

**Окружной этап областного конкурса «Взлет»
исследовательских проектов обучающихся
образовательных организаций в Самарской области**

Название работы

" Способы защиты от интернет-травли"

Секция «**Психология**»

Автор работы: *Голубятникова Анна,*
ученица 11а класса
ГБОУ СОШ№10 «ОЦ ЛИК»
г.о. Отрадный Самарской области

Научный руководитель и консультант:
Щербакова Анна Николаевна,
учитель математики и информатики
ГБОУ СОШ№10 «ОЦ ЛИК»
г.о. Отрадный Самарской области

г. Отрадный

2024г

Оглавление

Аннотация.....	3
Введение.....	4
I Особенности влияния кибербуллинга на личность человека	
1.1. Значение и происхождение слова кибербуллинг.....	5
1.2. Виды и формы интернет-травли.....	6
1.3. Причины и зачинщики кибербуллинга.....	7
1.4. Чем опасен кибербуллинг. Последствия.....	9
1.5. Способы борьбы и защиты от кибербуллинга.....	10
1.6. Ответственность за кибербуллинг.....	12
II Кибербуллинг. Масштаб проблемы в России	
2.1. Статистика. Кибербуллинг в России.....	13
2.2. Экспериментальное подтверждение негативного влияния кибербуллинга на общество.....	14
III Разработка рекомендаций для защиты от интернет-травли	
3.1. Составление системы рекомендаций для защиты от кибербуллинга.....	16
Заключение.....	19
Библиографический список.....	20
Приложение 1.....	21

Аннотация

Актуальность темы исследования заключается в том, что все большее количество подростков пользуются социальными сетями, но не знают об опасностях удаленного общения, поэтому они становятся уязвимыми в виртуальном мире и подвергаются кибербуллингу. Я считаю, что это социальная проблема, которая требует обсуждения и поиска путей ее решения.

Цель исследования: Проанализировать способы защиты и борьбы с интернет-травлей.

Методы исследования:

1. Изучение литературы по вопросу исследования.
2. Анкетирование.
3. Анализ результатов анкетирования.
4. Выводы.

Объектом исследования является межличностное общение подростков в Интернете.

Предметом исследования является изучение основных характеристик кибербуллинга как формы общения.

Результаты исследования позволили мне сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошенных пользуются социальными сетями и знают, что такое кибербуллинг.
2. 22% опрошенных испытывают/испытывали на себе психологическое давление.
3. 26% опрошенных были в роли агрессора.
4. Большинство считают кибербуллинг проблемой общества, а также понимают, что он влияет на психическое здоровье человека.
5. Многие считают, что человека травят за его личное мнение.
6. Большинство думают, что люди травят других из-за зависти.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты данного исследования могут быть использованы в профилактической работе с подростковыми группами, а также при предоставлении информации учителями и родителями.

Ключевые слова:

Кибербуллинг, интернет-травля, интернет, психологическое давление, социальные сети.

Оглавление

Кибербуллинг - это травля, запугивания или угрозы в интернете, которые выкладываются жертве средствами электронной связи, в том числе, электронными письмами или смс.

Актуальность. В последние годы Интернет и различные социальные сети становятся все более популярными. Как и в других частях мира, кибербуллинг широко распространен в России. Важность кибербуллинга заключается в том, что большинство жертв - это дети и подростки, которые не понимают всех опасностей виртуального мира. Поскольку большинство нападений направлено на детей и подростков, чьи личности еще не сформировались, психологический ущерб оказывается серьезным. Многие подростки в настоящее время зарегистрированы хотя бы в одной из социальных сетей, но в то же время они не считают социальные сети угрозой для себя. Однако это не так. Кибербуллинг может произойти в любое время, и важно знать, как с ним справиться. Статистика показывает, что у большинства жертв не хватает смелости обратиться за помощью.

Проблема. Хотя кибербуллинг в обществе недооценивается, он опасен тем, что большинство его жертв - дети. Онлайн-жертвы могут подвергаться травле каждую минуту, 24 часа в сутки, а анонимность позволяет преступникам быть более раскованными и смелыми в своих оскорблениях в сети.

Цель. Проанализировать способы защиты и борьбы с интернет-травлей.

Задачи:

1. Установить причины кибербуллинга.
2. Разработать способы защиты от интернет-травли.
3. Найти способы борьбы с интернет-травлей.

I Особенности влияния кибербуллинга на личность человека

1.1 Значение и происхождение слова кибербуллинг

Значение.

Кибербуллинг - это использование цифровых технологий для преднамеренного запугивания или преследования людей. В некоторых случаях преступники действуют анонимно и скрывают информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания. Кибербуллинг означает онлайн-запугивание, это преднамеренное поведение, которое исходит от одного человека или группы людей и осуществляется регулярно. Жертвы не в состоянии защитить себя. Кибербуллинг может включать в себя:

- Распространение ложной информации или размещение позорных фотографий кого-либо в социальных сетях.
- Отправку обидных или угрожающих сообщений кому-либо через СМС.
- Выдачу себя за другого человека и отправку неприемлемых сообщений от его имени.

Происхождение.

Кибербуллинг - это неологизм (новое слово), заимствованное из английского языка; приставка "кибер" используется для того, чтобы показать связь с эпохой компьютера, интернета и цифровых технологий. Буллинг переводится с английского как травля, притеснение и запугивание. Первые эпизоды кибербуллинга появились в 20 веке. Как раз в то время Интернет начинал захватывать мир.

1.2 Виды и формы интернет-травли

Флейминг, троллинг. Грубые высказывания, вульгарные посты, уничижительные комментарии, оскорбления. Еще не травля, а вспышка гнева, которая может привести к травле. В случае троллинга хулиган спокоен, он намеренно публикует такие посты, которые спровоцируют жертву. Ее намеренно втягивают в эту «игру», подхватывают реакцию и высмеивают.

Хейтинг. Полноценная травля. Массовые негативные комментарии от людей, которые открыто высказывают негативные и оскорбительные комментарии об одном человеке. Это часто случается с представителями общественности, которые непреднамеренно комментируют "острые" общественные темы, такие как: религия, феминизм, ЛГБТ, военные конфликты и т.д.

Харассмент. Сексуальные домогательства и целенаправленные кибер-атаки. Иногда они приходят от настоящих знакомых, иногда от фейков. Существует и другая форма харассмента, когда человек, с которым вы расстались, угрожает опубликовать личные фотографии или видео с вашим участием в связи с разрывом.

Киберсталкинг. Длительное преследование - крайняя форма харассмента, включающая домогательства. Если кто-то посылает вам одну непристойную фотографию в социальной сети, это харассмент. Однако если этот человек следит за вами на ваших публичных профилях и постоянно оставляет негативные комментарии, это уже киберсталкинг.

Диссинг. Клевета, распространение слухов и сплетен. Преступник генерирует информацию, которая выставляет жертву в плохом свете. Часто информацию преувеличивают или вовсе придумывают.

Фрейминг и кетфишинг. Анонимная и преднамеренная травля. Один из методов заключается во взломе учетной записи человека и размещении нежелательного контента от имени жертвы. Цель - высмеять человека. Схожим с фреймингом приемом является кэтфишинг. В этом случае вместо взлома создаются идентичные учетные записи, и распространяется другая информация.

Аутинг. Разглашение персональных данных. К примеру, публикации о доходах и расходах, интимные фотографии. Сюда также относятся угрозы разглашения личной информации.

Социальная изоляция. Игнорирование жертвы и исключение её из всех общих чатов. При этом поводом для бойкота может быть любая мелочь.

Грифинг. Буллинг игроков в онлайн - играх. Гриферы хотят задеть человека, а не победить его.

Угроза физической расправы. Угроза в интернете причинением вреда или даже убийством. Буллеры могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

1.3 Причины и зачинщики кибербуллинга

Кибербуллинг широко распространен благодаря иммунитету и анонимности, которые он обеспечивает. Многие правонарушители считают, что могут писать или делать все, что захотят. Они не знают, что их действия могут привести к уголовному наказанию. Кибербуллинг в школах развивается потому, что дети сами боятся стать жертвами, и когда они видят, как издеваются над их сверстниками, они не могут дать отпор, потому что боятся стать следующими. Есть некоторые предпосылки того, почему подросток становится буллером:

1. Стремление к превосходству. Это врожденное чувство, от которого мы никогда не сможем избавиться. Превосходство имеет как отрицательные, так и положительные стороны. Примером стремления к превосходству в подростковом возрасте может быть борьба за социальный статус среди сверстников.

2. Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности. Это совокупность чувств, выражающихся в том, что человек чувствует себя неполноценным и считает, что другие во всем превосходят его.

3. Зависть. Это, то же соперничество, только скрытое: человек испытывает чувство досады, которое вызвано успехом другого человека.

4. Мечь. Импульсивное действие, предпринятое в ответ на ранее причиненную реальную или мнимую несправедливость. Мечь начинается с внутреннего возмущения, вызванного неожиданным и несправедливым событием.

5. Межкультурные конфликты. Национальные различия в культуре, в языке, в традициях, во внешности.

6. Скука. К примеру, негативно прокомментировать чью-нибудь фотографию.

7. Личностный кризис. Разрыв дружбы, любовных отношений, чувство ненависти или неудачи.

8. Развлечение. Кибербуллинг может начаться с обычной шутки, но шутки бывают разными. Те шутки, которые направлены на высмеивание и унижение человека, как раз и приводят к буллингу. Такой юмор считается самовозвышением за чужой счет.

Нельзя назвать основную причину кибербуллинга, так как в каждой ситуации она своя. Виртуальный мир дает людям возможность примерять на себя новые модели поведения, экспериментировать со своей личностью.

Существует четыре категории подростков, занимающихся кибербуллингом, в зависимости от мотивации к этому занятию и стиля его осуществления:

а) «ангел мести» (считает себя правым, мстит за то, что сам когда-то оказался жертвой буллинга);

б) «жаждущий власти» (хочет власти и авторитета, при этом может быть меньше и слабее сверстников. Либо же может вымещать свою злость, оказавшись в уязвимом состоянии, например, при разводе или болезни родителей);

в) «противная девчонка» (может быть как девушкой, так и парнем; занимается кибербуллингом ради развлечения, связанного с испугом и унижением других);

г) «не - умышленные преследователи» (включается в кибербуллинг по инерции после чьего-то негативного сообщения, и в результате косвенно вовлекаются в кибербуллинг в качестве свидетеля или соучастника.).

Исследователи считают, что жертвы кибербуллинга часто - дети, над которыми действительно издеваются. По ряду причин они более уязвимы, менее уверены в себе и часто имеют некоторые отличия во внешности или поведении по сравнению со своими сверстниками.

1.4 Чем опасен кибербуллинг. Последствия

Подростковый возраст - это важный период становления характера, и травля в этот период может серьезно повредить психику ребенка. Издевательства и унижения в Интернете - это серьёзные испытания для психики человека, которые могут серьезно повлиять на психическое здоровье подростков.

Последствия буллинга:

–Проблемы со здоровьем. Жертвы кибербуллинга могут страдать от бессонницы, головной боли или депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

– Давление на психику. Жертвы травли часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции.

– Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство. Жизнь с чувством безнадежности и беспомощности может привести к суицидальным мыслям. Агрессивные выпады приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой подростковой психики.

1.5 Способы борьбы и защиты от кибербуллинга

Если вы столкнулись с кибербуллингом, то следуйте советам:

- Сохраняйте спокойствие.
- Возможно, лучше будет выйти из социальной сети, где вы подверглись издевательствам, или вовсе выключить гаджет. Сделайте перерыв. Помните, что у людей, которые издеваются над вами, обычно много проблем, и они просто пытаются улучшить свое самочувствие, нападая на вас. То, что они говорят, - ложь.
 - Очень важно не общаться с кибербуллером. Они ищут способы оскорбить вас, разозлить, а самое главное - они ждут, что вы ответите. Поэтому никогда не давайте им того, чего они хотят, игнорируйте их сообщения и комментарии.
 - Делайте скриншоты. Не удаляйте оскорбительные комментарии, отправленные в Интернете. Если впоследствии вам понадобится рассказать об этом взрослым, школьному руководству или полиции, вам понадобятся доказательства.
 - Расскажите о своих опасениях взрослым, которым вы доверяете. Они помогут вам справиться с произошедшим. Не держите это в себе. Доверьтесь им и получите необходимую поддержку.
 - Заблокируйте буллера. Внесите обидчика в черный список и заблокируйте его, чтобы он не смог связаться с вами снова. Даже если вы общаетесь с ними только в одной социальной сети, заблокируйте их в других социальных сетях, чтобы они не могли вас преследовать.
 - Подайте жалобу. После того как вы заблокировали обидчика, напишите администратору социальной сети, чтобы он принял соответствующие меры для предотвращения будущих атак.
 - Постарайтесь противостоять буллеру. Поменяйте настройки приватности. Убедитесь, что ваш профиль виден только вашим друзьям.
 - Пересмотрите список друзей. Обратите внимание на список своих друзей и удалите из него незнакомцев, с которыми вы никогда не встречались. Это защитит вас от других возможных случаев издевательства. И в будущем не добавляйте в список друзей людей, которых вы не знаете или с которыми никогда лично не общались.

Профилактика.

Чтобы простые споры не переросли в кибербуллинг, детей нужно учить правильно реагировать на критику, объяснить, когда уместно доказывать свое мнение, а когда лучше держаться подальше от ресурсов, где происходит общение. Это касается и культуры поведения в Интернете, поскольку многие люди могут вести себя довольно агрессивно, не осознавая своей

ответственности, и потому могут подвергаться длительным нападкам из-за своих непреднамеренных комментариев, задевающих других.

Поскольку кибербуллингу часто способствует беспечность жертвы, необходимо обучать детей интернет-грамотности. Размещая в Интернете любую информацию о себе, личные видеозаписи, фотографии и т.д. без правильных настроек конфиденциальности, человек выставляет наиболее уязвимые места для атаки злоумышленника. Особое внимание следует уделить паролям для учетных записей и устройств, содержащих личную информацию, чтобы предотвратить возможность взлома.

Чтобы предотвратить распространение кибербуллинга, вы должны сообщить об этой ситуации администратору сайта. Даже если вам удастся самостоятельно заблокировать человека, следует обсудить ситуацию с компанией, чтобы защитить себя и других от дальнейших инцидентов. Новые алгоритмы защиты обычно разрабатываются на основе сообщений пользователей.

1.6 Ответственность за кибербуллинг

В российском законодательстве нет отдельной статьи об оскорблениях в Интернете. В таких случаях применяются общие правила. Оскорбление подпадает под статью 5.61 Закона об административных правонарушениях. Ранее это правонарушение подпадало под статью 130 Уголовного кодекса, которая была отменена с 2011 года. Распространение ложной информации и клевета подпадают под статью 128.1 УК РФ. Угроза жизни - статья 119 УК РФ. На самом деле, большинство проблем связано с отсутствием в законе конкретных понятий. Каждый пользователь Интернета знает, что такое "скриншот". Однако ни в Кодексе, ни в законе такого понятия нет. Поэтому скриншоты должны быть нотариально заверены, чтобы быть допустимыми в качестве доказательства в суде.

Норма Уголовного кодекса, наиболее применимая к кибербуллингу, - это статья 128, часть 1 Уголовного кодекса Российской Федерации. Эта статья предусматривает наказание за умышленное распространение ложных сведений, оскорбляющих честь или достоинство другого лица, либо порочащих его честь или достоинство, совершенное с использованием информационно-коммуникационных сетей, в том числе и Интернета. На виновного налагается штраф в размере 500 000 рублей. В наиболее вопиющих случаях штраф составит 5 миллионов рублей.

Кибербуллинг, включающий в себя угрозы убийства или причинения тяжкого вреда здоровью жертвы, преследуется по статье 119 Уголовного кодекса. Кибербуллинг по этой статье наказывается лишением свободы на срок до двух лет для преступника, ограничением его трудовой деятельности с дополнительными исправительными работами.

Кибербуллинг, доводящий или подстрекающий жертву к самоубийству, карается в соответствии со статьями 110-110.1 Уголовного кодекса..

Наиболее оскорбительная и социально опасная форма кибербуллинга, выражающаяся в высказываниях, оправдывающих и утверждающих необходимость массового угнетения, депортации или других противоправных действий, в том числе применения насилия в отношении представителей любой нации, расы, социальной группы или религии, считается возбуждением ненависти или вражды и преследуется по статье 282 Уголовного кодекса РФ.

2. Кибербуллинг. Масштаб проблемы в России

2.1 Статистика. Кибербуллинг в России

В России ситуация выглядит следующим образом. Результаты опроса, проведённого среди населения в возрасте от 10 до 18 лет, представлены в Приложении 1.

Согласно опросу: 52% опрошенного населения в возрасте от 10 до 18 лет сталкивались с кибербуллингом, из них – 29% сталкивались с психологической травлей, а 23% - с физической травлей. При этом 15,2% опрошенных не осмелятся рассказать о происходящем родным или друзьям.

Другой опрос, проведенный компанией Microsoft в России, показал, что почти половина опрошенных детей и подростков подвергаются кибербуллингу. Для сравнения, в 25 странах средний показатель не превышает 37%. Основными жертвами кибербуллинга являются школьники в возрасте от 8 до 17 лет. Из них 27% ежедневно сталкиваются с издевательствами в социальных сетях, 20% заявили, что подвергаются издевательствам из-за недоброжелательного отношения, а 24% сказали, что им приходится мириться с обидными прозвищами, данными им в социальных сетях.

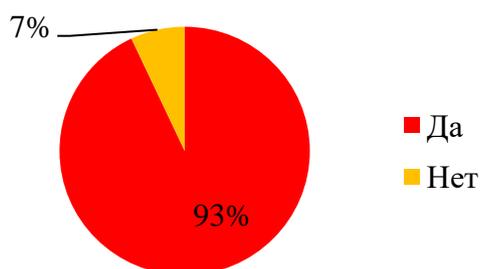
Таким образом, Россия занимает пятое место по количеству зафиксированных случаев кибербуллинга.

2.2 Экспериментальное подтверждение негативного влияния кибербуллинга на общество

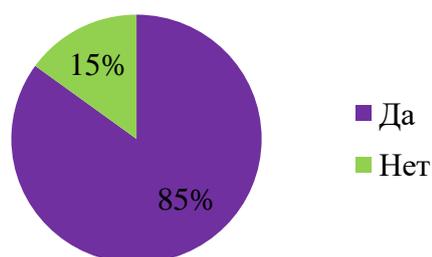
В этом исследовании приняли участие 27 одиннадцатиклассников. Моей задачей было доказать негативное влияние кибербуллинга на людей. Для этого я задала несколько вопросов, которые могли бы показать отношение учащихся к кибербуллингу.

Я предложила ответить на следующие вопросы:

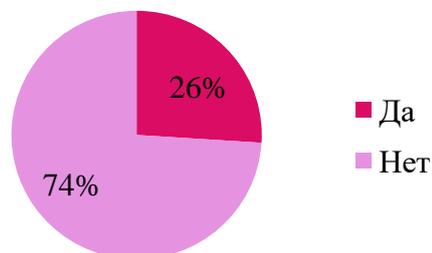
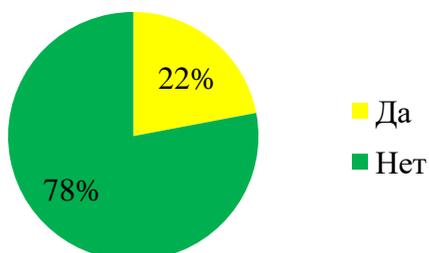
1) Пользуетесь ли Вы социальными сетями?



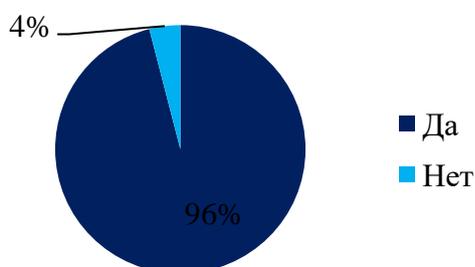
2) Знаете ли Вы, что такое кибербуллинг?



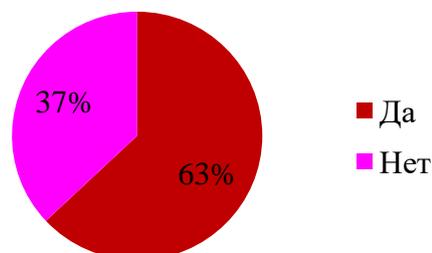
3) Подвергались ли Вы кибербуллингу? 4) Были ли Вы инициатором кибербуллинга?



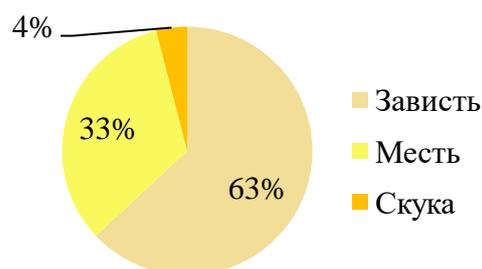
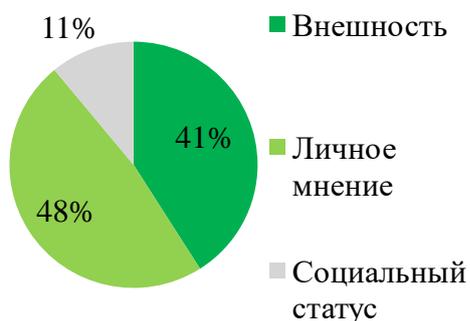
5) Считаете ли Вы наличие кибербуллинга проблемой общества?



6) Как Вы думаете, влияет ли кибербуллинг на психическое здоровье человека?



7) Как Вы считаете, что может быть причиной травли человека в интернете?
 8) Почему, по Вашему мнению, человек совершает травлю в интернете?



После проведения опроса, я пришла к таким выводам:

- Большинство опрошенных пользуются социальными сетями и знают, что такое кибербуллинг.
- 22% опрошенных испытывают/испытывали на себе психологическое давление.
- 26% опрошенных были в роли агрессора.
- Большинство считают кибербуллинг проблемой общества, а также понимают, что он влияет на психическое здоровье человека.
- Многие считают, что человека травят за его личное мнение.
- Большинство думают, что люди травят других из-за зависти.

Таким образом, я пришла к выводу, что кибербуллинг - действительно важная проблема для современного общества, потому что любой буллинг вреден для психического здоровья. При этом страдают не только жертвы, но и сами обидчики. Психические проблемы могут возникать в обеих группах. Вот почему так важно бороться с кибербуллингом.

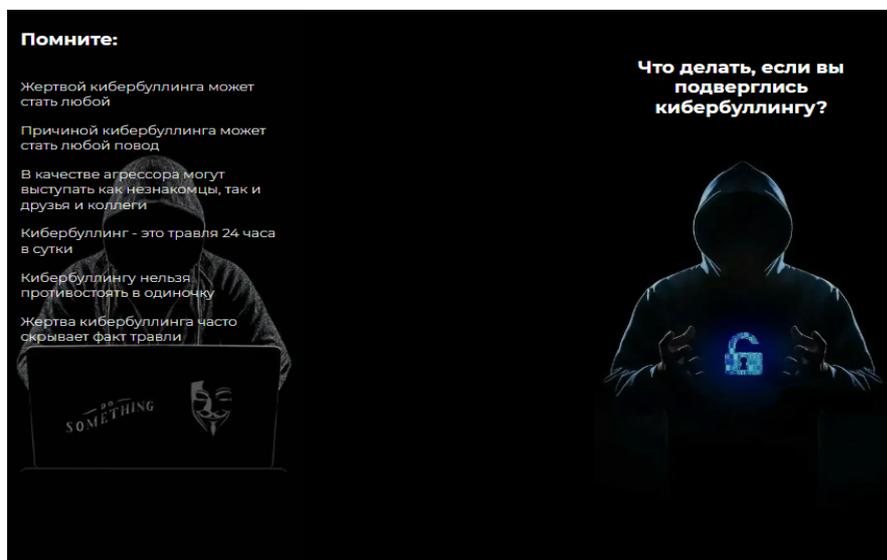
III Разработка рекомендаций для защиты от интернет-травли

3.1 Составление системы рекомендаций для защиты от кибербуллинга

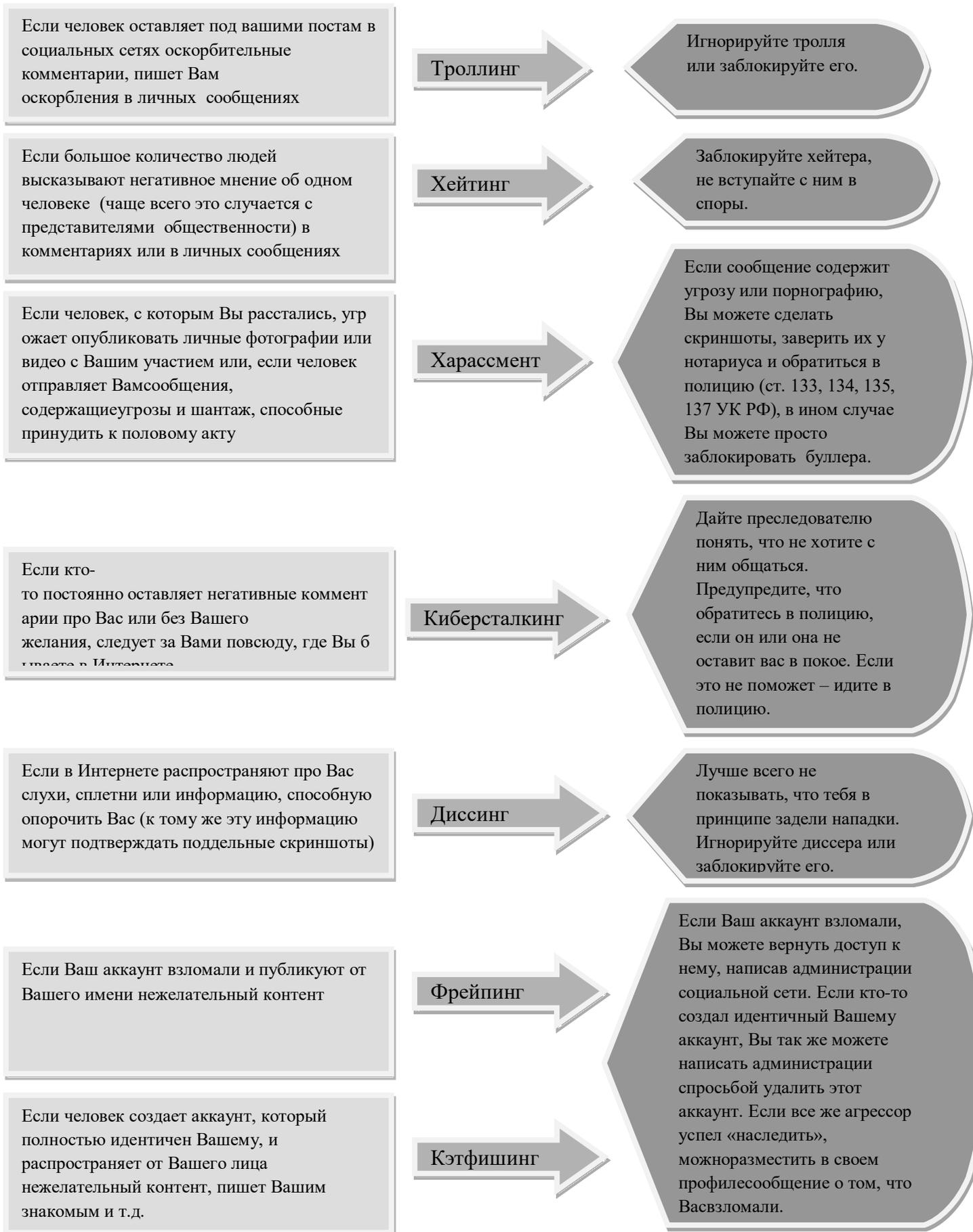
Я решила пообщаться с нашим школьным психологом о кибербуллинге, совместно с ней мы разработали ряд рекомендации, чтобы помочь тем, кто уже стал жертвой кибербуллинга, или избежать его последствий в будущем.

- 1) Сначала, необходимо определить, тип кибербуллинга, с которым Вы столкнулись.
- 2) Затем нужно определить цель кибербуллинга. Это поможет его предотвратить.
- 3) Определив тип и цель кибербуллинга, начните принимать меры его предотвращения.
- 4) Если нарушитель превышает свои права, Вы можете обратиться в суд.

Также я разработала буклет <<Что делать, если вы подверглись кибербуллингу?>>:



Как справиться с кибербуллингом



Если человек без Вашего согласия распространяет Ваши персональные данные или личную информацию или угрожает распространить их

Аутинг

Публикуйте минимум личной информации в Интернет. Вы также можете сделать скриншоты, заверить их у нотариуса и обратиться в полицию (ст. 137 УК РФ)

Если Вас исключают из всех общих чатов/групп и полностью игнорируют Вас

Социальная изоляция

Если это делают ученики в Вашей школе, Вам следует рассказать об этом учителям. Вы так же может рассказать об этом своим близким.

Если Вас оскорбляют в онлайн-играх

Гриффинг

Подайте жалобу, напишите администрации.

Если в Интернете Вам угрожают причинением вреда или даже убийством

Угроза физической расправы

Не стоит относиться к угрозе легкомысленно, но и выполнять требования правонарушителя тоже не стоит. Постарайтесь сохранить доказательства угрозы – сообщение, аудио или видеозапись. Незамедлительно обратитесь в правоохранительные органы – каждое сообщение о потенциальном преступлении должно быть зарегистрировано и проверено сотрудниками полиции. Если факт противоправных действий будет подтвержден, правоохранительные органы окажут помощь. (Ст. 119 УК РФ)

Заключение

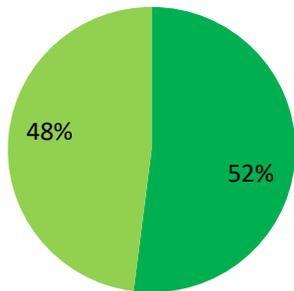
В результате проведённой мною работы, я обнаружила, что кибербуллинг является реальной проблемой сейчас, когда Интернет и социальные сети играют большую роль в жизни людей. Однако Интернет - это не то место, где человек может чувствовать себя полностью защищённым. Хотя кибербуллинг невозможно полностью искоренить, с ним можно бороться и противостоять ему. Для этого необходимо соблюдать меры предосторожности.

В ходе проекта, мне удалось достичь поставленной цели и выполнить все стоявшие передо мной задачи.

Библиографический список

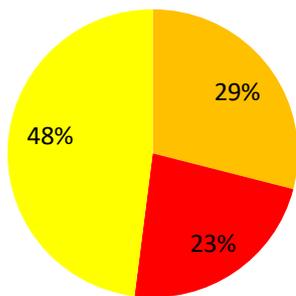
- 1) https://rosuchebnik.ru/material/kak-kiberbulling-vliyaet-na-podrostkov/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru
- 2) <https://www.advodom.ru/practice/responsibility-cyberbullying.php>
- 3) <https://psihomed.com/kiberbulling/>
- 4) https://plus-one.ru/sustainability/kiberbulling?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=ru_srch_articles&utm_content=campaign_73910413%7Cadgroup_4899500768%7Cad_12080383811%7Cph_38509731651%7Ckey_кибербуллинг%7Cdev_desktop%7Cpst_other_1%7Crgnid_11131_Самарская%20область%7Cplacement_none&openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTs3MzkxMDQxMzsxMjA4MDM4MzgxMTt5YW5kZXgucnU6Z3VhcmFudGV1&yclid=13105562883092643839

Приложение 1



■ сталкивались с кибербуллингом

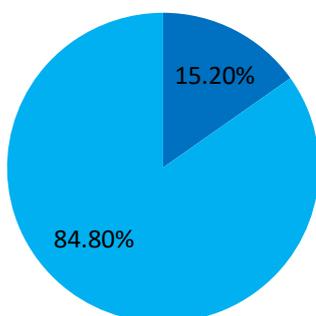
■ не сталкивались с кибербуллингом



■ психологическая травля

■ физическая травля

■ не сталкивались с кибербуллингом



■ никому не расскажут о происходящем

■ попросят помощи