

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА: МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАКТИКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

КОСТЮНИНА НАДЕЖДА ЮРЬЕВНА

канд. пед. наук, доцент

ГАЙНУЛЛИНА ЗУЛЕЙХА КАМИЛЕВНА

магистрант

ФГАОУ ВО "Казанский федеральный университет"

Аннотация: в статье рассматриваются психологические аспекты и международные подходы к профилактике кибербуллинга среди подростков. На основе материалов UNICEF и современных научных исследований анализируются причины возникновения онлайн-агрессии, её влияние на психическое и эмоциональное состояние молодых людей, а также эффективные способы оказания психологической поддержки жертвам. Особое внимание уделено роли семьи, школы и социальных сетей в формировании безопасной цифровой среды. Подчеркивается необходимость комплексного подхода, включающего просвещение, развитие цифровой грамотности и укрепление культуры уважительного общения в интернете.

Ключевые слова: кибербуллинг, психологическая поддержка, профилактика, подростки, UNICEF, цифровая безопасность.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND CYBERBULLYING PREVENTION: INTERNATIONAL PRACTICES AND RECOMMENDATIONS

**Kostyunina Nadezhda Yurievna,
Zuleikha Kamilevna Gainullina**

Abstract: The article examines the psychological aspects and international approaches to preventing cyberbullying among adolescents. Based on materials from UNICEF and recent scientific research, it analyzes the causes of online aggression, its impact on the mental and emotional state of young people, as well as effective ways to provide psychological support to victims. Special attention is given to the role of family, school, and social networks in creating a safe digital environment. The need for a comprehensive approach, including education, the development of digital literacy, and the promotion of a culture of respectful communication on the internet, is emphasized.

Key words: cyberbullying, psychological support, prevention, adolescents, UNICEF, digital safety.

В современном цифровом обществе границы между реальным и виртуальным пространством становятся всё более размытыми. Молодые люди проводят значительную часть своего времени в социальных сетях, мессенджерах и онлайн-играх, где формируются новые формы общения и самовыражения. Однако вместе с ростом возможностей цифровой коммуникации усиливаются и её тёмные сто-

роны, одной из которых является кибербуллинг — намеренное причинение вреда человеку с использованием информационных технологий.

Международные организации, такие как UNICEF, неоднократно подчеркивают, что кибербуллинг — это не просто «шутка» или конфликт между сверстниками, а форма насилия, наносящая серьёзный урон психическому здоровью. Онлайн-агрессия может проявляться в оскорбительных комментариях, распространении ложных сведений, публикации личной информации без согласия или создании фальшивых аккаунтов. Проблема осложняется тем, что агрессор часто остаётся анонимным, а сама травля — публичной и не ограниченной во времени и пространстве. Жертва нередко чувствует, что спастись невозможно, ведь нападения происходят даже в «безопасном» домашнем окружении [3, с.76].

Психологические последствия кибербуллинга сравнимы с травмами, получаемыми в реальной жизни. UNICEF отмечает, что подростки, подвергающиеся онлайн-агрессии, часто сталкиваются с тревогой, чувством вины, потерей уверенности в себе и изоляцией [5]. Постоянное давление со стороны обидчиков способно привести к бессоннице, соматическим симптомам, снижению успеваемости и утрате интереса к жизни. В особо тяжёлых случаях это становится фактором суицидального поведения. Именно поэтому международные эксперты настаивают на необходимости системной профилактики и психологической поддержки пострадавших.

Эффективная профилактика начинается с раннего распознавания проблемы. UNICEF подчёркивает, что важно отличать дружескую шутку от издевательств [5]. Если ребёнок чувствует себя униженным, а обидчик не прекращает действия после просьбы остановиться, это уже не шутка. В такой ситуации первым шагом становится обращение за помощью — к родителям, школьному психологу или доверенному взрослому. В международной практике особое значение придаётся созданию школьных служб поддержки, где подросток может безопасно рассказать о своих переживаниях [1].

Одним из ключевых направлений профилактики является развитие цифровой грамотности. Молодёжь должна знать, как защитить личную информацию, как реагировать на агрессию и какие инструменты используют платформы для блокировки и жалоб. UNICEF напоминает, что большинство социальных сетей обязаны обеспечивать безопасность пользователей, и у каждого есть право сообщать о нарушениях [5]. При этом важную роль играют родители, которым следует обучаться особенностям цифровой среды и быть готовы обсуждать с детьми их онлайн-опыт без осуждения.

Психологическая поддержка играет центральную роль в преодолении последствий кибербуллинга. Международная практика показывает, что наиболее эффективны программы, основанные на доверии, диалоге и совместном поиске решений. Психологи рекомендуют не оставлять ребёнка наедине с переживаниями, помогать ему осознать, что вина не на нём, и поощрять открытое обсуждение проблемы. В ряде стран действуют круглосуточные горячие линии и онлайн-консультации, где подростки могут анонимно получить помощь. Такой формат снижает страх осуждения и способствует раннему обращению за поддержкой.

При этом борьба с кибербуллингом невозможна без участия технологических компаний. В последние годы крупнейшие социальные платформы — Facebook, Instagram, TikTok — внедряют инструменты, позволяющие скрывать комментарии, ограничивать доступ к профилю или автоматически фильтровать агрессивные высказывания [4]. Однако, как отмечает UNICEF, этих мер всё ещё недостаточно. Компании обязаны не только реагировать на жалобы, но и активно предупреждать распространение насилия, формируя культуру уважения и доброжелательности в сети Интернет.

Отдельное внимание уделяется правовой защите жертв. В разных странах законы о кибербуллинге находятся на разных стадиях развития. В ряде государств онлайн-преследование приравнено к уголовному правонарушению, за которое предусмотрено наказание [2, с.46]. Но международные эксперты предупреждают: репрессивные меры не всегда решают проблему. Иногда более эффективным оказывается восстановительный подход — диалог между сторонами и работа с причинами агрессивного поведения, так как главная цель — не только наказать, но и предотвратить повторение подобных случаев.

Таким образом, международный опыт показывает: успешная профилактика кибербуллинга невозможна без комплексного взаимодействия семьи, школы, государства и интернет-платформ. Необ-

ходимо формировать культуру осознанного поведения в сети Интернет, учить детей ответственности за слова и действия, развивать навыки эмпатии и саморегуляции. Психологическая поддержка пострадавших должна стать частью системы образования и социальной политики.

Предотвращение кибербуллинга— это не только вопрос технологий или законов, но прежде всего вопрос человеческих отношений. Интернет может быть пространством доброжелательности и взаимного уважения, если каждый осознает свою роль в его создании.

Список источников

1. Вихман А.А., Волкова Е. Н., Скитневская Л.В. Традиционные и цифровые возможности профилактики кибербуллинга // Вестник Мининского университета. – 2021. – № 4 (37). – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/traditsionnye-i-tsifrovye-vozmozhnosti-profilaktiki-kiberbullinga> (дата обращения: 23.10.2025).
2. Иванов И. Социальные последствия кибербуллинга: вызовы для системы образования. – М.: Современное образование, 2022. – С. 45–49.
3. Кузьмина Л. Кибербуллинг: новые вызовы для общества // Социология и право. – 2022. – С. 75–81.
4. Сулейменова С.Ж. Кибербуллинг: современная угроза подросткам в цифровом мире // In The World of Science and Education. – 2024. – № 20 (сентябрь). – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-sovremennaya-ugroza-podrostkam-v-tsifrovom-mire> (дата обращения: 23.10.2025).
5. Cyberbullying: What is it and how to stop it. What teens want to know about cyberbullying [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.unicef.org/stories/how-to-stop-cyberbullying> (дата обращения: 23.10.2025).