

июня 1996 года / Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: б.и., 1996. – С. 11-41.

5. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 1993.

УДК 316.472.3

## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ К КИБЕРБУЛЛИНГУ

### DEVELOPMENT OF SKILLS OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNGER ADOLESCENTS TO CYBERBULLING

Зулейха Камилевна Гайнуллина, Надежда Юрьевна Костюнина  
Zuleikha Kamilevna Gainullina, Nadezhda Yurievna Kostyunina

Россия, Казань, Казанский федеральный университет

Russia, Kazan, Kazan Federal University

E-mail: zuleykha.00@mail.ru, nu\_kost@mail.ru

#### **Аннотация**

В статье рассматривается важность развития навыков психологической устойчивости младших подростков к кибербуллингу. Описываются основные аспекты эмоциональной устойчивости и саморегуляции как ключевых навыков, помогающих подросткам справляться с негативным воздействием в цифровой среде. Представлены практические рекомендации для педагогов, родителей и психологов по формированию этих навыков.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, младшие подростки, кибербуллинг, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, цифровая среда, тренинги, профилактика.

#### **Abstract**

The article discusses the importance of developing the skills of psychological resistance of younger adolescents to cyberbullying. It describes the main aspects

of emotional resilience and self-regulation as key skills to help adolescents cope with negative influences in the digital environment. Practical recommendations for teachers, parents and psychologists on how to develop these skills are presented.

**Keywords:** psychological resilience, younger adolescents, cyberbullying, emotional resilience, self-regulation, digital environment, trainings, prevention.

Важное место в жизнедеятельности подростков занимает цифровой мир, в котором они активно взаимодействуют. Социальные сети, мессенджеры, онлайн-игры и различные интернет-ресурсы предоставляют молодым людям возможности для общения, самоиздания и развлечения. Однако, помимо положительных сторон такой среды, появляются новые угрозы, среди которых выделяется кибербуллинг.

Кибербуллинг – это форма агрессивного поведения, направленная на вред другим людям с помощью информационно-коммуникационных технологий. Кибербуллинг может проявляться в травле, насмешках, распространении ложных сведений, что негативно оказывается на психологическом состоянии подростков. У детей и подростков подобные негативные ситуации могут вызвать стресс, снижать самооценку, приводить к чувству одиночества и эмоциональному выгоранию.

Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости становится важным инструментом для защиты подростков от негативных последствий кибербуллинга. Эмоциональная устойчивость помогает детям сохранять веру в себя и правильно реагировать на агрессию, в то время как умение саморегулироваться позволяет им управлять своими переживаниями и предотвращать возникновение стрессовых ситуаций.

Основная цель данной статьи – рассмотреть эффективные формы и методы развития у младших подростков навыков эмоциональной устойчивости и саморегуляции, что крайне важно для профилактики кибербуллинга.

Для достижения этой цели были выделены несколько задач:

1. Исследовать влияние кибербуллинга на психоэмоциональное состояние младших подростков.

2. Определить ключевые элементы эмоциональной устойчивости и саморегуляции, которые необходимы для защиты от негативных последствий.

3. Описать практические формы и методы развития этих навыков, включая тренинги, образовательные программы и вовлечение родителей.

4. Дать рекомендации для учителей, родителей и психологов по созданию благоприятной психологической среды, способствующей развитию эмоциональной устойчивости у подростков.

Данная статья направлена на то, чтобы привлечь внимание к важности профилактики кибербуллинга через развитие психологической устойчивости и предложить эффективные стратегии для поддержки детей в цифровой среде.

Приведем статистические данные. 57% подростков в возрасте 11-15 лет, пользующихся социальными сетями, сталкивались с кибербуллингом. Такие данные были получены в результате исследования, адаптированного под младших подростков, на основе методологии платформы VK и компании UXSSR. В опросе приняли участие подростки, которые активно используют социальные сети несколько раз в неделю. География исследования охватила крупные города России с населением от 100 тысяч человек. Размер выборки составил 2 тысячи респондентов [6].

Большинство подростков, которые сталкивались с кибербуллингом, отметили, что чаще всего выступали наблюдателями травли. При этом 33% признались, что становились жертвами агрессии в интернете, а 4% признали, что проявляли агрессивное поведение по отношению к другим пользователям. Многие подростки указали, что в зависимости от ситуации занимали разные роли: от жертвы до участника травли. 42% респондентов считают, что кибербуллинг становится все более распространенным явлением. Эксперты связывают это с ростом внимания к агрессии в интернете, а также с тем, что подростки начали воспринимать кибербуллинг как серьезную проблему, о которой нужно говорить. Несмотря на рост осведомленности, многие подростки знакомы с инструментами, которые помогают справляться с агрессорами. Примерно половина жертв кибербуллинга (47%) сообщила, что блокировали обидчи-

ков, а 28% отправляли жалобы через специальные функции в социальных сетях, что свидетельствует о том, что подростки начинают использовать доступные методы защиты, но все еще нуждаются в дополнительной поддержке и обучении эффективным способам противостояния травле.

*Эмоциональная устойчивость* играет важную роль в жизни подростков, помогая им оставаться спокойными и уверенными даже в трудных ситуациях. Такое качество связано с пониманием своих эмоций, их контролем и способностью адекватно реагировать на стресс с минимальными последствиями для психического состояния [1]. Навыки в области эмоциональной устойчивости дают подросткам возможность более эффективно решать конфликты, избегать негативных реакций и повышать свою внутреннюю уверенность.

Одним из ключевых направлений в борьбе с кибербуллингом является развитие навыков саморегуляции. Психологи подчеркивают, что систематическое обучение подростков способам управления своими эмоциями приносит ощутимые результаты. Например, дыхательные практики, техники расслабления и медитация не только помогают справляться с негативными чувствами, но и предотвращают их превращение в агрессию или тревожность. К примеру, медленные глубокие вдохи и сосредоточение на дыхании могут существенно уменьшить уровень стресса в моменты высокого напряжения.

Практика осознанности имеет значительное значение для развития эмоционального интеллекта [2]. Внедрение этих методик в учебный процесс способствует улучшению самосознания, а также помогает подросткам лучше распознавать и контролировать свои эмоции, и особенно важно в условиях, когда они сталкиваются с негативными ситуациями, включая кибербуллинг.

Регулярные тренинги по развитию эмоционального интеллекта становятся одним из наиболее действенных методов. В таких занятиях подростков учат распознавать эмоции окружающих, правильно их интерпретировать и адекватно реагировать, принимая во внимание обстоятельства. Использование ролевых игр и моделирование различных ситуаций позволяет подросткам практи-

коваться в общении и разрабатывать стратегии реагирования на провокации. Данные тренинги также способствуют повышению уровня социальной компетентности, что, в свою очередь, снижает вероятность того, что ребенок станет жертвой кибербуллинга.

Практические занятия, направленные на профилактику кибербуллинга, включают в себя создание и анализ различных сценариев взаимодействия в цифровом пространстве. Например, подросткам можно предложить поговорить о том, как правильно реагировать на обидные комментарии или что делать, если они стали свидетелями травли в сети. Такой метод помогает детям заранее подготовиться к возможным трудностям и осознать свои поступки.

Родители и учителя играют ключевую роль в создании безопасной психологической среды для детей и подростков. Их задача заключается не только в том, чтобы информировать о правилах интернет-безопасности. Важно установить открытый диалог, чтобы ребенок мог свободно делиться своими переживаниями и задавать вопросы. Совместное обсуждение примеров кибербуллинга и возможных способов их решения укрепляет доверие и помогает ребенку чувствовать себя более защищенным.

Комплексный подход, который включает участие родителей, учителей и применение специализированных программ, позволяет эффективно развивать навыки эмоциональной устойчивости и саморегуляции [3]. Эти меры помогают улучшить психологическое состояние подростков и уменьшают тревожность в условиях активного использования технологий.

Профилактика кибербуллинга требует комплексного подхода, который будет направлен на развитие у младших подростков навыков психологической устойчивости и самоконтроля. Все эти качества необходимы для того, чтобы дети могли противостоять негативному воздействию цифровой среды, повышать свою самооценку и сохранять эмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях.

Эффективное противодействие кибербуллингу возможно только при активном сотрудничестве всех участников образовательного процесса – подростков, родителей и учителей. Важным аспектом является привлечение внимания к данной проблеме на уровне образовательных учреждений, где создаются условия для эмоцио-

нального роста детей и их обучения безопасному поведению в интернете.

Таким образом, использование современных форм и методов, таких как тренинги эмоционального интеллекта, образовательные программы по профилактике кибербуллинга и практические занятия по саморегуляции, способствует формированию у подростков устойчивости к агрессии в цифровой среде. Эти меры не только укрепляют психологическое здоровье детей, но и создают благоприятную социальную среду, где каждый ребенок может чувствовать себя защищенным и ценным. Комплексный подход к воспитанию эмоциональной устойчивости и саморегуляции позволяет воспитывать поколение подростков, готовых эффективно справляться с вызовами современной цифровой эпохи. Вклад родителей, педагогов и психологов в этот процесс имеет решающее значение для успешного формирования у подростков здоровых стратегий поведения в интернет-пространстве.

### **Список литературы**

1. Великанова, А.С. Преподавание психологии в высшей школе: деятельностно- компетентностный подход: учебно-методическое пособие / А.С. Великанова, О.Е. Панич, Н. С. Ткаченко. – Белгород: НИУ БелГУ, 2023. – 180 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/399470> (дата обращения: 10.01.2025).
2. Костюнин, И.Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте / И.Е. Костюнин // Молодой ученый. – 2022. – № 19(414). – С. 398-407. – URL: <https://moluch.ru/archive/414/91534/> (дата обращения: 14.01.2025).
3. Малащук, М.В. Личностные особенности школьников, склонных к буллингу / М.В. Малащук // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2020: Материалы международной студенческой научно-практической конференции, Магнитогорск, 16–20 марта 2020 года / Гл. редактор Н.Н. Маркова, отв. редактор М.С. Закамалдина. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2020. – С. 1078-1085.
4. Панов, В.И. Цифровизация информационной среды: риски, представления, взаимодействия / В.И. Панов, Э.В. Патраков; Психологический институт Российской академии образования, Лаборатория экопсихологии

гии развития и психодидактики. – Москва; Курск: Психологический институт Российской академии образования, 2020. – 199 с.

5. Современная наука: проблемы и перспективы развития: материалы конференции: в 2 частях / под редакцией А.Э. Еремеева. – Омск: ОМГА, 2023. – Часть 1. – 208 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/355457> (дата обращения: 18.01.2025).

6. Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе: материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 г: материалы конференции / под редакцией О.В. Янцер. – Екатеринбург: УрГПУ, 2022. – 475 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/438122> (дата обращения: 15.01.2025).

7. Тихонова, П.А. Социализированность школьников в условиях цифровизации / П.А. Тихонова // Молодой ученый. – 2023. – № 47(494). – С. 202-203. – URL: <https://moluch.ru/archive/494/108085/> (дата обращения: 11.01.2025).

УДК 373.3

## **ИНТЕРАКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **INTERACTIVE LEARNING TOOLS AS A TOOL TO INCREASE THE MOTIVATION OF YOUNGER STUDENTS**

Диляра Рустемовна Галиахметова,  
Виктория Владимировна Садовая  
*Dilara Rustemovna Galiakhmetova,*  
*Victoria Vladimirovna Sadovaya*

Россия, Казань, Казанский федеральный университет  
*Russia, Kazan, Kazan Federal University*  
*E-mail: drgaliakhmetova@kpfu.ru*

#### **Аннотация**

В статье анализируются вопросы, связанные с учебной мотивацией и способами ее повышения с помощью интерактивных средств обучения.