**Буллинг и кибербуллинг в условиях цифровизации образования: вызовы и профилактические подходы**

КГУ «Общеобразовательная средняя школа №106» акимата города Астана

*Заместитель директора по воспитательной работе* ***Муратбекова А.К.***

*Педагог-психолог* ***Смаилова С.Ж.***

В современном обществе, характеризующемся ускоренной цифровизацией всех сфер жизни, особенно актуальной становится проблема агрессии среди детей и подростков, проявляющаяся как в реальном, так и в виртуальном пространстве. Буллинг (травля) и кибербуллинг как его цифровая форма приобретают всё более распространённый характер в школьной среде, представляя серьёзную угрозу психологическому здоровью обучающихся и благоприятному образовательному климату.

Согласно данным международных исследований, порядка 30% школьников хотя бы раз сталкивались с травлей со стороны сверстников. При этом кибербуллинг зачастую оказывается менее заметным для педагогов и родителей, но оказывает не менее разрушительное воздействие на ребёнка, а в ряде случаев и более серьёзное из-за круглосуточной доступности, анонимности и масштабов распространения.

Буллинг в традиционном понимании представляет собой систематическое проявление агрессии со стороны одного или нескольких участников по отношению к жертве, которая не может самостоятельно защититься. Он может быть физическим, вербальным, социальным или психологическим.

Кибербуллинг, в свою очередь, осуществляется с помощью цифровых технологий — через социальные сети, мессенджеры, онлайн-игры и другие платформы. Его характерные особенности:

* Анонимность агрессора;
* Отсутствие временных и пространственных ограничений;
* Вирусное распространение контента;
* Долговременное воздействие (например, публикация компрометирующих материалов в сети).

Цифровая среда создаёт условия, при которых агрессия может оставаться незаметной для взрослых, но при этом оказывать разрушительное влияние на личность ребёнка, формируя у него тревожность, низкую самооценку, депрессию и даже приводя к суицидальным мыслям.

*Распространённости буллинга и кибербуллинга способствуют следующие факторы:*

* Недостаточная цифровая грамотность как у детей, так и у педагогов;
* Слабая эмоциональная регуляция у подростков, низкий уровень эмпатии;
* Отсутствие чётких норм цифровой этики и культуры общения в сети;
* Недостаточное внимание к профилактике со стороны образовательных учреждений;
* Недоверие к взрослым, вследствие чего жертвы боятся сообщать о травле.

*Буллинг и кибербуллинг могут приводить к следующим негативным последствиям:*

* Хронический стресс, тревожность, депрессия;
* Нарушение социальной адаптации;
* Пропуски занятий и ухудшение успеваемости;
* Социальная изоляция, снижение самооценки;
* Формирование агрессивного поведения у участников агрессии;
* В крайних случаях — риск суицидального поведения.

Эффективная профилактика буллинга и кибербуллинга требует системного и комплексного подхода, включающего следующие направления:

1. **Повышение цифровой грамотности**  
   Учащимся необходимо разъяснять принципы безопасного поведения в интернете, учить распознавать признаки киберугроз, защищать личные данные, критически относиться к информации и соблюдать этические нормы общения в сети.
2. **Формирование эмоционального интеллекта и эмпатии**  
   Через занятия, тренинги, игровые и творческие формы работы дети учатся распознавать и выражать эмоции, уважать чувства других, разрешать конфликты мирным путём.
3. **Создание атмосферы доверия в школе**  
   Важным фактором профилактики является наличие доверительных отношений между учениками, педагогами и родителями. Учащиеся должны знать, что взрослые готовы выслушать их, помочь, не осудив.
4. **Вовлечение родителей**  
   Родители должны быть информированы о признаках травли и кибербуллинга, способах реагирования и возможностях помощи. Важно формировать у взрослых понимание рисков, связанных с цифровым пространством.
5. **Мониторинг и раннее выявление**  
   Регулярное проведение анонимных опросов, наблюдение за атмосферой в коллективе, работа школьных психологов позволяют выявлять случаи агрессии на раннем этапе и вовремя оказывать поддержку.
6. **Межведомственное сотрудничество**  
    В решении проблемы важно объединение усилий образовательных организаций, психологических служб, органов охраны правопорядка и социальных институтов.

Буллинг и кибербуллинг являются сложными и многоплановыми явлениями, отражающими как индивидуальные особенности подростков, так и общее состояние образовательной и цифровой среды. В условиях цифровизации образование должно не только адаптироваться к новым форматам, но и активно формировать культуру безопасного взаимодействия как в реальности, так и в виртуальном пространстве. Решение проблемы требует вовлечённости всех участников образовательного процесса — учащихся, педагогов, родителей и администрации — и перехода от реагирования к системной профилактике.

# **Литература**

1. Варава, В.В. (2020). Психологические особенности подростков – участников буллинга. // Психология и школа, №3, С. 87–94.

2. Кулагина, И.Ю., Рогачёва, Т.А. (2021). Кибербуллинг как форма агрессивного поведения подростков в цифровой среде. // Образование и наука, №23(6), С. 142–160.

3. Плешакова, А.Ю. (2022). Психологическая профилактика кибербуллинга: инновационные методы и технологии. // Вестник практической психологии образования, №3, С. 44–53.

4. Соловьёва, С.Н. (2021). Буллинг и кибербуллинг: психолого-педагогические стратегии профилактики в школе. // Современная зарубежная психология, №10(2), С. 58–68.

5. Шаповал, И.А., Ефимова, О.В. (2023). Цифровая грамотность как фактор профилактики кибербуллинга у школьников. // Вопросы психологии, №5, С. 97–106.

6. Айтжанова, Д.К. (2020). Буллинг и кибербуллинг в школьной среде: социально-психологический аспект. // Психология и педагогика, №4, С. 21–28.