

УДК 159

**Т.А. ТИМОФИ**

(tatyana.timofi@yandex.ru)

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых

## **ПСИХОЛОГИЯ СЕТЕВОЙ АГРЕССИИ (КИБЕРБУЛЛИНГА) ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ\***

*Рассматривается такое явление, как кибербуллинг. Проанализированы его структурные составляющие в условиях цифровизации и роста онлайн-общения. Автором предпринята попытка выделения факторов, влияющих на рост сетевой агрессии во время пандемии и осмыслены психологические последствия деструктивного, травмирующего агрессивного общения для личности в сети.*

**Ключевые слова:** кибербуллинг, агрессия, травля, социальные сети, пандемия, сетевая агрессия.

В связи с возникновением пандемии условия жизни людей значительно изменились, что отразилось на увеличении продолжительности времени, проводимого в сети. Обучение, работа и досуг – все виды деятельности, в которые человек включен ежедневно, перешли в онлайн-формат. Помимо смены образа жизни, изменению привычной рутины, пандемия также поставила всех в довольно сложные психологические условия и позволила выявить эмоциональную неустойчивость общества.

Сложившиеся условия и наложенные ограничения стали причиной чувства незащищенности, нависающей угрозы, а иногда даже паники у людей, что нередко приводило к необдуманным решениям и поступкам. Повышение уровня агрессии – одна из наиболее распространенных реакций на пребывание долгое время в таких условиях, такое поведение можно считать реакцией на стресс и опасность.

Рост тревожности, суицидальных настроений, разводов, а также появление панических атак и эмоциональной дисрегуляции – вот к чему приводит самоизоляция. В такой ситуации нормы общественной морали отодвигаются на второй план, критике подвергается всё и все. Человеку тяжело конструктивно отреагировать на проблемы и быстро найти их решения, оказавшись буквально «запертым в четырех стенах». Таким образом, выходом из ситуации становится «слив» негативных эмоций в сеть. Травля, или буллинг, начинает буквально сопровождать людей, по причине того, что все сферы жизнедеятельности человека локализованы в сети. Исходя из всего сказанного, по мнению многих психологов, именно в этот, непростой для всех период, обостряется один из самых опасных видов травли – кибербуллинг.

Понятие кибербуллинга было введено норвежский психологом Дан Ольвеус в 1993 г. Он определял его как систематическое преследование, создающее неравенство власти и силы. Под кибербуллингом понимают совокупность способов разрушения коммуникации и оспаривание идентичностей других людей, а по форме – систематическую травлю, провоцирование и терроризирование [2, с. 160]. Интернет предоставляет множество возможностей проявить себя агрессивно и неуважительно по отношению к другому человеку. Сетевая агрессия проявляется в бесконечном множестве форм. К ним относятся: диссинг (очернение репутации, распространение слухов и сплетничество), флейминг (оскорбления с переходом на личности, секстинг (публикация материалов интимного содержания), кибермоббинг (преследование, осуществляемое группой людей), троллинг (подстрекательство к агрессивному поведению), гриферство (помехи в видеоиграх) и т. д. Еще один популярный метод оскорбления в сети носит название «имперсонализация», когда от имени участника распространяется информация или суждения, которые его компрометируют [Там же].

Сетевой агрессии в период пандемии подвержены буквально все аспекты, связанные с темой пандемии: люди, недостаточно строго соблюдающие меры, рекомендованные властями, штрафующие их полицейские, политики и сами заразившиеся. Стремление найти виновных и обсуждение недавно возникшей «теории заговора» в сетях и СМИ только усугубляют негативные чувства. Справляться

\* Работа выполнена под руководством Юдиной А.М., кандидата педагогических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии Гуманитарного института ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых».

с огромным потоком отрицательных эмоций в одиночестве – нелегкая задача, поэтому возникает много тематических форумов и чатов, где проходит обсуждение сложившейся ситуации в негативном ключе, там и берет начало групповой кибербуллинг. Несмотря на это, главной площадкой для сетевой травли остаются социальные сети (ВКонтакте, Facebook, Instagram). Как правило, на этих площадках отсутствует как таковая модерация контента, не требуется подтверждение личности, что дарит человеку чувство анонимности и некой безнаказанности, отсутствия ограничений. Это стирает коммуникативные преграды и даёт мнимую «свободу» в общении. Таким образом, к распространению ложной информации, критике, оскорблению людей, очернению репутации присоединяется ежедневно около 20% людей.

Необходимо помнить, что любая форма издевательства и унижение в сети – это серьезные испытания для психики, которые могут оказать сильнейшее негативное влияние на психическое здоровье человека, которое и так находится под угрозой, которую создают условия пандемии и самоизоляции. К психологическим последствиям кибербуллинга можно отнести: депрессию, недоверие, повышенную тревожность, снижение самооценки, панические атаки. После травли у человека может сформироваться негативное самоотношение и чувство незащищенности. Зачастую решить такого рода проблемы человек не может самостоятельно, они требуют оказания психологической помощи. Всё это говорит о том, что данный вид травли нельзя оставлять без внимания.

Такой вид буллинга требует активной борьбы с ним, а также своевременной профилактики. Эта проблема активно исследуется современными учёными, ей посвящаются научные труды [3]. На основе анализа литературных источников были выделены следующие принципы борьбы с кибербуллингом [1, с. 360]:

1) дозировать информацию в соцсети. Личная информация в социальных сетях может спровоцировать агрессора на действия не только на данной платформе, но и на рассылку смс-сообщений, а также на угрозы и оскорбления в мессенджерах.

2) если травля началась, необходимо обратиться в службу поддержки. Они оперативно реагируют на жалобы о случаях агрессивного поведения. Так как в их интересах поддержание дружелюбной атмосферы.

3) не реагировать. Цель обидчиков – вызвать реакцию жертвы. Так они поймут, что попали в цель и продолжат свои действия.

4) если травля продолжается в течение длительного времени, лучшим решением будет собрать доказательства травли и обратиться в полицию.

Таким образом, нельзя не отметить актуальность проблемы кибербуллинга в современных условиях, ведь почти все аспекты жизнедеятельности людей находятся в онлайн-формате. Досуг, работа, планирование, социальная жизнь, «память» – всё это связывает нас с гаджетами всё теснее, не даёт оторваться ни на минуту. С другой стороны, социальные сети и Интернет становятся комфортной площадкой для запугивания, манипуляций, угроз, травли и многих других негативных поступков, ставящих под угрозу психическое здоровье людей. Необходимо исследовать данную проблему, принимать меры для её решения и соблюдать меры предосторожности, которые помогут не стать жертвой кибербуллинга людям, сидящим в интернете ежедневно. Человек, который становится жертвой сетевой агрессии, приобретает психологические проблемы, подвергается паническим атакам, склонен к нарушению стабильности эмоционального фона. Страшнейшим последствием кибербуллинга может стать самоубийство.

### Литература

1. Ефимов Ю.А. Причины кибербуллинга и способы борьбы с данным явлением // Новые вопросы в современной науке: материалы Междунар. (заочной) науч.-практ. конф. (София, Болгария, 28 нояб. 2017 г.). 2017. С. 358–362.
2. Марченко Ф.О., Маховская О.И. Психология сетевой агрессии (кибербуллинга) во время эпидемии нарциссизма // Человек: Образ и сущность. Гуманитарные аспекты. 2018. № 4(35). С. 100–119.
3. Фортова Л.К., Юдина А.М., Овчинников О.М. Позитивные и негативные стороны цифрового образования в России // Большая Евразия: Развитие, безопасность, сотрудничество: ежегодник: материалы XIX Национал. науч. конф. с междунар. участием «Модернизация России: приоритеты, проблемы, решения». (г. Москва, 18–19 дек. 2019 г.). М.: Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2020. С. 751–753.

**TATYANA TIMOFI**  
*Vladimir State University*

**PSYCHOLOGY OF CYBER AGRESSION (CYBERBULLING)  
IN THE PANDEMIC**

*The article deals with cyberbullying. There are analyzed its structural components in the conditions of digitalization and the growth of online communication. The author reveals the factors influencing on the growth of the cyber aggression in the pandemic, there are comprehended the psychological consequences of the destructive aggressive communication for the person in the network.*

**Key words:** *cyberbullying, aggression, harassment, social networks, pandemic, cyber aggression.*