	5
5	3	4	14	6	11	7	9	9	6	3	11	6	11	6
6	2	2	12	5	14	10	9	9	6	3	12	7	6	3
7	6	8	16	7	8	4	6	5	4	2	7	3	4	1
8	4	5	2	1	7	3	5	4	9	5	4	1	3	1
9	2	2	9	4	10	6	5	4	7	4	10	6	9	5
10	2	2	14	6	14	10	3	3	8	5	13	8	8	4
11	3	4	16	7	12	8	7	6	9	5	13	8	7	3
12	2	2	14	6	10	6	7	6	9	5	8	4	9	5
13	3	4	10	4	12	8	6	5	11	5	12	7	9	5
14	4	5	12	5	11	7	7	6	9	5	12	7	9	5
15	7	10	7	2	9	5	10	10	7	4	9	5	3	1
16	1	1	14	6	10	6	4	3	9	5	9	5	8	4
17	4	5	8	3	12	8	7	6	6	3	8	4	8	4
18	2	2	7	2	10	6	7	6	6	3	9	5	6	3
19	3	4	11	5	11	7	5	4	10	6	7	3	5	2
20	7	10	7	2	7	3	7	6	5	2	8	4	2	1
21	3	4	7	2	13	9	9	9	8	5	10	6	6	3
22	5	7	14	6	6	2	1	1	6	3	9	5	5	2
23	1	1	15	7	11	7	4	3	10	6	13	8	12	7
24	3	4	5	1	8	4	5	4	9	5	8	4	8	4
25	1	1	9	4	10	6	7	6	8	5	15	9	11	6
26	4	5	15	7	13	9	5	4	10	6	16	10	11	6
27	5	7	9	4	15	10	7	6	9	5	11	6	10	6
28	4	5	12	5	13	9	5	4	11	6	8	4	9	5
29	3	4	10	4	10	6	2	1	6	3	9	5	5	2
30	2	2	16	7	11	7	6	5	9	5	7	3	9	5
31	6	8	13	6	9	5	8	8	12	7	12	7	8	4
32	2	2	13	6	11	7	6	5	12	7	12	7	12	7
33	4	5	10	4	9	5	7	6	13	8	11	6	10	6
34	2	2	17	8	11	7	6	5	10	6	11	6	7	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
35	1	1	10	4	7	3	5	4	11	6	11	6	7	3
36	3	4	7	2	11	7	8	8	7	4	9	5	10	6
37	3	4	12	5	14	10	4	3	7	4	12	7	9	5
38	3	4	17	8	14	10	4	3	11	6	14	9	9	5
39	4	5	14	6	13	9	3	2	14	9	10	6	8	4
40	3	4	13	6	10	6	4	3	7	4	12	7	8	4
41	2	2	15	7	13	9	3	2	5	2	11	6	5	2
42	1	1	17	8	16	10	8	8	6	3	8	4	11	6
43	3	4	12	5	10	6	3	2	5	2	11	6	5	2
44	3	4	10	4	9	5	7	6	10	6	9	5	9	5
45	4	5	11	5	8	4	6	5	7	4	9	5	8	4
46	4	5	10	4	9	5	6	5	10	6	8	4	8	4
47	3	4	14	6	11	7	7	6	12	7	9	5	10	6
48	4	5	17	12	8	4	7	6	12	7	11	6	12	7
49	4	5	13	6	17	10	7	6	14	9	13	8	12	7
50	3	4	14	6	11	7	12	10	13	8	12	7	7	3
51	5	7	13	6	9	5	7	6	7	4	12	7	12	7
52	6	8	9	4	12	8	8	8	12	7	8	4	9	5
53	2	2	10	4	11	7	9	9	6	3	10	6	5	2

Таблица 8

Результаты изучения склонности к виктимному поведению у подростков по «Методике исследования виктимного поведения» (О. О. Андронникова)

№	Уровень Название шкалы	Ниже нормы		Норма		Выше нормы	
		Кол-во		Кол-во		Кол-во	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Социальная желательность ответов	16	30	32	60	5	10
2	Агрессивное поведение	10	19	39	74	4	7
3	Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	4	7	33	63	16	30
4	Склонность к гиперсоциальному поведению	11	21	32	60	10	19
5	Склонность к зависимому и беспомощному поведению	13	25	36	68	4	7
6	Склонность к некритичному поведению	5	10	41	77	7	13
7	Реализованная виктимность	20	37	33	63	0	0

Анализируя результаты исследования подростков по методике исследования виктимного поведения (автор О. О. Андронникова), можно сделать вывод о достоверности результатов большинства опрошенных (90%), т. к. по шкале социальной желательности ответов значения соответствуют нормативным или находятся в области ниже средних значений. У 10% испытуемых подросткового возраста баллы по данной шкале выше нормы, что

может указывать на недостоверность ответов и желание подростков показать «хорошие» результаты тестирования, выбрать «правильный» вариант ответа. Другими словами, подростки данной группы дают социально желательные ответы, что можно интерпретировать как нежелание демонстрировать истинные мысли, опасение, страх показаться «не правильным», вскрыть что-то, что скрывается от других (взрослых и сверстников). Можно предположить, что значения выше нормы по шкале социальной желательности ответов у подростков связаны с опытом или виктимного, или агрессивного поведения.

По второй шкале «Агрессивное поведение» результаты соответствуют нормативным для 74% испытуемых. Эти данные говорят о том, что большинству детей присуща, так называемая «здоровая» агрессивность, то есть умение защитить себя, умение быть твердым в своем решении, отстаивать свои интересы и точку зрения. Низкий уровень агрессивности у 19% испытуемых может говорить о низкой способности к самозащите, возможных страхах, невозможности в некоторых ситуациях отстаивать свое мнение и, таким образом, возможности идти на поводу у более сильных сверстников, а, следовательно, и оказаться в роли жертвы. Уровень агрессивного поведения по методике выше нормы у 7% подростков, что указывает на излишнее проявление агрессивности в различных ее видах, включая проявления физической или вербальной прямой агрессии. Повышенный уровень агрессивного поведения может быть предопределяющим фактором формирования позиции буллера в ситуации кибербуллинга.

Шкала «Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» позволяет судить о самокритичности подростков, если значения соответствуют нормативным показателям. В изучаемой группе для 63% испытуемых характерно нормативное значение, что составляет 33 человека. Нормативные показатели по данной шкале определяют возможность адекватного самопожертвования в случае необходимости, самокритичности и способности к самоизменению как внешнему, так и внутреннему. У 7% респондентов, принимавших участие в исследовании, показатели по данной

шкале ниже нормы, что говорит о негибкости, нелояльности, невозможности в некоторых ситуациях пойти на уступки просто из убеждений, без оценки предполагаемых последствий. Данную группу подростков можно также отнести к потенциальной роли буллера в ситуации кибербуллинга. Количественные показатели, определяющие значения выше нормы по данной шкале, наоборот, определяют склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, которое проявляется у 30% подростков, принявших участие в исследовании. Эти подростки легко отказываются от каких-либо своих убеждений, подвержены влиянию со стороны, при этом у них ослаблено чувство самосохранения. Опасность подобного поведения связана с недостаточным осознанием последствий такого поведения, частыми актами физического самоповреждения или суицидальных попыток. Подростки, входящие в данную группу, в отличие от сверстников, имеющих нормативные значения, в случае недовольства собой прибегают к деструктивным действиям и поступкам (порезы на теле, татуировки и так далее), которые часто связаны с причинением себе боли. В ситуации кибербуллинга, подростки входящие в данную группу с наибольшей вероятностью выберут себе роли жертвы или наблюдателя.

По шкале «Склонность к гиперсоциальному поведению» большинство подростков (60%) демонстрируют нормативные показатели. В данном случае это позволяет говорить не о гиперсоциальном, а о социальном поведении, т. е. большинство подростков в достаточной мере осознают нормы и требования общества, имеют свое место в нем, могут осуществлять общественную деятельность адекватно своему возрасту и возможностям, находить свой круг общения и интересов. Показатели ниже нормы зафиксированы у 21% подростков, принимавших участие в исследовании, что позволяет говорить о нежелании взаимодействовать с обществом. Показатели выше нормы — у 19% респондентов, которые могут трактоваться как готовность подстраиваться под общество в ущерб себе. И значения выше нормативных, и показатели ниже нормы по данной шкале являются крайностями, которые могут неблагоприятно

сказаться на общении со сверстниками в подростковой среде. Другими словами, если подросток испытывает трудности социального поведения, то высока вероятность быть изгоем и потенциальной жертвой, в том числе и в ситуации кибербуллинга. В данном случае нежелание взаимодействовать с социумом может привести к агрессивному поведению, либо к взаимодействию с ограниченным кругом людей.

Способность подростков к самостоятельным решениям, самостоятельному выбору, самодостаточности позволяет определить шкала «Склонность к зависимому и беспомощному поведению». Нормативные значения по данной шкале выявлены у 68% подростков, участвовавших в исследовании. Для 25% испытуемых значения находятся в области, соответствующей показателям ниже нормы, что характеризует их как независимых личностей, не желающих обращаться за помощью и предпочитающих решать свои проблемы самостоятельно, иногда совершенно не обосновано. У 7% респондентов отмечаются показатели выше нормы, что характеризует этих подростков как психологически зависимых личностей, которые, скорее всего, будут следовать советам друзей, родственников, значимых в их жизни людей. Негативной стороной такого поведения является склонность поддаваться мнению других, ограничение возможности управлять собственным поведением и нести за него ответственность; они становятся легкой «добычей» сверстников-лидеров и зачастую исполнителями их воли. Подростки с данным показателем в ситуации кибербуллинга будут активно сотрудничать с агрессором.

Результаты изучения склонности к некритичному поведению позволяют говорить о том, что у большинства детей (77%) проявляется способность к самокритике, самоанализу собственного поведения. Низкие показатели по этой шкале выявлены у 10% подростков, что составляет 5 человек. Подростки, составляющие эту группу, стараются предугадать возможные последствия своих поступков, осторожны в высказываниях. Данное поведение сопровождается социальной пассивностью, что приводит к затруднению



самореализации, зависти. У 13%, что составляет 7 человек, показатель выше нормы. Данная группа испытуемых демонстрируют неосмотрительность. Неумение адекватно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов, таких как эмоциональное состояние, возраст либо уровень интеллекта, часто приводит к легкомысленности, доверчивости, неразборчивости в знакомствах. Они склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности. В ситуации кибербуллинга, подростки данной группы могут легко приобрести статус жертвы.

На результаты, полученные по седьмой шкале «Реализованная виктимность», следует обратить особое внимание, поскольку от них зависит уровень присутствия данного вида поведенческих реакций. В норме данный показатель свидетельствует о том, что ребенок имеет возможность вести себя так, как ему комфортно; о том, что подростку не свойственна виктимность как склонность стать жертвой буллинга или кибербуллинга; о том, что на данный момент обстоятельства его жизни не являются враждебными. Низкие показатели у 37% участников исследования, что позволяет говорить о том, что респонденты далеки от мыслей о том, что они могут стать жертвой преступного поведения, что у них есть риск стать участниками буллинга или кибербуллинга. «Реализованная виктимность» единственная шкала, по которой не зафиксировано результатов выше нормы. В данном случае, если принять данные о том, что 10% испытуемых не были до конца честны в тестировании, можно говорить, либо о том, что среди них есть жертвы кибербуллинга и виктимные подростки, которые пытаются скрывать это, либо о том, что в выборке нет подростков, имеющих повышенную виктимизацию.

Однако, учитывая данные исследования по всем шкалам, выделить группу подростков с риском виктимизации, в которую входят испытуемые с показателями выше и ниже нормы по агрессивному, саморазрушающему, самоповреждающему, зависимому и некритичному поведению, с гипер- и

гипосоциальным поведением, а также те 10% подростков, которые стремятся дать социально желательные ответы на вопросы.

На рисунке 4 представлено графическое изображение результатов тестирования склонности подростков к виктимному поведению.

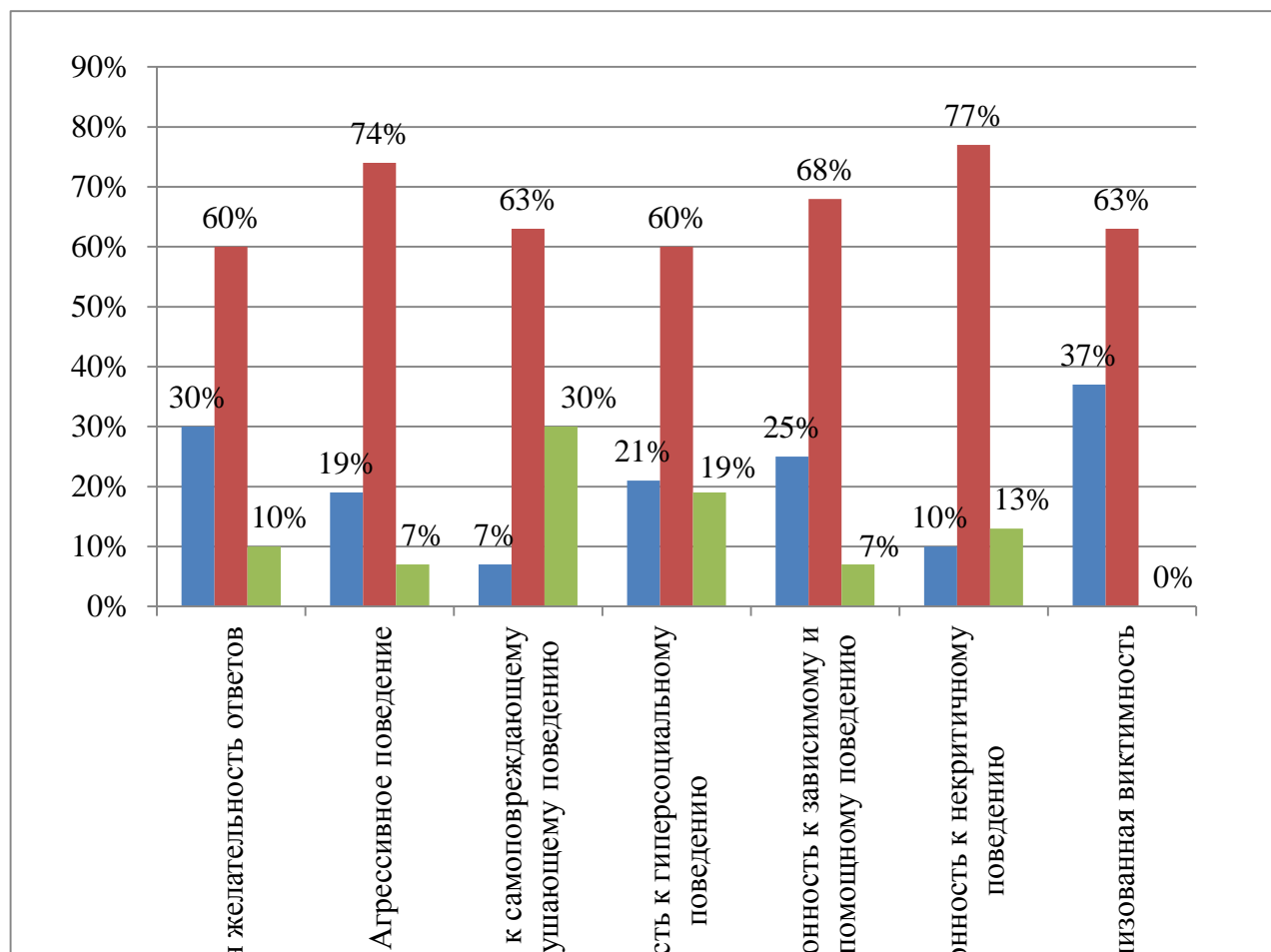


Рис. 4. Результаты исследования подростков по «Методике исследования виктимного поведения» (О. О. Андронникова).

Полученные результаты были подвергнуты статистическому анализу с использованием критерия R-Спирмена. Данный критерий применяют для определения степени тесноты связи порядковых признаков, которые в этом случае представляют собой ранги сравниваемых величин. Результаты корреляционного анализа переменных с использованием критерия R-Спирмена представлены в таблице 9 и Приложении 4.

Расчёты данных производились в программах Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 23.

По коэффициенту корреляции Спирмена для  $n=53$   
на уровне значимости  $p=0,05$  пороговое значение  $R=0,271$ ,  
на уровне значимости  $p=0,01$  пороговое значение  $R=0,351$ ,  
на уровне значимости  $p=0,001$  пороговое значение  $R=0,439$  [23].

Таким образом, при уровне значимости  $p=0,05$  мы все последующие выводы делаем с вероятностью (надежностью) 0,95, а на уровне значимости  $p=0,01$  — вероятность связи 0,99.

По результатам математического анализа взаимосвязи копинг–стратегий в стрессовых ситуациях с различными формами виктимного поведения с использованием коэффициента корреляции R-Спирмена было установлено, что имеются прямые статистически значимые связи между переменной «Склонность к некритичному поведению» и переменными «Ориентация на эмоции» ( $r=0,382$  при  $p\leq 0,01$ ), «Ориентация на избегание» ( $r=0,348$  при  $p\leq 0,05$ ), определяющими копинг–стратегии поведения подростков в стрессовых ситуациях.

Эти данные позволяют определить, что подростки, имеющие высокие значения по показателю «склонность к некритичному поведению», с высокой долей вероятности в стрессовых ситуациях, к которым относится и кибербуллинг выберут копинг–стратегию, ориентированную на эмоциональное реагирование, либо прибегнут к способу решения, ориентированному на избегание проблемы или ухода от нее. То есть, в критических обстоятельствах неумение анализировать собственное поведение и предполагать возможные варианты развития событий способно привести к тому, что подростки действуют эмоционально, поддавшись порыву, либо стараются просто уйти от проблемы и ждать, пока она решится без их участия или забудется. И наоборот, чем чаще подростки совершают действия и поступки, основанные на эмоциональном реагировании, уходят от решения проблем, тем чаще их поведение является некритичным.

На рисунке 5 представлено графическое изображение значимых корреляционных связей между копинг–стратегиями в стрессовых ситуациях и

виктимным поведением подростков, полученных по результатам психодиагностического инструментария, применяемого в исследовании.

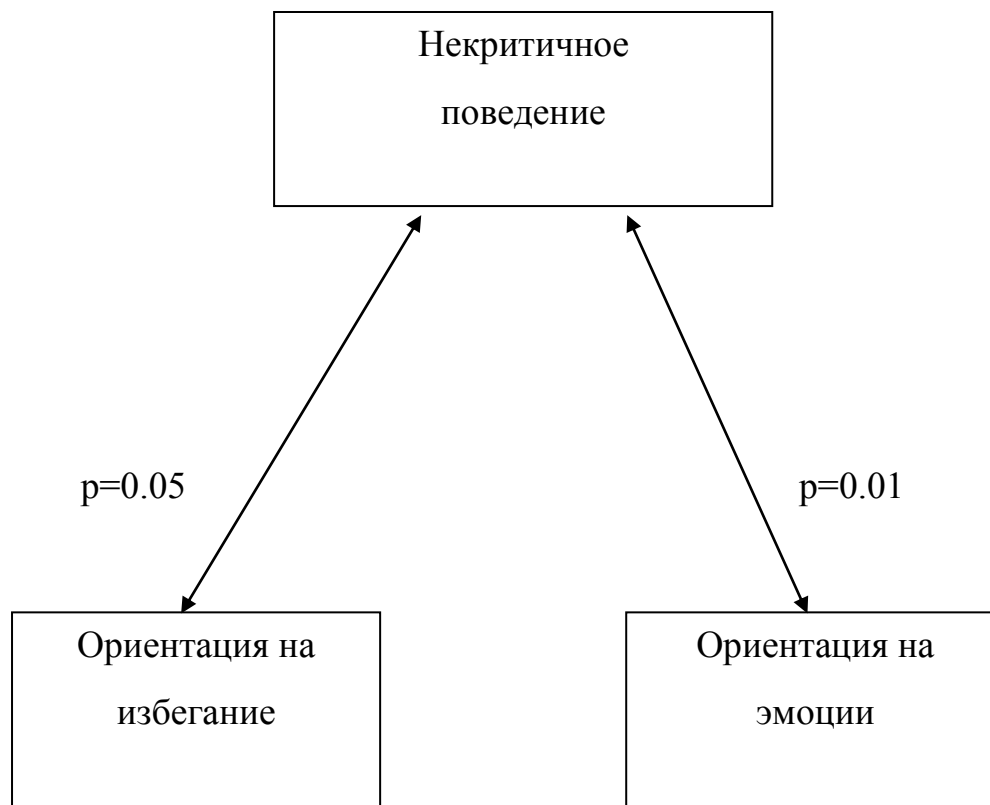


Рис. 5. Результаты исследования математического корреляционного анализа взаимосвязи переменных по двум методикам.

Также можно отметить, что обнаружены значимые корреляционные зависимости между шкалами методики, определяющей виктимное поведение подростков. В частности, склонность к гиперсоциальному поведению положительно коррелирует со склонностью к агрессивному виктимному поведению ( $r=0,291$ , при  $p \leq 0,05$ ), так же как и склонность к некритичному поведению имеет значимые статистические связи со склонностью к агрессивному виктимному поведению ( $r=0,314$ , при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, чем выше склонность к гиперсоциальному поведению или склонность к некритичному поведению в стрессовых ситуациях, тем выше склонность к агрессивному виктимному поведению. Данные результаты подтверждают исследования, проведенные Л. Б. Морозовой, В. Н. Поваровой, определяющие,

что «подросток, неправильно оценивающий окружающую ситуацию, способен провоцировать агрессию на себя или проявлять агрессию на других людей, даже если мотивы этой агрессии являются положительными» [30, с. 43]

Таким образом, можно сделать вывод, что есть группа подростков с повышенным риском виктимизации, а также выделены возможные причины такого поведения, среди которых неумение управлять собственным поведением, неумение отстаивать свое мнение и так далее. В связи с этим намечены пути коррекции копинг–стратегий подростка в ситуации кибербуллинга.

Полученные результаты исследования необходимо учитывать при организации психолого-педагогической коррекции способов поведения подростков в стрессовых ситуациях (кибербуллинга), в том числе и при выборе методов коррекции копинг–стратегий, применяемых в психолого-педагогическом проекте.

### **2.3. Психолого-педагогический проект по коррекции копинг–стратегий подростков в ситуации кибербуллинга**

В последнее время отмечается рост вовлеченности подростков в кибертравлю, которая сопровождается запугиванием жертвы различными способами.

К особенностям копинг–стратегий у подростка в ситуации кибербуллинга можно отнести анонимность и групповой характер агрессивных актов, частое подстрекательство к кибертравле, а также необходимость занимать в обществе среди сверстников определенную авторитарную позицию.

По результатам диагностики склонности к виктимному поведению, можно выделить группу подростков с риском виктимизации, в которую входят испытуемые с показателями выше и ниже нормы по агрессивному, саморазрушающему, самоповреждающему, зависимому и некритичному поведению, с гипер– и гипосоциальным поведением, а также те 10% подростков, которые стремятся дать социально желательные ответы на вопросы

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.

С целью коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга, целесообразно использовать тренинг асертивности как эффективное коррекционное средство. Тренинг предназначен для работы с подростками 15–17 лет и состоит из 9 занятий. Продолжительность одного занятия — 60 минут. Занятия рекомендуется проводить в классе в групповой форме.

Цель тренинга: создание условий для коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга.

Задачи тренинга:

1. Формировать представления о вариативности мнений окружающих и его влияния на поведение.
2. Развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций.
3. Развивать адекватное отношение к собственной личности и навыки по преодолению стресса, увеличению уровня самоконтроля, поиска социальной поддержки.

Данный проект может быть использован для коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга педагогами-психологами и классными руководителями.

Предполагаемый результат проекта: у подростков в ситуации кибербуллинга сформированы представления о вариативности мнений окружающих и его влияния на поведение; развиты навыки разрешения конфликтных ситуаций; развито адекватное отношение к собственной личности; развиты навыки по преодолению стресса, увеличению уровня самоконтроля, поиска социальной поддержки.

## Тематический план тренинга

№	Тема мероприятия	Психологические задачи	Методы коррекции	Основное содержание занятий
1	2	3	4	5
Блок 1. Формировать представления о вариативности мнений окружающих и его влияния на поведение.				
1	Уверенность в себе	1. Формирование представлений об асертивности, мотивация к развитию уверенности в себе. 2. Развитие умения предполагать последствия собственных действий.	«Дерево решений»	1. Приветствие, ознакомление с принципами групповой работы. 2. Упражнение «Встаньте в круг». 3. Упражнение «А я не тормоз». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.
2	Из чего состоит мой мир	1. Формирование мнения о своей жизни, как о ценности. 2. Развитие умения радоваться тому, что окружает ребенка: дом, друзья, увлечения и т. д.	Мозговой штурм	1. Приветствие. 2. Упражнение «Продолжи сказку». 3. Упражнение «Правила общения». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.
3	Независимость и влияние окружающих	1. Развитие независимости, способности сдерживать агрессию. 2. Развитие невербальных признаков уверенного поведения	Групповые дискуссии	1. Приветствие. 2. Упражнение «Почему мне страшно?». 3. Упражнение «Проведи слепого». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.
Блок 2. Развивать навыки разрешения конфликтных ситуаций				
4	Как легко обидеть	1. Формирование мотивации на получение позитивного опыта общения. 2. Совершенствование умения смотреть на проблему с разных сторон, находить компромисс.	Групповые дискуссии	1. Приветствие. 2. Упражнение «Как быть толерантным в общении». 3. Дебаты «Вкусно — не вкусно». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.

Продолжение таблицы 10

1	2	3	4	5
5	Разрешение споров	1. Развитие навыков безопасного отреагирования негативных эмоций: гнева, раздражения. 2. Расширение репертуара поведенческого реагирования социально приемлемыми способами достижения цели.	«Дерево решений»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Да — нет». 3. Упражнение «Я в конфликте» 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков
6	Дружба — это хорошо	1. Развитие навыка слушать, как необходимого качества собеседника. 2. Обучение способам выражения собственного мнения и принятия позиции сверстника.	Интервью	1. Приветствие. 2. Упражнение «Я — это ты». 3. Игра «Общий ритм» 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков
Блок 3. Развивать адекватное отношение к собственной личности и навыки по преодолению стресса, увеличению уровня самоконтроля, поиска социальной поддержки				
7	Самоконтроль	1. Преодоление склонности к провоцированию агрессии. 2. Снижение проявлений саморазрушающего поведения.	Мозговой штурм	1. Приветствие. 2. Упражнение «Помидор». 3. Упражнение «Чувства, которые нас не отпускают». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.
8	Эмпатия	1. Формирование представления о вариативности мнений окружающих и его влияния на поведение. 2. Развитие способности видеть в окружающих положительные качества.	Мозговой штурм	1. Приветствие. 2. Упражнение «Пантомима» 3. Игра «Чем мы похожи». 4. Обсуждение способов практического применения полученных умений и навыков.
9	Как доказать свою позицию	1. Развитие навыков безопасного отреагирования негативных эмоций: гнева, раздражения. 2. Формирование навыков, направленных	Интервью	1. Приветствие. 2. Упражнение «Дебаты». 3. Разыгрывание ситуации «Ситуации которые вас раздражают». 4. Обсуждение способов практического



1	2	3	4	5
		на использование конструктивных способов достижения цели.		применения полученных умений и навыков

Основное содержание тренинговых занятий представлено в Приложении 5.

Список литературы для реализации проекта:

1. Бишоп, С. Тренинг ассертивности [Текст] / С. Бишоп. — СПб. : Питер, 2001. — 208 с.

2. Дубровина, И. В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Текст] / И. В. Дубровина. — Екатеринбург: Деловая книга, 2006. — 128 с.

3. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг [Текст] / Л. А. Петровская. — М. : Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.

4. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] / Т. П. Смирнова. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 160 с.

5. Хухлаева, О. В., Кирилина, Т. Ю., Федорова, О. В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья [Текст] / О. В. Хухлаева, Т. Ю. Кирилина, О. В. Федорова. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. — 224 с.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

С целью выявления копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков нами было проведено исследование в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 24 п. Горноуральский Горноуральского городского округа. В обследовании приняли участие 53 обучающихся 9–11 классов.

Для определения участников кибербуллинга и их статуса была предложена анонимная анкета «Кибербуллинг среди подростков». При обработке результатов выявлены ролевые позиции, которые занимают подростки в ситуациях кибербуллинга: статус «наблюдатель» имеют 47% испытуемых, статус «жертва» характерен для 29% подростков, статус «буллер» выявлен у 21% испытуемых. Ответы 3% испытуемых указывают, что они не пользуются социальными сетями.

Для определения копинг–стратегий и склонности к виктимному поведению у подростков были использованы: методика «Копинг–поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) и методика исследования виктимного поведения (О. О. Андронникова).

Анализируя результаты диагностики копинг–стратегий у подростков, можно заключить, что повышенный уровень показателей у подростков имеется по всем шкалам: по шкале «копинг, ориентированный на решение задачи» у 45% испытуемых, по шкале «копинг, ориентированный на эмоции» у 30% респондентов и по шкале «копинг, ориентированный на избегание» у 34% школьников. Пониженный уровень показателей отмечен по шкалам: «копинг, ориентированный на решение задачи» у 4% подростков, «копинг, ориентированный на эмоции» у 17% испытуемых и «копинг, ориентированный на избегание» у 15% участников исследования.

Значения выше нормы у испытуемых по методике, определяющей склонность к виктимизации у подростков, выявлены по шкалам:

— «социальная желательность ответов» у 10% участников,

- «шкала агрессивного поведения» у 7% респондентов,
- «шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» у 30% подростков,
- «шкала склонности к гиперсоциальному поведению» у 19% испытуемых,
- «шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению» у 7% подростков,
- «шкала склонности к некритичному поведению» у 13% школьников подросткового возраста.

Показатели ниже нормы отмечены у испытуемых по шкалам:

- «социальная желательность ответов» у 30% испытуемых,
- «шкала агрессивного поведения» у 19% подростков,
- «шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению» у 7% респондентов,
- «шкала склонности к гиперсоциальному поведению» у 21% подростков,
- «шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению» у 25% участников исследования,
- «шкала склонности к некритичному поведению» у 10% испытуемых,
- «реализованная виктимность» у 37% подростков.

С целью коррекции копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга составлен тренинг ассертивности. Тренинг ассертивности предназначен для работы с подростками 15–17 лет и состоит из 9 занятий. Продолжительность одного занятия — 60 минут. Занятия рекомендуется проводить в групповой форме.

Реализация тренинговых занятий позволит осуществить коррекцию копинг–стратегий у подростков в ситуации кибербуллинга, поскольку методы, применяемые в тренинге, будут развивать способность адекватного реагирования на оценку окружающих относительно себя. В результате проведения тренинга можно предположить, что подростки будут проявлять

готовность к перестройке агрессивных установок в поведении в процессе взаимодействия с партнером, они будут способны демонстрировать наиболее социально приемлемые формы поведения в проблемных ситуациях, у них будут сформированы навыки, способствующие конструктивным способам достижения цели, будут развиты навыки разрешения конфликтных ситуаций.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Законодательные и нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». — М. : Эксмо, 2016. — 300 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897). — М. : Просвещение, 2016. — 61 с.

### Литература:

3. Антипин, В. Б. Агрессивность современной молодежи как психолого-педагогическая проблема общества [Текст] / В. Б. Антипин // Психологические и педагогические науки. — 2007. — № 5. — С. 160–162.

4. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия [Текст] / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестник МГУ, сер.14, Психология. — 1996. — № 4. — С. 14–20.

5. Баранов, А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика [Текст] / А. А. Баранов. — М. : Изд-во АСТ, 2002. — 422 с.

6. Бишоп, С. Тренинг ассертивности [Текст] / С. Бишоп. — СПб. : Питер, 2001. — 208 с.

7. Богданова В. П. Использование интерактивных методов в системе высшего образования [Текст] / В. П. Богданова // Успехи современной науки. — 2016. — № 12. — С. 52–54.

8. Бондарчук Т. В. Коррекция агрессивных проявлений у подростков [Текст] / Т. В. Бондарчук // Человек. Спорт. Медицина. — 2014. — № 2. — С. 14–18.

9. Бочавер, А. А., Хломов, К. Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий [Текст] / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 1. — С. 177–191.



10. Бреслав, Г. Э. Агрессия у детей и подростков. Учебное пособие [Текст] / Г. Э. Бреслав. — СПб. : Речь, 2006. — 97 с.
11. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета [Текст] / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 1. — С. 90–100.
12. Воробьева, К. И. Ассертивность как системообразующее свойство субъекта адаптации [Текст] / К. И. Воробьева // Вестник БУУ. — 2012. — № 1. — С. 118–124.
13. Воробьева, М. С. Формирование асертивного поведения в подростковом возрасте [Текст] / М. С. Воробьева // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 2. — С. 326–328.
14. Гулевич, О. А. Психология коммуникаций [Текст] / О. А. Гулевич. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2007. — 384 с.
15. Доноева, Ю. В. Активизирующая роль тренинговых занятий в развитии здоровьесориентированной направленности личности [Текст] / Ю. В. Доноева // Историческая и социально-образовательная мысль. — 2014. — № 2. — С. 134–136.
16. Дубровина, И. В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Текст] / И. В. Дубровина — Екатеринбург : Деловая книга, 2006. — 128 с.
17. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью [Текст] / А. Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2005. — Т. 5, № 2. — С. 20–27.
18. Ениколопов, С. Н. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков [Текст] / С. Н. Ениколопов. — М.: Просвещение, 2002. — 158 с.
19. Жилинская, А. В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований [Текст] / А. В. Жилинская // Психологическая наука и образование. — 2014. — Т. 6, № 1. — С. 10–18.

20. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета [Текст] / А. Е. Жичкина, Е. П. Белинская // Образование и информационная культура: Социологические аспекты. Труды по социологии образования. — М., 2000. — Т. 5, вып. 7. — С. 431–460.
21. Зиновьева, Н. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации [Текст] / Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. — СПб. : Речь, 2003. — 248 с.
22. Змановская, Е. В. Девиантология/- Психология отклоняющегося поведения. Учебное пособие [Текст] / Е. В. Змановская. — М. : Издательский центр Академия, 2016 — С. 208.
23. Игнатьева, Э. А. Выявление уровня сформированности коммуникативных умений виртуального общения [Текст] / Э. А. Игнатьева // Психологическая наука и образование. — 2011. — № 4. — С. 67–76.
24. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения [Текст] / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2014. — 368 с.
25. Иченко, Н. А. Подросток как субъект самоопределения: ресурсы и риски [Текст] / Н. А. Иченко // Психологическая наука и образование. — 2014. — Т. 6, № 1. — С. 69–76.
26. Качественные и количественные методы педагогических и психологических исследований: учебно-методическое пособие для студентов вузов [Текст] / Авт.-сост. И. В. Мешкова, — Нижний Тагил : Нижнетагильская государственная социально-педагогическая академия, 2013. — 194 с.
27. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Текст] / И. С. Кон // Семья и школа. — 2006. — № 11. — С. 15–18.
28. Коннор, Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков [Текст] / Д. Коннор. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 287 с.
29. Краснякова, Е. П., Бородулина, С. Ю. Агрессивность как одна из актуальных психолого-педагогических проблем современной науки [Текст] / Е. П. Краснякова, С. Ю. Бородулина // Современные направления

модернизации российского образования: Сб. науч. тр. — Борисоглебск : ООО «Кристина и К», 2016. — С. 129–132.

30. Крюкова, Т. Л. Совладающее с трудностями поведение в семье // В. М. Бехтерев и современная психология [Текст] / Т. Л. Крюкова / под ред. Л. М. Попова. — Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий». Вып. 3. Т. 2., 2003 — С. 391–399.

31. Левченко, В. О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук [Текст] / О. В. Левченко. — Ставрополь, 2010. — 23 с.

32. Маняпова, Е. В. Характеристика основных путей и методов коррекции агрессивного поведения подростков [Текст] / Е. В. Маняпова // Педагогическое образование в России. — 2010. — № 2. — С. 160–166.

33. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг [Текст] / Г. Б. Моница. — СПб. : Речь, 2007. — 224 с.

34. Морозова, Л. Б., Поварова, В. Н. Влияние пережитого в детстве насилия на формирование виктимной личности [Текст] / Л. Б. Морозова, В. Н. Поварова // Проблемы современного педагогического образования. — 2017. — № 57. Т. 11. — С. 279–286.

35. Николаев, Л. О. Особенности проявления асертивности в подростковом возрасте [Текст] / Л. О. Николаев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2014. — № 3. — С. 324–327.

36. Осницкий, А. К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся [Текст] / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. — 2004. — № 3. — С. 66–67.

37. Пацека, И. М. Тренинг асертивности как форма ранней профилактики девиантного поведения [Текст] / И. М. Пацека // Вестник БГУ. — 2012. — № 1. — С. 23–28.

38. Петровская, Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг [Текст] / Л. А. Петровская. — М. : Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.
39. Рассказова, Е. И., Гордеева, Т. О., Осин, Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE [Текст] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — Т. 10, № 1. — С. 82–118.
40. Рукавишникова, Н. Г. Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков [Текст] / Н. Г. Рукавишникова // Педагогические и психологические проблемы современного образования. — Ярославль : РИО ЯГПУ, 2015. — С. 97–106.
41. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст] / Л. М. Семенюк. — М. : Просвещение, 2006. — 298 с.
42. Сибгатуллина, И. Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами образования [Текст] / И. Ф. Сибгатуллина, Л. В. Апакова, Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. — 2002. — № 5–6. — С. 98–105.
43. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс. ... докт. мед. наук [Текст] / Н. А. Сирота. — Бишкек — СПб., 1994. — 320 с.
44. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] / Т. П. Смирнова. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 160 с.
45. Солдатова, Г., Зотова, Е. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн-ситуация и способы совладания [Текст] / Г. Солдатова, Е. Зотова // Образовательная политика. — 2011. — № 5 (55) — С. 11–22.
46. Фролова, С. В., Сенина, Т. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях

[Текст] / С. В. Фролова, Т. В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. — Саратов : СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2005. — С. 10–14.

47. Хухлаева, О. В., Кирилина, Т. Ю., Федорова, О. В. Счастливый подросток [Текст] / О. В. Хухлаева. Т. Ю. Кирилина. О. В. Федорова // Программа профилактики нарушений психологического здоровья. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. — 224 с.

48. Черкасенко, О. С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте [Текст] / О. С. Черкасенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2015. — № 53. — С. 91–94.

49. Ялтонский, В. М. Копинг–стратегии поведения у наркозависимых и здоровых людей: дис. канд. психол. наук [Текст] / В. М. Ялтонский. — Л., 1996. — 148 с.

50. Espelage, D. L., Low, S. Understanding and preventing adolescent bullying, sexual violence, and dating violence [Text] / D. L. Espelage // The Oxford handbook of prevention in counseling psychology. — Oxford : Oxford University press, 2002. — P. 163–183.

#### **Источники из интернета:**

51. Белинская, Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие [Электронный ресурс] / Е. П. Белинская // Психологические исследования. — 2013. — Т. 6. — № 30. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html> (дата обращения: 11.10.18).

52. Выготский, Л. С. Педология подростка [Электронный ресурс] / Л. С. Выготский. — Режим доступа: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php> (дата обращения 24.02.17).

53. Демидов, В. Н. Интернет против школьников [Электронный ресурс] / В. Н. Демидов // Компьютерные вести. — 2011. — № 5. — Режим доступа: <http://www.kv.by/archive/index2011054420.html> (дата обращения: 17.04.18).

54. Дробышева, И. Как защитить ребенка от кибербуллинга [Электронный ресурс] / И. Дробышева // Российская газета. Федеральный выпуск. — 2012. — № 5947(274). — Режим доступа: <https://rg.ru/2012/11/28/deti.html> (дата обращения: 14.05.18).

55. Изотова, Е. И. Инструменты эмоциональной насыщенности интернет-сообщения: эмоциональный интеллект и способы кодирования эмоций [Электронный ресурс] / Е. И. Изотова // Психологические исследования. — 2014. — Т. 7, № 37. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n37/1039-izotova37.html> (дата обращения: 22.08.18).

56. Изотова, Е. И. Особенности самопредъявления подростков с разной степенью сформированности идентичности [Электронный ресурс] / Е. И. Изотова // Психологические исследования. — 2012. — Т. 5, № 26. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n26/764-izotova26.html> (дата обращения: 22.08.18).

57. Конституция Российской Федерации (принята всенар. голосованием 12.12.1993, с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.constitution.ru> (дата обращения: 20.07.19).

58. Марцинковская, Т. Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психологические исследования. — 2012. — Т. 5, № 26. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2012v5n26/766-martsinkovskaya26.html> (дата обращения: 22.07.19).

59. Ураева, Г. Е. Опыт переживания онлайн-агрессии у молодых взрослых: современное состояние и перспективы исследования проблемы [Электронный ресурс] / Г. Е. Ураева, О. Н. Боголюбова // Психологические исследования. — 2013. — Т. 6, № 27. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2013v6n27/787-uraeva27.html> (дата обращения: 13.12.19).

60. Словарь-справочник по коррекционной педагогике и специальной психологии [Электронный ресурс]. — URL: [https://superinf.ru/view\\_article.php?id=303](https://superinf.ru/view_article.php?id=303) (дата обращения: 18.02.2019).

**АНКЕТА «КИБЕРБУЛЛИНГ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ»**

Текст анкеты.

1. Пользуетесь ли вы социальными сетями?

а) Да б) Нет

2. Приходилось ли вам наблюдать травлю какого-либо человека в социальных сетях?

а) Да б) Нет

3. Есть ли в вашем окружении те, кто часто становятся жертвой травли в Интернете?

а) Да б) Нет

4. Размещали ли вы чужие фото- и видеоматериалы с целью оскорбить человека?

а) Да б) Нет

5. Приходилось ли вам оставлять колкие замечания или негативные высказывания о другом человеке на его странице, чате, почте или в сообществе?

а) Да б) Нет

6. Размещал ли кто-нибудь ваши фото- и видеоматериалы с целью оскорбить вас?

а) Да б) Нет

7. Отправлял ли кто-нибудь вам оскорбительные или негативные сообщения в почте, чате или в социальных сетях?

а) Да б) Нет



**МЕТОДИКА «КОПИНГ–ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ»  
(С. НОРМАН, Д. Ф. ЭНДЛЕР, Д. А. ДЖЕЙМС, М. И. ПАРКЕР;  
АДАптированный вариант Т. А. КРЮКОВОЙ)**

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.

28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение случившемуся.

29. Иду в гости к другу.

30. Беспокоюсь о том, что я буду делать

31. Провожу время с дорогим человеком.

32. Иду на прогулку.

33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.

34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.

35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.

36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.

37. Звоню другу.

38. Испытываю раздражение.

39. Решаю, что теперь важнее всего делать.

40. Смотрю кинофильм.

41. Контролирую ситуацию.

42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.

43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.

44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.

45. Отыгрываюсь на других.

46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.

47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.

48. Смотрю телевизор.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
(О. О. АНДРОННИКОВА)**

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.
6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т. к. не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие мне кажутся счастливее меня.
16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.

19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.

20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.

21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.

22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.

23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сильно сожалею.

25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.

27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.

28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.

29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.

30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.

31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.

32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.

33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.

34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.

35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.

36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.

37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.

39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.

55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.

70. Люди часто разочаровывают меня.

71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.

72. Меня трудно рассердить.

73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его, по существу, не преступаете.

74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).

75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.

76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.

78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.

80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.

81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.

82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.

83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.

84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.

85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

**АНАЛИЗ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ И ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Таблица 9

Результаты корреляционного анализа копинг–стратегий в стрессовых ситуациях и виктимного поведения подростков с использованием коэффициента корреляции R-Спирмена

Копинг–стратегии	Шкалы виктимного поведения					
	Агрессивное поведение	Саморазрушающее поведение	Гиперсоциальное поведение	Зависимое и беспомощное поведение	Некритичное поведение	Реализованная ВИКТИМНОСТЬ
Ориентация на разрешение задачи						
Ориентация на эмоции					0,382**	
Ориентация на избегание					0,348*	
Отвлечение						
Социальное отвлечение						

Примечание: при n=53; значение  $r_{крит.}=0,339$ , при  $p \leq 0,05(*)$ ;  $r_{крит.}=0,436$ , при  $p \leq 0,01(**)$ .



## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ТРЕНИНГА АССЕРТИВНОСТИ ПО КОРРЕКЦИИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА**

Занятие 1. «Уверенность в себе».

### **Упражнение «Встаньте в круг»**

Содержание: подросткам предлагается собраться тесной группой в центре комнаты. После хлопка учителя все закрывают глаза и начинают двигаться в любом направлении. При этом необходимо жужжать. После второго хлопка учителя все останавливаются и замолкают. Оставаясь с закрытыми глазами, все пытаются, держа друг друга за руки, образовать круг. После завершения первой попытки все останавливаются, открывают глаза и оценивают получившийся круг. Затем игра повторяется снова, до тех пор, пока не образуется правильный круг. По правилам дети не должны между собой общаться.

По итогам упражнения подросткам необходимо оценить, когда они чувствовали себя более уверенно: когда искали руки товарищей или стоя в кругу, зависит ли уверенность от поддержки товарищей.

### **Упражнение «А я — не тормоз».**

Содержание: участники стоят в кругу, рассчитываются на 1,2,3,4,5,6,7,8,9...по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те, подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается тоже встать на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: А я — не тормоз! Все участники: А мы — заметили! Затем он называет два номера и так продолжается игра.

Обсуждение: Как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

### **Упражнение «Продолжи сказку»**

Содержание: психолог начинает рассказывать сказку. Например, «Жили в деревне два друга...». Подросткам необходимо по одному предложению продолжать сказку. Суть в том, что содержание постоянно принимает новые

обороты и подростку нужно быстро сориентироваться и предложить продолжение, не противоречащее предыдущему тексту.

Занятие 2. «Из чего состоит мой мир».

Цель: развитие умения радоваться тому, что окружает ребенка: семья, дом, друзья, увлечения и т. д.

Содержание:

1. Формулировка темы и цели проекта. Классный час на тему: «Что и кто меня окружает» (форма проведения: беседа с приведением примеров из художественной литературы).

2. Обсуждение вариантов представления результатов проекта: конкретизация задания:

— Продумать, какие аспекты подросток хотел бы включить в свой проект.

— Подобрать фото и видео материалы.

— Структурировать собранный материал и оформить в виде видеоролика, мультимедийной презентации, альбома и т. д.

3. Самостоятельная деятельность детей по теме проекта, в ходе которой педагог может помочь найти материал, подсказать, какие приемы использовать для передачи информации, какие средства помогут наиболее эффектно создать презентацию и т. д.

4. Представление результатов проекта.

Классный час:

— Вступительное слово педагога, создание позитивного настроения.

— Представление участниками своих проектов (время выступления 5–7 минут).

— Обсуждение тем, наиболее заинтересовавших детей.

— Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие 3. «Независимость и влияние окружающих».

Упражнение «Правила общения»

Содержание: подросткам предлагается составить правила вежливого и эффективного общения. В течение заданного времени, работая в группах, они должны на листе бумаги написать как можно больше правил. По итогам упражнения проводится обсуждение эффективности предложенных правил.

#### Упражнение «Почему мне страшно?»

Содержание: несколько заранее предупрежденных подростков рассказывают о своем страхе. Страх заранее обговаривается один для всех. Например, «Я боюсь плавать, потому что в реке могут быть пиявки. Я боюсь плавать, потому что у меня может свести ноги, и я могу утонуть. Я боюсь плавать, потому что в воде можно заразиться инфекцией» и т. д. После этого остальным подросткам нужно ответить на вопрос: А почему Вы боитесь плавать?

Когда все подростки ответят, психолог спрашивает о том, задумывались ли они раньше, что боятся плавать. Почему сейчас они задумались об этом?

После проведения упражнения подводится итог: Насколько заразительно мнение окружающих? Почему подростки согласились с тем, что тоже боятся, хотя раньше не задумывались об этом?

#### Упражнение «Проведи слепого»

Содержание: упражнение проводится в парах. Одному из участников завязывают глаза и дают задание добраться до определенного места, например, от двери до шкафа. По дороге все остальные участники тренинга расставляют различные препятствия: стул, портфель, ваза и т. д. «Зрячему» участнику пары необходимо словесно направлять «слепого» так, чтобы он добрался до цели, не наткнувшись на препятствия. Затем участники меняются ролями.

После проведения упражнения подросткам предлагается ответить на вопросы: В каком положении («зрячего» или «слепого») вы чувствовали себя более уверенно? Какие чувства вы испытывали, когда шли с завязанными глазами по отношению к тому, кто вас вел и к тем, кто расставлял препятствия? Хотели бы вы всегда зависеть от кого-то?

В итоге нужно сделать вывод, что независимость — это приятное чувство, это возможность действовать легко при достижении цели. Неприятные, агрессивные мысли по отношению к тем, кто расставлял преграды, мешают достигнуть цели, а возможные проявления агрессии в их адрес являются бесполезными.

#### Разыгрывание ситуаций «Как быть толерантным в общении»

Содержание: «Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций — кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унижив другого?»

Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» пытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах...»

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...»

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Покажи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «...поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии своих друзей...»

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение: участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

#### Дебаты «Вкусно — не вкусно»

Содержание: подросткам предлагается назвать блюдо, которое ему нравится, например: «Я люблю омлет». Кто-то из подростков должен возразить «А я не люблю омлет». После этого каждому предоставляется возможность аргументировать свою позицию. В итоге нужно договориться по образцу: «Тогда ты ешь омлет, а я не буду. Приятного аппетита» — «Тогда я буду есть омлет, а ты не ешь. Спасибо».

#### Упражнение «Да — нет»

Содержание: участники разбиваются на пары; один произносит слово «да», другой — «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача — убедить партнера.

Далее следует обсуждение по вопросам: удалось ли переубедить партнера не крича, и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как ее воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли вновь этот человек встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? А как можно отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуации, когда очень трудно бывает сказать «нет»). Родителям, учителю, сверстникам — выходим на ситуации группового давления: наркотики, риск, правонарушения, сексуальные отношения и др.) Как обычно себя ведут те, кто вас уговаривает? Почему они так поступают? (Власть, самооправдание и др.)

Как можно достойно отказать?

#### ПРАВО НА ОТКАЗ.

Вспомнить о своих правах. Никто не имеет права требовать от вас следовать за всеми, быть таким, как все, жертвовать своим здоровьем и т. д.

Если ситуация не соотносится с вашей системой жизненных требований — вы имеете полное право отказать.

#### ПЯТЬ ШАГОВ ОТКАЗА.

Сразу четко заявите о своей отрицательной позиции (без объяснений).

Дальше, если человек не понимает и начинает давить, упрашивать, скажите: «Да, ты прав, но мой ответ все равно — нет, я не могу принять твое предложение».

«Я больше не хочу об этом говорить, эта тема закрыта».

Сами переходите в наступление» Почему ты на меня давишь? Ты что поспорил на меня, что ли?».

Предложите компромисс.

#### Упражнение «Я в конфликте»

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно буде нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии — «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное — чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где, чей рисунок.

Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

#### Упражнение «Я — это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

#### Игра «Общий ритм»

Подросткам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

#### Упражнение «Помидор»

Содержание: подросткам предлагается нарисовать тех, кто им неприятен. Например, учитель, сверстник, родственник, президент, артист и т. д.

После этого нужно объяснить свою позицию: «Мне не нравится учитель (географии, биологии и т. д.), потому что я не понимаю его предмет, или он невежливо разговаривает со мной, или у него неприятная внешность». Затем нужно объяснить, почему в данном случае нельзя проявить агрессию: «Если я скажу ему, что не знаю предмет, у меня будут плохие оценки. Если я скажу, что он плохо выглядит, он расскажет моим родителям. Если я скажу, что он невежлив, он всегда будет разговаривать грубо» и т. д.

Психолог говорит о том, что агрессию не всегда можно проявить, а когда эмоции не выражены прямо, они находят выход косвенно: например, вы в плохом настроении после встречи с неприятным человеком приходите к своим близким и грубы с ними, или ломаете какую-то вещь. Поэтому от негативных эмоций нужно освободиться. Психолог предлагает взять красный карандаш и на месте лица неприятного человека, изображенного подростком, нарисовать помидор. После этого, нужно сказать: «Ты мне неприятен, но ты — помидор».

Это вызывает реакцию смеха. Таким образом, эмоции находят выход, и желание проявить агрессию пропадает.

#### Дискуссия «Чувства, которые нас не отпускают»

Содержание: психолог читает притчу «Два волка»:

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь ...

Другой волк представляет добро — мир, добро, истину, верность, доброту, надежду.

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

После прочтения проводится дискуссия на тему «Чувства, которые нас не отпускают». В итоге необходимо сделать вывод о том, что только от самого человека зависит то, как он относится к другим, то, в каком настроении он находится и то, будет ли он счастлив, постоянно испытывая негативные эмоции к другим.

#### Упражнение «Пантомима»

Содержание: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальных догадаться, что изображается.

Обсуждение.

#### Упражнение «Чем мы похожи?»

Содержание: подросткам предлагается пригласить в центр круга одного из участников на основании какого-либо сходства с собой (цвет одежды, глаз, волос, увлечения, общие интересы). Каждый участник, попадающий в круг, приглашает нового из тех ребят, кто ещё находится за пределами круга. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

#### Упражнение «Дебаты»

Содержание: подросткам предлагаются темы для спора: «Семья и друзья. Что важнее?», «Учеба или увлечения?», «Спорт или искусство?» и т. д. Темы



должны быть актуальны для конкретных подростков, так, чтобы нашлись желающие доказывать противоположные позиции. Двум подросткам необходимо подобрать такие аргументы в свою пользу, чтобы убедить зрителей. Основное правило: нельзя приводить аргументы «против» позиции оппонента, только аргументы «за» свою позицию.

#### Упражнение «Ситуации, которые вас раздражают»

Содержание: работа в парах. Один из подростков должен задать другому вопросы на тему «Ситуации, которые вас раздражают». Затем происходит смена ролей. По итогам упражнения подросток должен представить точку зрения своего товарища и выразить свое отношение к ней.