**Кибербуллинг и его влияние на психическое здоровье ребёнка**

**Аникина Анастасия Сергеевна,** студент

Липецкий Государственный Педагогический Университет,

Липецк

***АННОТАЦИЯ.*** Кибербуллинг представляет серьезную угрозу психическому здоровью детей и подростков, особенно с ростом социальных сетей, что делает эту тему актуальной в настоящее время. Исследование нацелено на понимание того, как кибербуллинг влияет на эмоциональное состояние жертв и их социальные взаимодействия. К методам исследования относится изучение существующих текстов, отчетов и других материалов для извлечения информации. Исследование показало, что около четверти российских школьников сталкиваются с этой проблемой, что приводит к социальной изоляции, недоверию и даже мыслям о самоубийстве. Необходимы меры по профилактике кибербуллинга, включая образовательные программы и поддержку жертв, чтобы снизить его негативные последствия.

***КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:*** кибербуллинг, психическое здоровье, профилактика, группа риска, жертва

**Cyberbullying and its impact on a child's mental health**

**Anikina Anastasia Sergeevna**, student

 Lipetsk State Pedagogical University,

 Lipetsk

**ABSTRACT.** Cyberbullying poses a serious threat to the mental health of children and adolescents, especially with the rise of social media, which makes this topic relevant at the present time. The research aims to understand how cyberbullying affects the emotional state of victims and their social interactions. Research methods include studying existing texts, reports, and other materials to extract information. The study showed that about a quarter of Russian schoolchildren face this problem, which leads to social isolation, distrust, and even suicidal thoughts. Measures are needed to prevent cyberbullying, including educational programs and victim support, in order to reduce its negative effects.

**KEYWORDS:** cyberbullying, mental health, prevention, risk group, victim

Кибербуллинг стал одной из наиболее актуальных проблем современного общества, особенно в контексте растущей зависимости детей и подростков от цифровых технологий. С развитием интернета и популяризацией социальных сетей, кибербуллинг, или преследование в онлайн-пространстве, приобрел новые формы и масштабы. Этот вид агрессии может проявляться в различных формах, включая оскорбления, распространение слухов, угрозы и исключение из онлайн-групп. В отличие от традиционного буллинга, кибербуллинг не ограничивается временем и пространством — он может происходить в любое время суток и оставлять следы в цифровом мире, которые трудно стереть.[11] Влияние кибербуллинга на психическое здоровье ребенка может быть разрушительным: жертвы часто испытывают тревожность, депрессию, низкую самооценку и даже суицидальные мысли. Понимание механизмов кибербуллинга и его последствий для психического здоровья детей является важным шагом к разработке эффективных стратегий профилактики и поддержки.

По данным исследования ВЦИОМ за 2024 год, 25% детей сталкивались с кибербуллингом (запугиванием, унижением, шантажем, преследованием с использованием цифровых технологий).[2] Частота кибербуллинга утроилась по сравнению с 2021 годом: с 5% до 13%. По информации «Лаборатории Касперского», в 2024 году 27% детей признались, что имели дело с кибербуллингом в качестве жертвы, свидетеля или участника, 10% заявили, что непосредственно подвергались кибербуллингу. При этом лишь 5% родителей оказались в курсе, что их ребёнок, когда–либо становился жертвой онлайн–травли.[2]

Дети, входящие в группы риска кибербуллинга, включают тех, кто имеет низкую самооценку, так как они могут быть более уязвимыми к нападкам из-за своих неуверенных чувств о себе. Социально изолированные дети, у которых мало друзей или кто испытывает трудности в социализации, также могут стать мишенью для кибербуллеров. К группе риска относятся и дети с особыми потребностями, такие как подростки с аутизмом или другими особенностями развития, которые часто становятся жертвами кибербуллинга из-за своей отличительности. Кроме того, представители меньшинств, включая расовые, этнические или сексуальные меньшинства, могут подвергаться предвзятости и дискриминации. Активные пользователи социальных сетей, проводящие много времени в интернете, чаще сталкиваются с кибербуллингом. Дети, имеющие конфликты в реальной жизни, такие как буллинг или проблемы в школе, также могут быть более подвержены кибербуллингу. Отсутствие поддержки со стороны взрослых, таких как родители или учителя, может увеличить риск того, что ребенок станет жертвой кибербуллинга. Наконец, дети с нестандартными увлечениями или интересами, которые отличаются от сверстников, могут стать мишенью для насмешек и агрессии. Понимание этих групп риска помогает взрослым более эффективно поддерживать детей и предотвращать случаи кибербуллинга.[3]

Первым шагом в борьбе с кибербуллингом является повышение осведомленности о проблеме. Важно проводить образовательные мероприятия, на которых дети смогут узнать о том, что такое кибербуллинг, как он проявляется и какие последствия может иметь для жертв. Родители должны открыто обсуждать с детьми вопросы безопасности в интернете, объясняя, как правильно использовать социальные сети и мессенджеры. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы в семье поможет детям чувствовать себя комфортно, делясь своими переживаниями и проблемами.

Школы также играют ключевую роль в предотвращении кибербуллинга. Учебные заведения могут внедрять специальные программы и курсы, направленные на формирование уважительного отношения между учениками, а также на развитие навыков эмпатии и разрешения конфликтов.[7] Важно, чтобы учителя были внимательны к изменениям в поведении учеников и могли вовремя заметить признаки кибербуллинга.

Кроме того, необходимо внедрять четкие правила и политики по противодействию кибербуллингу как в школах, так и в онлайн-среде. Платформы социальных сетей должны активно работать над созданием безопасной среды для пользователей, предоставляя инструменты для блокировки и сообщения о злоупотреблениях. Технологические решения, такие как фильтры контента и алгоритмы для выявления агрессивного поведения, могут помочь в обнаружении случаев кибербуллинга на ранних стадиях. Наконец, важно развивать у детей навыки критического мышления и самозащиты в интернете. Они должны понимать, как реагировать на агрессию, знать, что делать в случае нападок и кому обратиться за помощью.[7]

Поддержка сверстников также играет важную роль: дети должны быть готовы поддерживать друг друга и выступать против кибербуллинга, если становятся свидетелями подобных ситуаций. Таким образом, комплексный подход к образованию, поддержке и использованию технологий может значительно снизить уровень кибербуллинга и создать более безопасную онлайн-среду для всех пользователей.

Наконец, кибербуллинг оказывает значительное негативное влияние на психологическое здоровье ребенка, вызывая широкий спектр эмоциональных и психических проблем. Дети, подвергшиеся кибербуллингу, часто испытывают чувство изоляции, страха и беспомощности, что может привести к снижению самооценки и уверенности в себе.[3] Жертвы кибербуллинга могут испытывать постоянное беспокойство и страх перед новыми сообщениями или взаимодействиями в интернете, что может привести к социальной тревожности. Они могут начать избегать общения с ровесниками и чувствовать себя одинокими, что усугубляет их состояние. Часто такие дети испытывают тревожность и депрессию, что может проявляться в физических симптомах, таких как головные боли или проблемы со сном. В некоторых случаях кибербуллинг может привести к более серьезным последствиям, включая мысли о самоубийстве или попытки суицида.[4] Постоянное воздействие агрессивных сообщений и оскорблений в интернете создает атмосферу стресса, которая мешает детям сосредоточиться на учебе и других аспектах жизни. Важно отметить, что кибербуллинг может иметь долгосрочные последствия: даже став взрослыми, жертвы могут продолжать испытывать трудности в межличностных отношениях и доверии к другим людям.[1] Кибербуллинг не только наносит вред в данный момент, но и может оставить глубокие шрамы на психическом здоровье ребенка на многие годы вперед.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Васильева О. П. Психическое здоровье детей в условиях кибербуллинга / О. П. Васильева. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.
2. ВЦИОМ. Новости: Детский кибербуллинг и как с ним бороться. URL: [https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-kiberbulling-i-kak-s-nim-borotsja](https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kiberbulling-masshtab-problemy-v-rossii) (Дата обращения: 05.08.2024)
3. Иванов П. С. Кибербуллинг: причины и последствия / П. С. Иванов. – М.: Наука, 2021. – 300 с.
4. Коваленко И. А. Кибербуллинг и его влияние на развитие детей / И. А. Коваленко. – М.: Феникс, 2023. – 210 с.
5. Кузнецова А. В. Кибербуллинг и его влияние на психическое здоровье подростков / А. В. Кузнецова. – М.: Питер, 2020. – 256 с.
6. Лебедев А. В. Кибербуллинг и его влияние на эмоциональное состояние детей / А. В. Лебедев. – М.: Издательство МГУ, 2018. – 150 с.
7. Григорьева Н. С. Кибербуллинг: как защитить детей / Н. С. Григорьева. – М.: Эксмо, 2022. – 200 с.
8. Петрова Л. А. Влияние кибербуллинга на психическое здоровье детей / Л. А. Петрова. – М.: Юрайт, 2022. – 220 с.
9. Сидорова Е. Н. Психологические последствия кибербуллинга у детей / Е. Н. Сидорова. – М.: Речь, 2019. – 192 с.
10. Смирнов Д. В. Кибербуллинг: социальные и психологические аспекты / Д. В. Смирнов. – М.: Академический проект, 2020. – 180 с.
11. Федорова Т. И. Психология кибербуллинга: исследования и практические рекомендации / Т. И. Федорова. – М.: КноРус, 2021. – 240 с.