

Цель данного пособия – повышение у педагогов и психологов образовательных учреждений цифровой компетентности и медиаграмотности в области кибербезопасности; формирование профессиональных компетенций, необходимых для разработки и реализации практических программ противодействия и профилактики деструктивного и аутодеструктивного поведения в Интернете; развитие позитивной цифровой культуры поведения у подростков и молодежи и повышение информационной безопасности в образовательной среде.

Пособие подготовлено в рамках проекта «Комплексная программа профилактики деструктивного поведения в Интернете у подростков и молодежи – Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

ISBN 978-5-89353-588-4



9 785893 535884

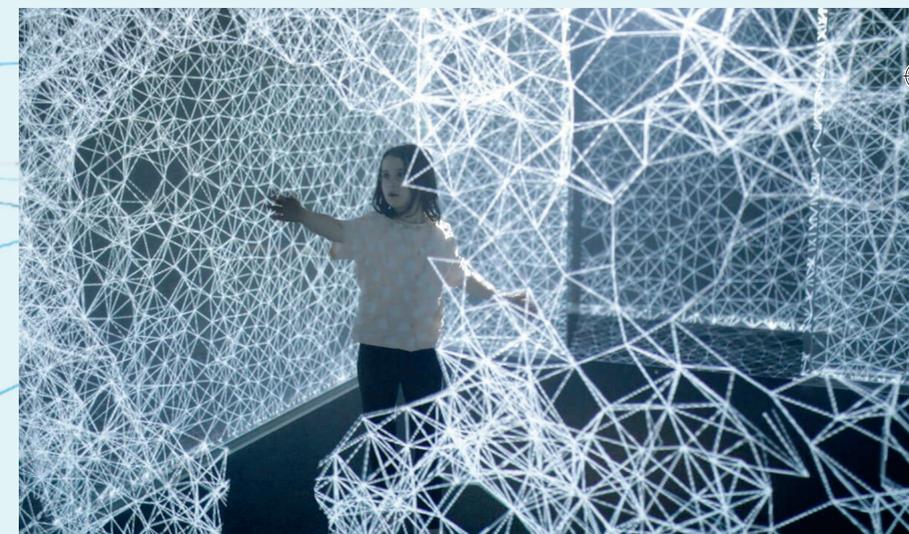
МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЦИФРОВОЙ МИР



Г. У. Солдатова, С. В. Чигарькова,  
А. А. Дренёва, С. Н. Илюхина

## МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЦИФРОВОЙ МИР

Профилактика  
деструктивного поведения  
подростков и молодежи  
в Интернете



Федеральное агентство по делам молодежи  
Московский институт психоанализа

Г. У. Солдатова, С. В. Чигарькова,  
А. А. Дренёва, С. Н. Илюхина

**МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЦИФРОВОЙ МИР**  
Профилактика  
деструктивного поведения  
подростков и молодежи в Интернете

Москва  
2019

УДК 159.9  
ББК 88  
С 60

*Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается*

**Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н.**

**С 60 Мы в ответе за цифровой мир:** Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете: Учебно-методическое пособие. — М.: Когито-Центр, 2019. — 176 с.

ISBN 978-5-89353-588-4

УДК 159.9  
ББК 88

Цель данного пособия — повышение у педагогов и психологов образовательных учреждений цифровой компетентности и медиаграмотности в области кибербезопасности; формирование профессиональных компетенций, необходимых для разработки и реализации практических программ противодействия и профилактики деструктивного и аутодеструктивного поведения в Интернете; развитие позитивной цифровой культуры поведения у подростков и молодежи и повышение информационной безопасности в образовательной среде.

Пособие подготовлено в рамках проекта «Комплексная программа профилактики деструктивного поведения в Интернете у подростков и молодежи — Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Федерального агентства по делам молодежи.

© Московский институт психоанализа, 2019

ISBN 978-5-89353-588-4

## Содержание

Введение	5
<i>Литература</i>	16

### ЧАСТЬ 1

#### Деструктивный онлайн-контент

1.1. Жестокий контент в Интернете	19
1.2. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети	23
1.3. Колумбайн	33
1.4. Движение АУЕ в сети	36
1.5. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернета	43
1.6. Фейковая информация в Интернете	48
<i>Практикум</i>	59
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	66
<i>Литература</i>	67

### ЧАСТЬ 2

#### Деструктивная онлайн-коммуникация

2.1. Киберагрессия	70
<i>Практикум</i>	81
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	89
<i>Литература</i>	90
2.2. Онлайн-груминг	91
<i>Практикум</i>	98
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	106
<i>Литература</i>	107

## ЧАСТЬ 3

### Аутодеструктивное онлайн-поведение

3.1. Самоповреждающее поведение	110
<i>Практикум</i>	124
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	131
<i>Литература</i>	132
3.2. Суицидальное онлайн-поведение	133
<i>Практикум</i>	152
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	157
<i>Литература</i>	157
<i>Приложение</i>	158
3.3. Чрезмерное использование Интернета, или интернет-зависимость	160
<i>Практикум</i>	167
<i>Вопросы для обсуждения по теме</i>	173
<i>Литература</i>	174

## Введение

Цифровой мир сегодня – существенная часть жизни многих граждан России, а для российских подростков и молодежи он является важным фактором социализации и личностного развития. Интернет становится пространством не только все новых возможностей, но и рисков, которые, как правило, связаны с различными видами деструктивного онлайн-поведения. Высокие темпы цифровизации и особенности цифрового пространства, с одной стороны, недостаточный уровень цифровой грамотности и позитивной цифровой культуры, а также возрастно-психологические особенности подростков и молодежи – с другой, делают их наиболее уязвимыми к опасностям и угрозам деструктивного поведения в Интернете.

Ориентация на развитие молодежи в России, заявленная в Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, требует применения комплексных мер, в том числе по формированию целостного позитивного мировоззрения у представителей данной возрастной группы, расширению их возможностей для эффективной самореализации, пропаганде здорового образа жизни, профилактике правонарушений, повышению культуры информационной безопасности в молодежной среде. Противодействие проявлениям деструктивного поведения в цифровой среде и их профилактика – одни из способов достижения этих целей.

В 2019 г. Московский институт психоанализа при поддержке Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь) совместно с партнерами реализовал проект «Комплексная программа профилактики деструктивного поведения в Интернете у подростков и молодежи – Мы в ответе за цифровой мир»\*. Цель проекта – профилактика и предотвращение проявлений деструктивного поведения

---

\* Соглашение №091-10-2019-083 от 24.10.2019.

в Интернете и формирование позитивной цифровой культуры у подростков и молодежи. Одной из основных задач проекта явилась разработка обучающей программы по повышению цифровой грамотности в области кибербезопасности, профилактике деструктивного поведения в Интернете и формированию позитивной цифровой культуры подростков и молодежи «Деструктивное поведение подростков и молодежи в Интернете: риски и профилактика». Программа предназначена для педагогов и психологов, работающих в системе общего среднего и среднего профессионального образования.

Составная часть учебно-методического комплекса к обучающей программе – представленное в данном издании учебно-методическое пособие для педагогов и психологов. Оно направлено на решение следующих задач:

- 1) повышение осведомленности о рисках и угрозах, определяющих и провоцирующих различные виды деструктивного поведения в Интернете;
- 2) знакомство с видами, механизмами и последствиями деструктивного поведения в Интернете;
- 3) формирование и расширение ролевого репертуара педагогов и психологов по противодействию различным видам деструктивного поведения в сети и их профилактике.

Еще одной из задач проекта «Мы в ответе за цифровой мир» явилось проведение исследования наиболее распространенных типов деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете, без результатов которого сложно в полной мере объективно оценить существующую ситуацию в данной области и строить эффективную систему их профилактики. В связи с тем, что в пособии будут представлены некоторые результаты данного исследования, дадим краткую информацию о его выборке. В исследовании при поддержке Росмолодежи (2019 г.) приняли участие 1056 человек, из них 828 человек от 15 до 25 лет (489 девушек – 59% и 334 юноши – 41%). В рамках исследования были выделены возрастные группы: 15–17 лет (496 человек – 60%) и 18–25 лет (331 человек – 40%). Выборка включала участников из Центрального, Северо-Западного, Приволжского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов. Все респонденты являлись учащимися различных образовательных учреждений (школ, колледжей и институтов).

В реализации двух указанных задач в качестве партнера проекта выступил Фонд развития Интернета.

Данные представленного исследования подтверждают, что цифровые технологии существенно трансформировали повседневную коммуникацию представителей цифрового поколения. Практически все респонденты, участвовавшие в исследовании – 99% подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 25 лет, общаются в социальных сетях, знакомятся друг с другом, занимаются совместной деятельностью, обучаются, работают, совершают покупки, проводят досуг. Причем время, которое они проводят в сети, постоянно растет. Каждый второй молодой человек в возрасте от 15 до 25 лет находится в сети ежедневно от 6 часов и больше, а каждый четвертый – более 9 часов ежедневно. Таких пользователей можно назвать гиперподключенными. В выходные дни их доля возрастает до 32%.

Эту часть цифрового поколения можно назвать «смартфонным» – смартфон для них стал неотъемлемой частью их цифровой личности, превратился в основной инструмент коммуникации и получения информации. Напомним, что первые смартфоны появились в 2001 г., когда нынешних пятнадцатилетних еще не было на свете, а двадцатипятилетние как раз пошли в первый класс. У современных молодых людей, по сравнению с их ровесниками конца прошлого века, сформировался абсолютно новый образ жизни и особая среда обитания, представляющая смешанную офлайн–онлайн–реальность. Инфокоммуникационные технологии не просто дополняют и расширяют пространства активности молодых людей, но и выступают важными культурными орудиями, опосредуя всю структуру их деятельности и взаимоотношений как офлайн, так и онлайн.

**Подростки, молодежь и социальная ситуация развития.** Данные исследований подростков и молодых людей Фонда развития Интернета (2010–2019 гг.) отчетливо показывают, что в течение последних десяти лет сформировалась особая социальная ситуация их развития, которая определяет активное взаимодействие процессов традиционной и цифровой социализации и не может не вести к трансформации прежних и построению новых отношений, культурных практик и способов деятельности молодых людей между собой, в семье, в образовательных учреждениях и с социальным окружением в целом.

Среди ключевых особенностей социальной ситуации развития современных молодых людей можно выделить следующие:

- 1) раннее и массовое овладение высокотехнологичным арсеналом новых культурных средств и инструментов – все более персонализированных и мобильных современных электронных устройств,

что определяет приватность и бесконтрольность их использования;

- 2) увеличивающаяся длительность нахождения молодых людей в онлайн-контекстах и в смешанной реальности, задающих новые, плохо регламентированные и пока еще неизвестные по возможным последствиям влияния среды обитания, что повышает вероятность столкновения с онлайн-рисками;
- 3) активное освоение всех доступных онлайн-ресурсов, в том числе социальных сетей, которые становятся важными площадками для самопрезентации и самореализации, экспериментирования с идентичностью и социальными ролями;
- 4) существенное расширение круга социальных контактов благодаря онлайн-пространствам, в том числе рост слабых связей за счет «незнакомых друзей», с которыми не было опыта общения в реальной жизни, что приводит к росту коммуникационных рисков;
- 6) разница в пространственно-временной конфигурации пользования интернетом у молодых людей и их родителей, а также педагогов, что поддерживает цифровой разрыв между поколениями и снижает универсальность и значимость фигуры взрослого в межпоколенческих отношениях, возможности конструирования детства и влияния на юность;
- 7) недостаточная цифровая компетентность молодых людей, что не позволяет им эффективно, критично и безопасно пользоваться цифровыми технологиями;
- 8) недостаточная цифровая компетентность родителей и педагогов, что не позволяет им выступать в роли авторитетных экспертов эффективного и безопасного использования цифровых технологий;
- 9) несоответствие системы образования изменениям цифрового общества, несмотря на готовность школьных учителей молодого и среднего возраста (поколения Y и X) к модернизации образовательного процесса (Солдатова, 2018).

Цифровое поколение, находящееся в противоречивых условиях слова старой социальной ситуации развития и конфликтного формирования актуальной ситуации, требует чрезвычайного внимания не только со стороны родителей, но и со стороны всех структур и организаций, занимающихся вопросами образования, воспитания, здоровья, развития и безопасности подростков и молодежи. В связи с этим необходима внимательная ревизия и, возможно, некоторый

пересмотр сложившихся научных взглядов и прикладных подходов ученых и практиков, педагогов и родителей к вопросам нормативных моделей развития, здоровья и безопасности, а также границ допустимого в условиях цифрового образа жизни. Это возможно с учетом возрастной специфики задач развития молодого поколения в условиях цифрового образа жизни, а также с учетом особенностей и психологического содержания цифрового разрыва между поколениями.

**Онлайн-риски и деструктивное онлайн-поведение.** Новые колоссальные возможности, которые дают цифровые технологии, имеют и оборотную сторону, порождая новые риски. Этот вопрос связан с проблемой безопасного использования Интернета, которая является одним из центральных в условиях стремительной цифровизации различных сфер жизнедеятельности современного человека. Отметим, что, в соответствии с данными, полученными в рамках исследования, проведенного при поддержке Росмолодежи (2019), было выявлено, что для молодых людей Интернет связан главным образом с позитивными эмоциями и в первую очередь наполнен полезной и позитивной информацией и дружественными социальными контактами. С негативным контентом и деструктивным онлайн-поведением молодые люди встречаются в сети гораздо реже. Однако ввиду серьезности последствий для социального и психологического благополучия подростков и молодежи необходимо уделять особое внимание негативным явлениям в Интернете.

Среди основных онлайн-рисков выделяют следующие:

- контентные риски, возникающие в процессе использования находящихся в сети материалов (текстов, картинок, аудио- и видео-файлов, ссылок на различные ресурсы);
- коммуникационные риски – возникают в процессе общения и межличностного взаимодействия пользователей в сети;
- потребительские риски, как результат злоупотребления в Интернете правами потребителя, включают в себя риск приобретения товара низкого качества, различных подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, потерю денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью мошенничества;
- технические риски определяются возможностями реализации угроз повреждения программного обеспечения компьютера, хранящейся на нем информации, нарушения ее конфиденциальности или хищения персональной информации посредством

вредоносных программ (вирусы, «черви», «трояны», шпионские программы, боты и др.);

- риски интернет-зависимости, термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию Интернета. Интернет-зависимость нередко относят к аутодеструктивному поведению. В подростковой и молодежной среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности в общении посредством мессенджеров, социальных сетей и форумов, онлайн-просмотре видеороликов, фильмов и сериалов. Среди основных симптомов интернет-зависимости: потеря контроля над временем, проводимым в сети; синдром отмены; замена реальности. Если рассматривать общий показатель склонности к интернет-зависимости, то у двух старших подростков из трех и у половины молодых людей можно отметить определенную склонность к чрезмерной увлеченности интернетом. Но только в одном случае из десяти речь может идти о выраженной склонности к интернет-зависимости (Солдатова, Рассказова, 2013).

Онлайн-риски опасны в первую очередь тем, что они могут порождать разнообразные формы деструктивного поведения. Под деструктивным поведением в Интернете понимается не только широкий круг различных форм негативного, неэтичного, жестокого, агрессивного, насильственного онлайн-поведения, наносящего намеренный прямой и психологический ущерб личности, направленного на разрушение межличностных отношений и социальных связей, но и те формы поведения, которые способствуют нецеленаправленному распространению негативного поведения онлайн или провоцируют к соответствующему поведению офлайн. По данным Центра изучения и сетевого мониторинга молодежной среды в настоящее время в российском сегменте социальных сетей зафиксировано примерно 25 миллионов аккаунтов с деструктивным контентом.

Важно подчеркнуть, что подростки и молодежь могут выступать не только в качестве объектов, жертв деструктивного поведения, но также и в качестве субъектов, создающих и распространяющих негативный контент. Соответственно, под деструктивным поведением мы понимаем, не только осуществление конкретных действий под влиянием негативного контента, но также его создание и пропаганду. Деструктивное онлайн-поведение встречается в широком диапазоне: от враждебной деструктивности (злостное поведение, не-

приятие, ненависть, жестокость, мстительность) и оборонительной деструктивности (поведение, связанное с обороной, ответной реакцией на угрозу по Э. Фромму) до аутодеструктивности – нанесения вреда самому себе.

Анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что проблематика деструктивного поведения в цифровом пространстве на данный момент разработана достаточно слабо и требует более целостного и многостороннего изучения. В доступных исследованиях по данной тематике фигурируют отдельные виды и проявления деструктивного поведения в Интернете, в то время как назрела необходимость разработки исчерпывающей классификации деструктивного поведения, его основных индикаторов и разновидностей, а также способов профилактики их проявления и распространения.

Результаты различных исследований по изучению онлайн-рисков показывают, что для подростковой и молодежной среды наиболее значимыми и распространенными рисками, проявляющимися в деструктивном и аутодеструктивном отношении и поведении являются коммуникационные и контентные – более двух третей молодых людей сталкиваются с ними в сети. Поэтому в этом пособии именно им мы уделим особое внимание.

**Контентные риски и деструктивное поведение.** Контентные риски – это различного рода негативная, противозаконная, неэтичная, вредоносная и потенциально опасная информация (насилие, агрессия, жестокость, порнография, ненавистнический контент, нецензурная лексика, информация, разжигающая межнациональную ненависть, пропаганда анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т. д.), с которой можно столкнуться в сети. Данный вид рисков распространен достаточно широко: более половины старших подростков 12–17 лет сталкиваются с изображением жестокости онлайн, каждый пятый-шестой подросток – с информацией о способах употребления наркотиков и причинения себе вреда, каждый второй – с порнографическими изображениями или видео, а также описанием способов чрезмерного похудения. Довольно легко распространяется в сети различного рода фейковая информация, жертвами которой становится не только молодежь, но и люди более старших поколений. Столкнуться с контентными рисками можно практически везде: в социальных сетях, блогах, на торрент-сайтах, персональных сайтах, видеохостингах.

В данном пособии мы остановимся на тех контентных рисках, которые стали заметными относительно недавно и пока мало из-

учены в научных исследованиях, в связи с чем по ним сложно найти информацию самостоятельно. Кроме того, несмотря на невысокий уровень столкновения с ними наших респондентов, они достаточно опасны. Это контент, связанный с экстремизмом и терроризмом, с популярными среди молодых людей движениями (АУЕ), с тактиками и стратегиями продвижения соответствующей идеологии в онлайн-пространстве, с различными проявлениями жестокости, с опасным феноменом «колумбайна», или школьного шутинга, одним из инструментов распространения которого является Интернет, а также с пропагандой психоактивных веществ – в первую очередь наркотиков. Перечисленные контентные риски представлены в первой части этого пособия.

**Коммуникационные риски и деструктивное онлайн-поведение.** Коммуникационные риски являются наиболее распространенными: с ними сталкивается половина подростков и молодежи (данные популяционного исследования Фонда развития Интернета 2018 г.). Среди коммуникационных рисков особо выделяется коммуникация агрессивного характера, которая особенно расстраивает и беспокоит молодых людей. С одной стороны, можно выделить широкий диапазон часто встречающихся проявлений киберагрессии, начиная от грубых, негативных и жестоких сообщений в сети до крайне травматичного кибербуллинга – систематической и намеренной агрессии в отношении того, кому трудно себя защитить. С другой – относительно редко встречающиеся, но особенно опасные и болезненные риски – распространение интимной, порочащей, оскорбляющей и унижающей личность информации, непристойные предложения и онлайн-насилие, связанное с сексуальными отношениями и незаконными контактами (онлайн-груминг, секс-шантаж – угроза публикации интимных фото жертвы с целью вымогательства дополнительных фотографий, видео или сексуальных действий, доксинг – объявление о том, что жертва предлагает сексуальные услуги, порноместь – распространение интимных изображений без согласия изображенного лица и др.). При этом в отношении последних рисков отмечается максимальный разрыв между представлениями старших поколений о столкновении подростков и молодежи с ними и актуальной ситуацией. Например, родители подростков далеко не всегда представляют масштабы возникающих проблем. Важными коммуникационными рисками являются знакомства в сети и последующие встречи с интернет-знакомыми в реальной жизни, вовлечение в различные опасные и запрещенные сообщества терро-

ристической и экстремистской направленности. С коммуникационными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн-мессенджерах (WhatsApp, Telegram, Skype), социальных сетях, сайтах знакомств, форумах, блогах.

Предыдущие исследования показали, что одни из ключевых коммуникационных рисков — это негативные проявления, связанные с киберагрессией (Солдатова, Рассказова, Нестик, 2017). Результаты исследования, проведенного в рамках данного проекта при поддержке Росмолодежи (2019 г.), подтвердили эти данные. Именно по этой причине данному риску будет уделено главное внимание во второй части пособия «Коммуникационные онлайн-риски». Для понимания этого сложного феномена важно разобраться в его достаточно сложной ролевой структуре (жертва, агрессор, наблюдатели или свидетели и др.), в предикторах кибервиктимизации, в механизмах совладания с агрессивными проявлениями и других важных вопросах. Также особое внимание в этой части будет уделено проблеме онлайн-груминга — пока еще малоизученному, но одному из часто встречающихся онлайн-рисков, особенно травматичных для подростков.

**Аутодеструктивное онлайн-поведение.** Третья часть пособия посвящена еще одному виду деструктивного онлайн-поведения — аутодеструктивному поведению молодого человека, которое направлено на самого себя и угрожает целостности развития его личности, его психологическому и физическому здоровью. В качестве основных форм такого поведения будут рассмотрены нанесение себе телесных повреждений (селфхарм), расстройства пищевого поведения и, как наиболее опасный вид аутодеструктивного поведения, — суицид. На данный момент в Интернете существуют сообщества разного рода, содержащие подобный контент. Нашумевшие «синие киты» — лишь один из многих примеров такого контента, каждый из которых требует тщательного анализа. В контексте самоповреждающего поведения будет специально рассматриваться так называемое «цифровое самоповреждение», которое характерно только для онлайн-сред и при котором пользователи анонимно размещают и распространяют в Интернете оскорбительный и причиняющий им вред контент о самих себе. Отдельным требующим рассмотрения онлайн-риском становится проблемное использование технологий и технологические зависимости: в пособии в рамках этой части проанализирован риск интернет-зависимости, оценка которого при всей неоднозначности требует не только клинико-психологической квалификации, но и интерпретации в системе взаимодействия личности, техноло-

гии и социума. Особую актуальность эта тема приобретает в отношении подростков и молодежи ввиду все увеличивающегося ежедневного времени использования Интернета (Солдатова, Рассказова, 2013).

**Виды и особенности деструктивного онлайн-поведения: Интернет — среда или инструмент.** Несмотря на выделение различных видов онлайн-рисков, надо понимать, что они достаточно быстро эволюционируют (Солдатова, Рассказова, Нестик, 2017). Отслеживание через эмпирические исследования и анализ звонков специальной Линии помощи «Дети онлайн» показывает, что развитие их идет, во-первых, в сторону все большего разнообразия, включая противоправные действия, например, киберагрессия в последние годы дополняется рекрутингом в опасные и экстремистские сообщества, вовлечением в преступную деятельность; во-вторых, «в глубину» — негативный контент перемещается с открытых сайтов в закрытые группы, где его достаточно сложно отследить; в-третьих, в сторону все большего пересечения между собой. В частности, пересечение контентных и коммуникационных рисков выражается через креолизацию текстов, которые содержат вербальные и невербальные изобразительные элементы.

Кроме того, в контексте рассмотрения деструктивного и аутодеструктивного онлайн-поведения перепост деструктивного противоправного контента может рассматриваться как деструктивные онлайн-действия по пропаганде противоправного поведения и вовлечения индивида в противоправную деятельность. Таким образом, различные онлайн-риски сегодня имеют достаточно размытые границы, поэтому, выделяя в данном пособии отдельные главы по коммуникационным и контентным онлайн-рискам, мы к такому разделению подходим в некоторой степени условно, так как деятельность по вовлечению в террористические сообщества или так называемые «группы смерти» на данный момент относятся не просто к контентной или коммуникационной сфере — сегодня их уже можно обозначить как контентно-коммуникационные риски.

Отдельные виды деструктивного и аутодеструктивного поведения могут наблюдаться и проявляться в различных формах как в онлайн-среде, так и в реальной жизни. При этом возможны ситуации, когда Интернет в первую очередь выступает в качестве среды для конкретных видов деструктивного и аутодеструктивного поведения, которые могут быть проявленными исключительно в виртуальных пространствах. С другой стороны, существуют такие виды

деструктивного поведения, которые происходят в реальной жизни, однако Интернет выступает наиболее эффективным инструментом их распространения, пропаганды, интеграции сообществ по определенной тематике.

К группе разновидностей деструктивного поведения, которые возможны только в Интернете и для которых Интернет преимущественно выступает пространством их реализации, можно отнести киберагрессию, онлайн-груминг, киберсталкинг, цифровое самоповреждение, мошенничество с персональными данными, создание и распространение фейков, интернет-зависимость. К группе форм деструктивного поведения, для которых Интернет является одним из способов или инструментов их распространения и продвижения, можно отнести негативный и противоправный контент, самоповреждающее поведение и суицид. Различение Интернета как среды и как инструмента необходимо для оценки его роли в конкретном проявлении деструктивного поведения.

Также, рассматривая различные онлайн-риски в рамках деструктивного поведения, мы выделяем два основных направления: деструктивный контент (распространение способов деструктивного поведения, таких как деятельность экстремистских сообществ, популяризация АУЕ и колумбайна, создание и распространение фейковой информации) и деструктивная коммуникация (различные формы киберагрессии, в том числе кибербуллинг, онлайн-насилие, онлайн-груминг). Как мы уже отмечали выше, в рамках аутодеструктивного поведения мы остановимся на интернет-зависимости, цифровом самоповреждении и пропаганде различных видов самоповреждающего поведения (например, анорексии, булимии, селф-харма, суицидального поведения и др.).

Одной из основных причин распространения этих рисков является недостаточная информированность молодежи и взрослых об их существовании, особенностях и способах совладания с ними. Именно поэтому все эти риски требуют тщательного изучения и с учетом позиции самих подростков и молодежи с целью своевременного информирования и предотвращения проявлений деструктивного поведения в Интернете. Надо отметить, что результаты исследования показывают, что подростки и молодежь проявляют высокую готовность следовать позитивным установкам в онлайн-общении, задумываются о необходимости формирования позитивной культуры онлайн-поведения. Цифровая культура, как система правил и норм общения, позитивных культурных практик – важнейший фактор

профилактики и снижения деструктивных проявлений различного типа в Интернете. В контексте остро стоящей проблемы противодействия им необходима серьезная просветительская и профилактическая работа, и именно работники системы образования могут выступить в роли помощников и наставников подростков и молодежи. Фокус внимания должен быть направлен не на ограничение использования онлайн-пространств, а на эффективную цифровую социализацию молодого поколения, воспитание их как ответственных и компетентных пользователей ИКТ и достойных цифровых граждан.

Таким образом, пособие ориентировано на подготовку педагогов в информационной образовательной среде и может выступать как основа дополнительной образовательной программы повышения квалификации педагогических работников, а также как программа профессионального самосовершенствования. В результате педагоги и школьные психологи смогут получить новые компетенции в рамках своей квалификации и повысить ее уровень. Материалы подготовлены с учетом действующего законодательства РФ, а также мирового опыта исследований и практики в области исследований.

## Литература

1. *Ениколопов С. Н., Кузнецова Ю. М., Чудова Н. В.* Агрессия в обыденной жизни. М.: Росспэн, 2014.
2. *Солдатова Г. У.* Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 71–80.
3. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А.* Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017.
4. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И.* Чрезмерное использование Интернета: факторы и признаки // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 4. С. 105–114.
5. *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2014,

## Часть 1

### Деструктивный онлайн-контент

Интернет предоставляет широкие возможности по созданию, хранению, обмену и получению информации, в том числе, различных знаний. Для таких целей сеть и была создана, а одними из первых ее пользователей были ученые. Именно информационная функция Интернета признается одной из наиболее важных, наравне с возможностями коммуникации. Сейчас каждый может поучаствовать в различных проектах по наполнению Интернета новыми знаниями. Так, уже сложно представить себе жизнь без поисковых запросов и таких ресурсов как Википедия. В качестве еще одного примера можно привести ежегодный конкурс интернет-проектов «Позитивный контент», вовлекающих российскую детскую и молодежную аудиторию в активную жизнь в сети и за ее пределами. Тем не менее, несмотря на разнообразие полезной и интересной информации в сети, существует риск столкновения с различными контентными рисками.

Контентные риски в Интернете включают в себя знакомство с различными видами негативных и противоправных материалов: изображения, тексты, аудио- и видеофайлы; материалы агрессивного, насильственного, порнографического характера, нецензурные выражения; информацию, разжигающую ненависть и вражду по различным основаниям; пропаганду аутодеструктивного и деструктивного поведения, в том числе, азартных игр, экстремистского поведения, употребления наркотических веществ и т. д. Такого рода материалы могут быть размещены на любых онлайн-площадках в виде основного контента, комментариев, обсуждений.

Негативный контент может быть условно разделен на незаконный и неэтичный (электронный ресурс «Дети России онлайн»). К первому типу относится информация о производстве, распространении, хранении и употреблении наркотических средств; детская порнография; разжигание расовой, межнациональной или религиозной

ненависти (терроризм, экстремизм, национализм и др.); ненависть и агрессивные высказывания или призывы к действиям по отношению к конкретной группе. За создание и распространение такого вида контента на территории России предусмотрена административная и уголовная ответственность. Ко второму типу негативного контента относятся неэтичные материалы, противоречащие моральным и социальным нормам, принятым в обществе. Создание и распространение такого рода информации не регулируется нормами права, однако она может очевидным образом оказывать негативное влияние. К неэтичной информации можно отнести порнографию, агрессивные онлайн-игры, пропаганду аутодеструктивного поведения (селфхарм, булимия, анорексия, употребление алкоголя и табака), оскорбления, использование нецензурных выражений, манипулирование сознанием и действиями отдельных людей и групп.

Столкновение с деструктивным контентом может приводить к формированию у подростков и молодежи асоциальных, пагубных и разрушительных поведенческих стратегий поведения, что вызывает определенные опасения со стороны общества.

**Законодательное регулирование.** С 1 сентября 2012 года действует Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (далее – Федеральный закон), призванный защитить детей и подростков от пропаганды наркотических веществ, алкоголя, противоправного или неадекватного поведения.

К информационной продукции относится продукция средств массовой информации, печатная продукция, аудиовизуальная продукция на любых видах носителей, программы для электронных вычислительных машин и базы данных, а также информация, распространяемая посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети Интернет, и сетей подвижной радиотелефонной связи.

К информации, которая может причинить вред здоровью и развитию детей относятся материалы:

- побуждающие детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и/или здоровью, в том числе к самоубийству;
- способные вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и/или одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию,

пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

- содержащие информацию порнографического характера;
- отрицающие семейные ценности и формирующие неуважение к родителям и/или другим членам семьи;
- обосновывающие или оправдывающие допустимость насилия и/или жестокости либо побуждающие осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным;
- оправдывающие противоправное поведение;
- содержащие нецензурную брань.

Оборот информационной продукции, содержащей такую информацию без знака информационной продукции, не допускается.

Отметим, что по конкретным видам негативного контента существуют отдельные правовые нормы, регулирующие их создание и распространение. Рассмотрим наиболее социально значимые виды контентных рисков, которые могут опосредовать уровень деструктивного поведения подростков и молодежи.

### **1.1. Жестокий контент в Интернете**

Понятие «жестокое содержание» в широком смысле включает в себя все формы жестокого, агрессивного и насильственного контента в сети: от оскорбительных комментариев, до видеороликов со сценами насилия над животными или даже людьми. Относительная свобода и не всегда своевременная модерация интернет-ресурсов дает возможность контенту подобного рода быстро и легко распространяться, сохраняясь в сети раз и навсегда без действительной возможности удаления. Развитие технических возможностей предоставило пользователям инструменты для создания жестокого контента, всё более и более шокирующего и визуально-впечатляющего. По данным исследований Фонда развития Интернета, агрессивный, насильственный, оскорбительный и жестокий контент наиболее долго запоминается детьми и подростками, часто очень расстраивает их и длительное время переживается.

Одна из наиболее популярных форм жестокого контента – это любительские видеоролики в свободном доступе в социальных сетях или на видеоплатформах, содержащие насилие, избиения, издевательства, чаще всего подростков, над сверстниками или животными. Ролики подобного содержания создаются самостоятельно,

нередко записываются на личный смартфон и выкладываются в свободный доступ.

Жестокий контент привлекает внимание пользователей сети и вызывает естественный отклик в виде комментариев и множества просмотров. Ролики подобного содержания вырываются в топы просмотров и далеко не сразу блокируются. Этот эффект особенно используется в интернет-СМИ, которые публикуют кадры жестокости с мест трагедий или преступлений без цензуры и сообщают подробности в новостных заметках с целью привлечения аудитории.

Социальные сети с целью борьбы с контентом подобного рода создают возможность самим пользователям отправлять жалобы. Например, во «ВКонтакте» среди причин жалобы присутствуют «оскорбление», «насилие» и «жестокое обращение с животными» (рисунок 1).

С появлением и развитием YouTube большую популярность обрел формат «пранков» (от англ. prank «шалость, розыгрыш, шутка»). Это формат розыгрыша над случайным человеком, снятый на камеру или аудиозапись. Хотя формат пранка можно отнести к забавным социальным экспериментам, обычно розыгрышам, некоторые из них оказываются жестокими и буквально доводят «жертву» до состояния истерики, отчаяния или гнева.

Причина жалобы:

- Спам
- Оскорбление
- Материал для взрослых
- Детская порнография
- Пропаганда наркотиков
- Продажа оружия
- Насилие
- Призыв к травле
- Призыв к суициду
- Жестокое обращение с животными
- Введение в заблуждение
- Мошенничество
- Экстремизм
- Неоригинальный контент

**Рис. 1.** Возможные варианты для подачи жалобы на контент в социальной сети ВКонтакте. *Источник:* ВКонтакте

Относительно недавно возник новый феномен — «радостное избиение» (*англ. happy slapping*). Группы подростков и молодежи нападают на случайных прохожих, подбегая к жертве и давая ей пощёчину в самом безобидном варианте. Произошедшее обязательно снимается и выкладывается в сеть. Явление было распространено в странах Европы, но также встречалось и в России. В некоторых случаях оно переросло из пощечин до коллективных избиений и изнасилований, снятых на камеру и распространенных в Интернете.

В 2016 году в российском Интернете стали известны две 17-летние девушки из Хабаровска, которые жестоко истязали животных, взятых из приюта, и выкладывали фото и видео с изображением процесса на своих страницах в социальных сетях. Фотографии девушек стали популярны в Интернете, их использовали для создания мемов. После попадания информации в СМИ, на них были поданы заявления в полицию. Девушек осудили, но не за издевательство над животными.

**Законодательное регулирование.** Жестокое обращение с животными регламентируется ст. 245 УК РФ, согласно которой *«Жестокое обращение с животным в целях причинения ему боли и/или страданий, а равно из хулиганских побуждений или из корыстных побуждений, повлекшее его гибель или увечье, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.*

*2. То же деяние, совершенное: а) группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; б) в присутствии малолетнего; в) с применением садистских методов; г) с публичной демонстрацией, в том числе в средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть Интернет); д) в отношении нескольких животных, наказывается штрафом в размере от ста тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет».*

Кроме того, в октябре 2019 года Председателем Комитета по экологии и охране окружающей среды был предложен законопроект о до-

судебном порядке блокировки контента с информацией о жестоком обращении с животными. Документом предусмотрено расширение перечня оснований для включения в единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в Интернете, содержащих запрещенную к распространению в России информацию. Новым основанием может стать наличие информации, содержащей материалы о жестоком обращении с животными. В законопроекте также указано, что такой порядок не будет подменять процессуальное производство, связанное с расследованием уголовных дел по ст. 245 УК РФ: «В случае выявления признаков состава преступления, закрепленного ст. 245 УК РФ, на сайтах в сети Интернет соответствующая информация будет передаваться в правоохранительные органы для принятия мер реагирования в рамках установленной компетенции», — отмечается в пояснительной записке к документу.

**Рекомендации.** При столкновении с жестоким контентом рекомендуется сообщить об этом администрации электронных ресурсов либо по указанной контактной почте, либо с помощью кнопки «Пожаловаться». Такая кнопка обычно имеется у записей, комментариев, фотографий, видео, историй. Кроме того, можно обращаться в техподдержку с жалобой на личную страницу или сообщество, где появляется контент, который является неправомерным, оскорбительным или недостоверным. Крупные ресурсы, как правило, рассматривают все жалобы без исключений.

Например, Facebook удаляет высказывания и материалы, потенциально провоцирующие серьезное насилие или способствующие ему, а также убирает контент, блокирует аккаунты и сотрудничает с правоохранительными органами, если присутствует реальный риск причинения физического вреда или прямая угроза общественной безопасности. Кроме того, правилами Facebook не допускается присутствие организаций или отдельных лиц, которые совершают насилие или провозглашают намерение совершить его, и запрещаются намерения поощрять или координировать преступную деятельность, направленную на причинение вреда или способную причинить вред людям, животным или компаниям. Пользователи при этом могут привлекать внимание к потенциально опасной деятельности, свидетелями или жертвами которой они стали, при условии, что они ее не координируют и не выступают в ее поддержку.

Многие ресурсы также удаляют контент, поощряющий насилие или описывающий наслаждение страданиями или унижением других людей, так как наличие подобного контента создает деструктив-

ную атмосферу и может спровоцировать подражательные действия. К особо тяжелому для восприятия, однако законному, контенту добавляются предупреждения, чтобы его не могли посмотреть лица младше восемнадцати лет, а также чтобы пользователи представляли себе характер контента перед его просмотром. Например, авторы различного контента ставят так называемые «дисклеймеры» (от *англ.* «to claim» – жаловаться или предъявлять претензии, и приставки «dis-», обозначающей отрицание), предупреждающие об особенностях контента и обозначающие отказ автора от какой-либо ответственности за последствия его воздействия на пользователя.

## **1.2. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети**

**Что такое экстремизм?** По определению Российского энциклопедического словаря экстремизм – это «приверженность крайним мерам и взглядам, радикально отрицающим существующие в обществе нормы и правила через совокупность насильственных проявлений, совершаемых отдельными лицами и специально организованными группами и сообществами».

Эффективность работы по профилактике распространения криминальных субкультур, экстремистских и антиобщественных идей значительным образом зависит от корректной интерпретации этих общественных явлений. Понятие «экстремизм» встречается в ряде нормативных правовых актов Российской Федерации, в числе которых:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 25 июля 2002 года № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;
- Федеральный закон от 05 июля 2002 года № 112-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О противодействии экстремистской деятельности»;
- Федеральный закон от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 2007 года № 211-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Фе-

дерации в связи с совершенствованием государственного управления в области противодействия экстремизму»;

- Указ Президента Российской Федерации от 23 марта 1995 года № 310 (в редакции от 03.11.2004) «О мерах по обеспечению согласованных действий органов государственной власти в борьбе с проявлениями фашизма и иных форм политического экстремизма в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 06.08.2015 года № 804 «Об утверждении правил определения перечня организаций и физических лиц, в отношении которых имеются сведения об их причастности к экстремистской деятельности или терроризму, и доведения этого перечня до сведений организаций, осуществляющих операции с денежными средствами или иным имуществом, и индивидуальных предпринимателей».

### **Какая деятельность подпадает под понятие экстремизма по закону?**

В соответствии с Федеральным законом от 25.07.2002 года № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности», экстремистская деятельность (экстремизм) – это:

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность;
- возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни;
- пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности;
- нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии;
- совершение преступлений по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики либо атрибутики или символики, сходных с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения;

- публичные призывы к осуществлению указанных деяний либо массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения.

**Что такое терроризм?** Терроризм является идеологией и практикой насилия, а также практикой воздействия на общественное сознание, на принятие решений органами государственной власти или международными организациями. Как правило, терроризм связан с силовым воздействием, устрашением населения или иными формами противоправных насильственных действий.

Молодежь может столкнуться в Интернете с проявлением террористических угроз в нескольких формах:

- киберпреступность;
- незаконный оборот наркотиков и оружия;
- намеренное снижение авторитета государственной и муниципальной власти;
- пропаганда терроризма;
- разжигание межнациональной и межрелигиозной розни, призывы к массовым беспорядкам.

Разжигание межнациональной и межрелигиозной розни включает в себя распространение материалов экстремистского характера, что, в свою очередь, подразделяется на два вида. Первый — распространение материалов, уже признанных судом экстремистскими, в таком случае достаточно проводить мониторинг сети по названиям и/или видам материалов. Второй — создание новых экстремистских материалов и их распространение, что отследить достаточно сложно.

Угроза террористической пропаганды включает в себя вербовку в ряды экстремистских или террористических организаций, воспитание сочувственного отношения к противозаконным идеям, распространение инструкций по созданию взрывчатых веществ и организации противоправных действий.

**Стратегии и механизмы вербовки в террористические организации в Интернете.** Известный американский специалист, занимающийся проблемами терроризма, Г. Вейман выделил и проанализировал восемь способов использования Интернета террористами (2012): 1) проведение психологической войны; 2) поиск информации; 3) обучение террористов; 4) сбор денежных средств, 5) пропаганда; 6) вербовка; 7) организация сетей; 8) планирование и координация террористических действий.

На данный момент во многих странах наблюдается существенный рост радикализации населения, на фоне которого происходит активная вербовка людей, в том числе молодежи, в ряды террористических организаций. Такие организации осуществляют свою деятельность в рамках боевых операций в Сирии, Ираке и Афганистане, а также ведут террористическую деятельность в местах проживания. Для достижения целей вербовщики используют множество разных каналов, в том числе интернет, а также различные психологические и экономические приемы:

- создание материальной заинтересованности;
- продвижение положительного образа террориста как борца за справедливость;
- распространение искаженных интерпретаций религиозных норм.

В Интернете пространством для вербовки могут стать тематические сайты, форумы, чаты, блоги, паблики в социальных сетях, каналы в мессенджерах. На данных ресурсах сторонники террористических взглядов распространяют различного рода экстремистский контент, обсуждают различные аспекты экстремизма и терроризма и осуществляют планирование, координацию и информирование о своей деятельности. Такой формат обеспечивает первичный отбор потенциальных кандидатов в экстремистские и террористические сообщества, с которыми затем общаются лично в приватном режиме мессенджеров.

Процедуру онлайн-рекрутинга радикальные националисты осуществляют с помощью специального сетевого проекта «Сломай систему», сделанного в формате игры. Эта игра направлена против существующей государственной системы Российской Федерации (на 2019 год данный интернет-проект внесен в Федеральный список экстремистских материалов Минюста России). Первоначально онлайн-рекрутинг начинается с безобидных действий: участники игры просто втягиваются в дискуссию. После проведения многоэтапных вербовочных бесед потенциальному рекруту делается предложение о принятии в группу; если он сомневается, его направляют в чаты для «дозревания» или последующего отсева. Далее рекрутам предлагается выполнение специальных заданий, в процессе которых они привыкают к насилию как единственному способу решения жизненных проблем. На вступительном уровне новобранца обязывают распечатать листовки с радикальной символикой и обклеить ими объекты в городе проживания с предоставлением отчетных видеороликов.

На следующем этапе необходимо снять видео с постановкой недовольного человека на колени, применив против него издевательские меры воздействия. От уровня к уровню задания усложняются, так уже на шестом — рекруты должны отправить видеозаписи о перевернутых автомобилях и разрушенных торговых точках «недовольных». При этом игроки материально заинтересованы, каждое задание оплачивается виртуальными деньгами, которые после достижения рекрутами определенного уровня могут быть обналичены. Фото и аудио-отчеты о действиях участников игры публикуются на сайте интернет-игры в разделе «Новости». Здесь же можно ознакомиться с рекомендациями по конспирации, инструкциями по изготовлению взрывных механизмов и подобной информацией.

Таким образом, экстремистами разработана целая интернет-технология по онлайн-рекрутингу несовершеннолетних в преступные экстремистские и радикальные группировки, для противодействия которой требуется применение комплекса организационно-технических и воспитательных мер.

Наиболее эффективно в области распространения своей идеологии действует террористическая группировка ИГИЛ (запрещенная на территории Российской Федерации) — международная исламистская террористическая организация, сформировавшая целую сеть масштабного воздействия и вербовки. В структуре данной организации содержится крупный медиахолдинг, который производит различную мультимедийную продукцию: агитационные ролики, аудиозаписи проповедей, видеофильмы, журналы, постеры и т. д. Для распространения этой продукции используются сайты, аккаунты в наиболее популярных соцсетях, групповые чаты и каналы в мессенджерах.

**Мишени пропаганды терроризма в сети.** Интернет-контент террористической направленности нацелен на четыре типа аудитории:

1. Противники, которых нужно запугать, деморализовать, заставить выполнять требования террористов.
2. Международная общественность, для которой необходимо сформировать соответствующее мнение о деятельности террористических и антитеррористических организаций. В связи с этим любой теракт — это информационно-пропагандистская акция, призванная привлечь внимание как можно большего количества людей.
3. Сочувствующие, по отношению к которым главной задачей является агитация, вербовка, подготовка новых активистов. С по-

мощью Интернета осуществляется объединение сочувствующих по идеологическому или религиозному признаку.

4. Активные члены террористической организации, с которыми посредством Интернета осуществляется связь и организуется подготовка террористических операций, проведение инструктажа с непосредственными исполнителями и решение тактических задач.

На конец 2019 года в популярной сети «ВКонтакте» функционировали десятки пабликов об ИГИЛ: часть из них являются открытыми, часть – закрытыми сообществами. В некоторых сообществах публикуются политические новости и сводки боевых действий, связанные с ИГИЛ, в некоторых постятся откровенно экстремистские и ненавистнические материалы. Очевидно, что процент случайно вступивших в такие сообщества крайне мал, и человек, заходя на данные ресурсы, уже имеет первичный интерес, который может быть вызван различными причинами: любопытство, тревога, агрессия и т. д. Однако под влиянием экстремистских материалов и общения с вербовщиками взгляды человека могут постепенно радикализироваться, что может привести к противоправным действиям с его стороны в реальном мире.

**Риторика террористических сайтов.** Контент интернет-ресурсов, продвигающих идеологию терроризма, обладает наступательным, агрессивным характером и использует различные методы информационно-психологического воздействия на пользователей. При создании экстремистского контента используются различные технологии манипуляции сознанием: формирование идеологии «Свой-Чужой», превосходства одной национальности над другой, стереотипизация образа «врага», публикация непроверенной информации, намеренное искажение фактов, создание своего «языка общения», апелляция к авторитетам, наглядная агитация.

По свидетельству эксперта по данной проблематике Г. Веймана, террористические сайты используют три основные риторические конструкции для оправдания необходимости использования насилия:

1. Террористы якобы не имеют иного выбора, кроме как обратиться к насилию. Насилие представляется потребностью, навязанной слабому в качестве единственного доступного средства ответа врагу, применяющему репрессивные меры. При этом террористическая организация изображается как постоянно преследу-

емая, а ее последователи и сторонники — как подвергающиеся постоянным избиениям, пыткам, убийствам и гонениям.

2. Демонизация и делегитимация образа врага. Используя такие приемы тексты содержат лексику обвинительного плана, избыточную понятиями «кровавые убийства», «геноцид», «немыслимая жестокость» и т. д., очерняющих государство и его силовые структуры. Члены движения или организации представляются борцами за свободу и независимость, использующими насилие вопреки своему желанию, но лишь потому, что безжалостный враг ущемляет права и достоинство людей. Враг, олицетворяющий систему власти, представляется «настоящим террористом», а насилие, осуществляемое им, гипертрофируется. Террористическая риторика перекладывает ответственность за насилие с террористов на противника, который обвиняется в совершении зверств, жестокости и безнравственности.
3. Признание террористической организации легитимной политической силой: утверждается, что группы, от имени которых производятся действия, находятся в поиске путей мирного урегулирования политических, экономических и межконфессиональных противоречий. Террористы выставляют себя потенциально легитимной политической силой, представленной определенной организацией, у которой есть свои лидеры, берущие на себя ответственность и выдвигающие конкретные требования. Это делается потому, что таким образом возможно изменение восприятия статуса террористической структуры: она может рассматриваться как правомочный субъект политического процесса.

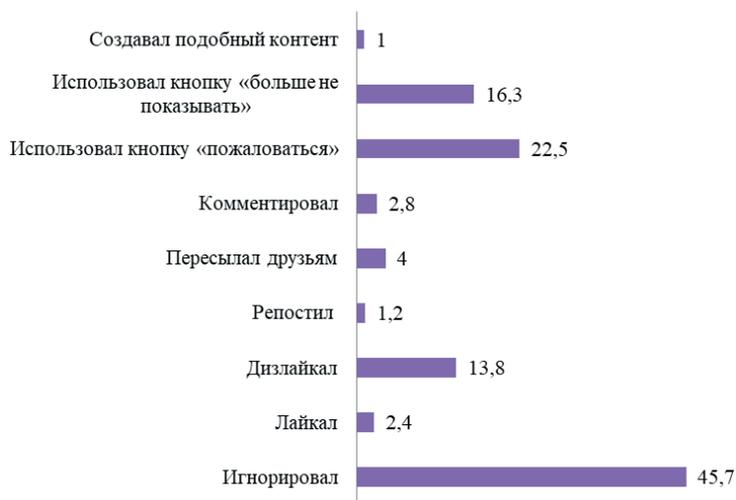
**Исследование.** Оказалось, что встреча с такого рода контентом не такое редкое явление. В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи (2019 г.) подросткам и молодежи задали вопрос о частоте столкновения с контентом, пропагандирующим экстремизм и терроризм, и выяснилось, что с такой пропагандой в сети сталкивалось две трети респондентов 15–25 лет (рисунок 2).

Столкнувшись с подобным контентом, подростки и молодежь реагировали по-разному: большинство (46%) его игнорировали, каждый десятый дизлайкал (при этом юноши делали это значимо чаще девушек), а 20% использовали кнопку «пожаловаться» (рисунок 3). Такой результат свидетельствует о том, что половина респондентов не придает особого значения подобному контенту, а примерно четверть опрошенных активно выступает против него.



**Рис. 2.** Частота столкновения с пропагандой экстремизма и терроризма в Интернете в целом по выборке респондентов 15–25 лет, %.

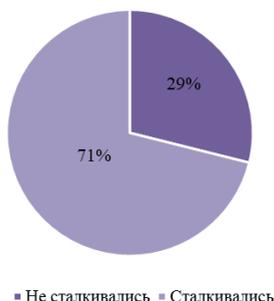
Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



**Рис. 3.** Действия респондентов по отношению к контенту с пропагандой экстремизма и терроризма, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

Кроме того, в Интернете можно также столкнуться с призывами к несанкционированным действиям (нарушению порядка проведения собрания, митинга, демонстрации и т.д.): с таким контентом столкнулось 72% респондентов, из них 71% девушек и 74% юношей



**Рис. 4.** Столкновение в Интернете подростков и молодежи с призывами к несанкционированным действиям, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

(рисунок 4). Из тех, кто сталкивался с подобным контентом, больше половины просто игнорировало его, а каждый десятый дизлайкал и отправлял жалобу администрации ресурса.

### Рекомендации и меры профилактики

1. *Регулирование государственными организациями.* На данный момент в России создан и функционирует Национальный центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ), основными направлениями деятельности которого являются мониторинг текущей ситуации в Интернете; сбор информации о ресурсах, распространяющих террористические и экстремистские материалы; сбор и анализ данных о личностях и организациях, связанных с радикальными движениями; заблаговременное выявление социальной напряженности; обеспечение органов государственной власти и правоохранительных органов РФ необходимой информацией; оценка общественного мнения в отношении деятельности органов государственной власти РФ.

Одним из способов повышения эффективности мониторинга интернет-среды является вовлечение интернет-пользователей в процесс борьбы с противоправным контентом. На официальном сайте НЦПТИ создан специальный сервис, где каждый желающий может сообщить об обнаруженном видео, аудио и другом материале. Далее с заявками работают специалисты НЦПТИ. Кроме того, в целях противодействия массовой информационной угрозе терроризма и экстремизма специалистами НЦПТИ апробировались та-

кие методы, как выявление и удаление уже размещенных материалов в социальных сетях и других ресурсах сети Интернет; взаимодействие с общественностью для эффективного совместного противодействия экстремистскому контенту. Последний метод, в частности, позволяет сформировать ряд рекомендаций по предотвращению распространения радикальных идеологий и профилактике межнациональной розни.

Необходимо также заниматься информационно-просветительской работой, включающей разъяснение принципов грамотного информационного потребления. Поскольку в Интернете можно встретить контент самого разного содержания, пользователю необходимы знания основ эффективной коммуникации, правовых основ массовых коммуникаций (в частности, касающихся законодательства РФ в антитеррористической и антиэкстремистской сферах), а также навыки критического мышления по отношению к информационным ресурсам. Пользователь должен понимать, что его лайк или репост записи с экстремистской символикой или лозунгом может привести к блокировке личной страницы в социальной сети либо к полноценному судебному разбирательству.

2. *СМИ и лидеры общественного мнения* могут внести значительный вклад в борьбу с террористическим и экстремистским контентом посредством участия в формировании общей культуры общества на принципах толерантности и взаимного уважения, повышения цифровой культуры через систематическое информирование населения о правилах размещения контента, об организациях и службах, осуществляющих поддержку и помощь в борьбе с деструктивным контентом. Важно широко привлекать СМИ и лидеров общественного мнения к сотрудничеству с представителями IT-индустрии в проведении на постоянной основе различных мероприятий, направленных на популяризацию позитивных норм поведения при создании, обмене и использовании контента в Интернете, а также поддержку культуры толерантности и положительного поведения в сети, выработку и демонстрацию социально-ответственной позиции, осуждающей создание и распространение деструктивного контента. Рекомендуется поддержка и развитие информационно-просветительских интернет-сайтов, предоставляющих обширную информацию о правилах цифровой культуры, рекомендации для разных возрастных групп и другие возможности.

3. *Администрация соцсетей и других ресурсов* также может участвовать в решении проблемы контента, содержащего пропаганду экстре-

мизма и терроризма. В случае столкновения с подобным контентом необходимо сообщить об этом администрации электронных ресурсов по почте или с помощью кнопки «Пожаловаться». Такая кнопка, как правило, есть у записей, фотографий, видео, комментариев, историй. Крупные ресурсы достаточно серьезно относятся к такому контенту и стараются сами отслеживать и не допускать его размещения.

4. *Роль личного самоконтроля и критического отношения пользователей к контенту в сети:* использование возможностей электронных ресурсов, таких как дизлайк, жалоба на контент или конкретного пользователя, обращение к администрации ресурсов и государственным органам с просьбой о проверке и блокировке конкретных материалов в сети, содержащих неэтичную или противоправную информацию.

### **1.3. Колумбайн**

Для подростков и молодых людей одним из ключевых источников информации стал интернет, и именно оттуда они черпают информацию о таком явлении как колумбайн. Феномен колумбайна берет свое начало в 1999 году, когда два старшеклассника школы «Колумбайн» в США Эрик Харрис и Дилан Клиболд спланировали и устроили массовое нападение на учащихся и сотрудников своей школы, после чего совершили самоубийство. В тот день было убито 13 человек и ранено 23 человека.

Это преступление вызвало широкий общественный резонанс не только в США, но и в других странах, и привело к появлению подражателей. Например, в 2001 году пятнадцатилетний Чарльз Уильямс открыл стрельбу из двух револьверов в школе «Santana High School» (США). Два ученика были убиты, еще тринадцать получили ранения. На допросах Уильямс признался, что хотел повторить «Колумбайн». В 2007 году в городе Блэксберг (США) студент из Южной Кореи Чо Сын Хи открыл огонь из двух пистолетов сначала в студенческом общежитии, а затем и учебном корпусе Виргинского политехнического института, убив 32 и ранив еще 25 человек. Стрелок покончил с собой в одной из аудиторий. В прощальном видео он упоминает «мучеников Эрика и Дилана».

Подобные преступления совершались также и в России. 15 января 2018 года в городе Перми в средней общеобразовательной школе двое подростков ворвались на урок труда в 4-м классе и нанесли учителю ножевые ранения. Когда дети попытались выбежать из кабинета, им тоже стали наносить удары ножом. Всего пострадало 15 чело-

век. На страничке задержанного в социальной сети «ВКонтакте» были размещены клипы с упоминанием «Колумбайн». 17 октября 2018 года в Керчи студент 4-го курса Владислав Росляков устроил массовое убийство в политехническом колледже. В результате атаки погиб 21 человек, включая нападавшего. Во время нападения, на Рослякове была надета белая футболка с надписью «Ненависть». Похожая белая футболка с надписью «Natural Selection» (естественный отбор) была на Эрике Харрисе во время нападения в школе Колумбайн.

Колумбайн или школьные расстрелы («школьный шутинг») – особое явление, отличающееся от других преступлений с использованием оружия. Формальными признаками школьных расстрелов выступают следующие: преступники учились в этом образовательном учреждении; ранения или убийства были умышленными, но совершались не в корыстных целях; преступления планировались заранее; нападения носили демонстративный характер и имели своей целью убийство неопределенного круга лиц.

**Причины и механизмы.** Результаты исследований на данную тему в разных странах позволяют выделить основные факторы и механизмы массовых убийств в образовательных учреждениях (Давыдов, Хломов, 2019).

1. Генерализованные проблемы во взаимоотношениях, отсутствие доверительных отношений. Обычно стрелками становятся одинокими, не имеющие широкого круга дружеских отношений.
2. Самоощущение социальной изоляции. Большая часть стрелков (71%) считала себя жертвами обстоятельств или преследования, несмотря на то, что почти половина из них занималась различными видами деятельности вне школы.
3. Конкретные проблемы во взаимоотношениях и связанные с ними обида и желание мести. Более 80% стрелков подвергались давлению, издевательствам, буллингу, побоям или ранениям. Травля при этом указывается главным предиктором школьных расстрелов (Клейн, 2012).
4. Наличие психологических трудностей или психических расстройств. Данные исследований показывают, что такие преступления редко связаны с психопатологией, однако большинство массовых убийц имеют психологические проблемы.
5. Распространенность культурных сценариев, в которых поддерживается насилие как средство решения проблем. Такая роль насилия частично закреплена во многих культурах как «военная идентичность» (Э. Эрикссон), кроме того, в ряде случаев школь-

ные стрелки росли в среде, где насилие считалось вариантом нормы и главным способом получения признания и уважения.

6. Подражание, влияние СМИ и компьютерных игр. Существует несомненная зависимость между публикациями в СМИ и различными формами насильственного поведения подростков и молодежи. Однако, что касается компьютерных игр, только 15% стрелков имели выраженный интерес к жестоким видеоиграм.

Существует крупное международное сообщество – True Crime Community (ТСС), куда входят люди разных возрастов, интересующиеся массовыми убийствами, серийными убийцами и другими преступлениями. Среди его участников популярны убийцы вроде Чарльза Мэнсона (создатель секты, организатор ряда жестоких убийств) или Джеффри Дамера, который убил 17 человек с 1978 по 1991 годы. Фанаты «Колумбайна», которые называют себя колумбайнерами, так или иначе попадают в группу ТСС. Ее участники восхищаются Диланом – депрессивным юношей, а девушки в него просто влюблены. Хотя лидером в «Колумбайне» был Эрик, культ Дилана значительно масштабнее. Девушки влюбляются в него так же, как некоторые взрослые женщины влюбляются в наркоманов или алкоголиков: веря, что они спасут его заблудшую страдающую душу. Предрасположенность душевную и сексуальную к «плохим мальчикам» (хулиганам, преступникам, убийцам) называют гибристофилией или синдромом «Бонни и Клайда».

Выделяют несколько *основных признаков*, по которым можно распознать готовящееся нападение (Давыдов, Хломов, 2019). Именно анализ онлайн-контента на сайтах и открытых аккаунтах может помочь в их распознавании.

- Коллекционирование плакатов с изображениями «стрелков», фильмов и книг об оружии, опыт обращения с огнестрельным оружием.
- Создание сайта или паблика, на котором размещается контент о стрельбе, материалы агрессивного содержания.
- Прямые свидетельства или намеки на агрессивные фантазии и планы.
- Предупреждения «стрелков» о планируемом нападении: сообщения конкретным сверстникам, записи в Интернете, подготовленные записки. Отметим, что в 75% случае другие учащиеся знали, что скоро произойдет стрельба, но только двое сообщили взрослому.

**Рекомендации.** В целях профилактики массовых нападений в школах рекомендуются следующие меры:

- Снижение общего уровня насилия в образовательных учреждениях: все ученики, а не только подростки и молодежь из группы риска, должны обучаться различным социальным навыкам — толерантности, сопереживанию, конструктивному разрешению конфликтов, поддержке сверстников.
- Профилактические меры, ориентированные на учащихся, которые показывают первые поведенческие признаки риска.
- Информирование и побуждение учащихся к тому, чтобы они общались взрослым об особенностях поведения сверстников, которые могут свидетельствовать об угрозе.
- Серьезное отношение к обращениям по поводу возможных угроз безопасности в образовательных учреждениях.

#### **1.4. Движение АУЕ в сети**

В последние несколько лет появление в Интернете сайтов и многотысячных групп с аббревиатурой АУЕ серьезно встревожило российскую общественность. Данная аббревиатура расшифровывается как «арестантский уклад един» или «арестантское уркаганское единство» и является названием и девизом неформального сообщества подростков и молодежи. Данное сообщество пропагандирует воровские понятия, продвигает кодекс воровской чести и романтизирует тюремную жизнь. Главные правила и нормы сообщества опираются на воровской кодекс, согласно которому участники должны соблюдать иерархию, выполнять требования старших и скидывать деньги в «общак» в обмен на защиту от оскорблений, угроз и избиений.

Об АУЕ впервые заговорили в 2011 году, когда полиция выявила в Забайкальском крае банду из более чем 15 человек, напавших на товарную компанию. Оказалось, что в банде состояло достаточно много юношей из вполне благополучных семей, которым в школе навязывали воровские идеи и понятия. Впоследствии обнаружилось, что подобные банды функционируют не только за Уралом, но также в Центральном округе, в том числе в Москве и Московской области.

Участники сообществ, относящих себя к АУЕ, руководствуются принципами тюремной жизни и устанавливают в школах и колледжах свои порядки. В частности, с помощью угроз и запугиваний они заставляют учащихся сдавать деньги в воровской «общак», а отказывающихся запугивают, унижают и избивают.

**АУЕ в Интернете.** Интернет не является самостоятельным инструментом для такого деструктивного поведения, но выступает в качестве среды для создания и распространения контента, пропагандирующего принципы АУЕ. В социальных сетях, например, во «ВКонтакте» создаются паблики с соответствующим материалом, на которые подписываются десятки тысяч человек. В начале 2019 года было зафиксировано, что подписчиков таких сообществ насчитывается порядка 600 тысяч человек (рисунок 5). Однако в настоящее время ведется активная блокировка подобных пабликов, и многие из них уже заблокированы по решению суда.

Основной состав последователей движения АУЕ включает в себя воспитанников интернатов, от 14 до 18 лет, которые в свою очередь делают своими жертвами детей от 11 до 14 лет. Дополнительно к движению привлекаются учащиеся учреждений среднего профессионального образования. Исследователи этого движения отмечают, что наиболее парадоксальным является то, что с достаточной легкостью в него вовлекаются подростки не только из сиротских учреждений и неблагополучных семей, но и из вполне обеспеченных. Вербуемых манит мнимая свобода и фальшивая искренность, когда школьники пытаются подражать реальным преступникам, не имея с ними ничего общего.

**Распространение офлайн и онлайн.** Схема распространения АУЕ достаточно проста. Лица, отбывшие тюремный срок, которые зачастую имеют низкое, реже — среднее положение в тюремной иерархии, после освобождения пытаются проявить себя перед лидерами криминальных структур. Те, в свою очередь, координируют освободившихся, чтобы обманом и угрозами вовлечь несовершеннолетних в группы для выбивания денег со сверстников для «подогрева зоны». Наиболее опасное в данном движении — это наличие идеи «жизни по понятиям», которую разделяют все последователи.

Можно выделить два пути распространения АУЕ в молодежной среде:

1. Реальный: субкультура АУЕ передается преимущественно в криминальной среде через систему сбора дани и исправительные учреждения.
2. Виртуальный: в связи с постоянно растущим числом пользователей Интернета, он становится все более популярным в молодежной среде. В виртуальном мире социальных подростковых сообществ АУЕ стал своего рода символом чего-то запретного, протестного и тайного.

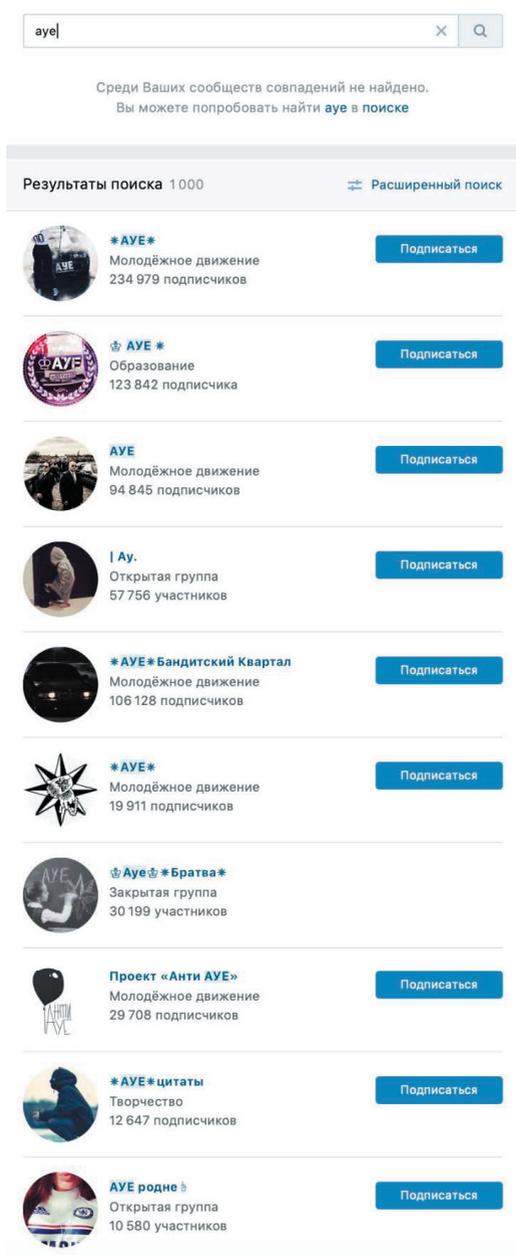


Рис. 5. Пример поисковой выдачи по запросу АYE в соцсети Вконтакте (ноябрь 2019)

В то же время часть информации об АУЕ можно рассматривать как один из примеров «моральной паники» — распространении в обществе массовой истерии относительно отдельных явлений. Например, некоторые исследователи считают, что АУЕ может являться специфическим мемом: многие дети его знают и могут в шутку воспроизводить отдельные элементы, но это не означает, что они причастны к криминальной среде (Электронный ресурс «Что такое АУЕ и стоит ли его опасаться? Это «объект поклонения криминальных подростков» или городской фольклор?»). Иными словами, при анализе таких феноменов как АУЕ необходимо различать реальные проблемы социального плана и виртуальные игры.

**Личность и АУЕ.** Специалисты по данной проблематике указывают, что принадлежность к этой криминальной субкультуре предполагает наличие и формирование следующих качеств у ее последователей:

- отрицание необходимости ответственности за преступления и правонарушения, «перенос» ответственности за свои поступки на других («не мы такие — жизнь такая», «сам виноват, напорсился»);
- привлекательность быстрого обогащения за счет других лиц, которые явно «недостойны» имеющих у них материальных благ;
- потребительское отношение к женщинам и старшим лицам;
- излишнее расточительство с целью «произвести впечатление»;
- нарочито эпатажное потребление спиртосодержащей продукции;
- пренебрежительное отношение к трудовой деятельности;
- противопоставление своих желаний требованиям закона;
- агрессия в отношении представителей власти, культ насилия.

В целях противодействия распространению идеологии АУЕ необходимы своевременное выявление сторонников данной субкультуры и профилактика вовлечения в нее обучающихся образовательных организаций. Своевременному выявлению распространения идей АУЕ в образовательных организациях помогут прямые и косвенные маркеры.

К прямым относятся признаки, непосредственно указывающие на деятельность по вовлечению обучающихся в субкультуру АУЕ:

- изготовление и распространение материалов, пропагандирующих идеологию АУЕ (например, словари криминального жар-

- гона, тексты и изображения, создание музыкальных произведений, пропагандирующих криминальный образ жизни и др.);
- изготовление и распространение материалов, содержащих непосредственные призывы присоединиться к субкультуре АУЕ;
  - публичные призывы к проведению «акций» по сбору средств для осужденных,
  - популяризации криминальной субкультуры (в том числе массовых беспорядков, актов вандализма, нападений на сотрудников правоохранительных органов, хулиганских действий);
  - открытые предложения учащимся, преподавателям, воспитателям о создании объединений под эгидой идеологии АУЕ в образовательной организации;
  - наличие в образовательной организации локальных групп обучающихся, явно относящих себя к сторонникам идеологии АУЕ;
  - рост числа сторонников идеологии АУЕ в образовательной организации.

Среди косвенных признаков вовлечения несовершеннолетних и молодежи в АУЕ выделяются:

- активное изучение и обсуждение обучающимися материалов, содержащих идеологию АУЕ;
- возрастающая среди обучающихся популярность криминальной субкультуры;
- использование для общения конспиративных способов связи.

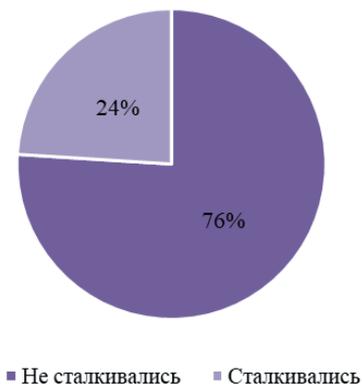
Важным индикатором служит манера использования «кличек» среди обучающихся. В отличие от распространенных в социальных сетях «nickname», служащих локальным именем пользователя страницы, прозвища сторонников АУЕ несут статусную информацию, по своему значению близки к криминальному жаргону и могут носить уничижительный характер («шестерка», «крыса», «генерал», «мужик» и пр.).

**Исследование.** В рамках всероссийского исследования «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) респондентам 15–25 лет предлагалось ознакомиться с ситуацией пропаганды АУЕ в соцсетях.

*Ситуация: «Вася случайно наткнулся на закрытый паблик у своего друга в подписках с названием „Смерть легалам – жизнь вора“ и решил подписаться на него. Он написал другу и спросил про паблик и как в него попасть. Друг рассказал Васе про АУЕ, воровские понятия и как по ним жить. Васю приняли в паблик и он, читая посты, по-*

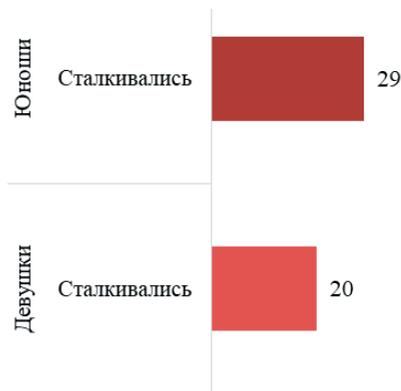
степенно пришел к выводу, что они звучат реалистично и справедливо, а участники группы показали ему близкими по духу».

По результатам опроса было выявлено, что с сообществами, пропагандирующими принципы АУЕ, сталкивался 24% подростков и молодежи, из них 29% юношей и 20% девушек (рисунки 6–7).



**Рис. 6.** Столкновение в Интернете с пабликами, пропагандирующими АУЕ, среди подростков и молодежи, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



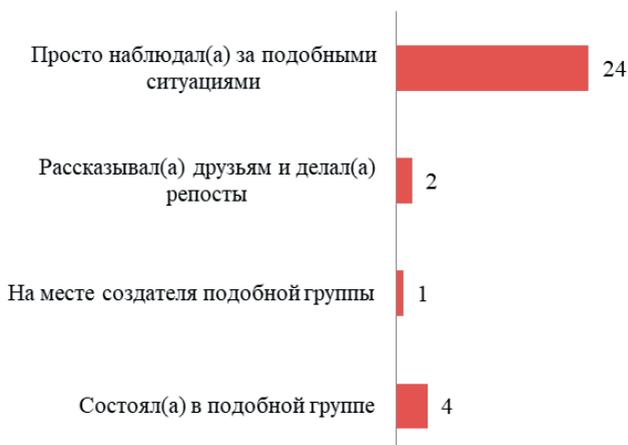
**Рис. 7.** Столкновение в Интернете с пабликами, пропагандирующими АУЕ, среди юношей и девушек, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

Каждый четвертый молодой человек (24%) занимает позицию наблюдателя. Только единицы совершали какие-либо активные действия: 4% когда-либо состояло в таких сообществах, 2% репостили тематические записи и 1% сам создавали такие группы (рисунок 8). Такие результаты говорят о достаточно низком уровне активных действий по отношению к данному движению.

**Рекомендации.** В целях профилактики распространения криминальной субкультуры среди детей и молодежи в образовательных организациях, рекомендуется следующий комплекс мер:

- мониторинг знания и возможного участия, обновление целей, задач образовательной организации с включением в план воспитательной работы по вопросам в части профилактики распространения криминальной субкультуры АУЕ;



**Рис. 8.** Действия респондентов по отношению к пабликам, пропагандирующим АУЕ, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

- выработка и внедрение общей политики образовательного учреждения по отношению к деструктивному поведению, связанному с движением АУЕ офлайн и онлайн, формирование навыков цифровой безопасности по взаимодействию с различными сообществами, и цифровой культуры общения у сотрудников образовательных учреждений и учащихся;
- активная работа психологов и администрации образовательных учреждений с семьями, в которых несовершеннолетние стали участниками субкультуры АУЕ;
- привлечение и подготовка признанных молодежных лидеров к формированию представлений о социальной ответственности за деструктивные действия, связанные с движением АУЕ, и помощи по выводу участников субкультуры АУЕ за пределы движения;
- развитие соответствующих направлений дополнительного образования, например, проведение для несовершеннолетних и молодежи различных, в том числе выездных конкурсов, фестивалей, соревнований спортивной, технической и культурной направленности;
- создание, в качестве альтернативы психосоциальному запросу, которому отвечает субкультура АУЕ, детских и молодежных

объединений, формирующие социальные ценности, установки на законопослушное поведение, здоровый образ жизни.

### **1.5. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернета**

Психоактивные (психотропные) вещества – вещества, которые вызывают измененное состояние сознания, посредством воздействия на функционирование нервной системы. Часть психоактивных веществ являются запрещенными на территории разных стран для распространения и употребления, они называются «наркотическими». Также существует специальный термин, который используется при описании таких средств, – прекурсоры наркотических или психоактивных веществ. Прекурсорами называются вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психоактивных веществ.

**Законодательное регулирование.** На территории Российской Федерации свободный оборот наркотических средств запрещен и контролируется законодательством. Так, существует Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», который устанавливает правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности. В зависимости от ситуации предусматривается уголовная или административная ответственность.

Уголовная ответственность назначается за совершение действий, связанных с незаконным оборотом наркотических средств:

- За незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до 15 лет лишения свободы.
- За незаконное производство, сбыт, пересылку наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до пожизненного лишения свободы.
- За перемещение наркотических средств через границу Российской Федерации лица дополнительно привлекаются к уголовной ответственности по статье 229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Федерации, предусматривающей наказание до 20 лет лишения свободы.

- За склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации установлена уголовная ответственность и предусматривается наказание до 15 лет лишения свободы.
- Начиная с февраля 2015 года Уголовным кодексом РФ установлена ответственность за оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ (соли, миксы, спайсы), максимальное наказание за которое – до 8 лет лишения свободы (ст. 234.1 УК РФ).
- За вовлечение в совершение преступления несовершеннолетнего статьей 150 Уголовного кодекса РФ предусмотрена ответственность на срок до 5 лет лишения свободы.
- При назначении наказания отягчающим обстоятельством является совершение преступления в состоянии наркотического опьянения.

Административная ответственность возникает в следующих случаях:

- За употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ Кодексом об административных правонарушениях РФ (далее КоАП РФ) предусмотрена ответственность в виде штрафа в размере до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток (ч. 1 статьи 6.9 КоАП РФ).
- За вовлечение несовершеннолетнего в употребление новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ (ст. 6.10 КоАП РФ) установлена ответственность в виде штрафа в размере до трех тысяч рублей.
- За пропаганду наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров и новых потенциально опасных психоактивных веществ (ст. 6.13 КоАП РФ) для граждан предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.
- Потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах (ст. 20.20 КоАП РФ) влечет наложение административного штрафа в размере

от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

- Для родителей предусмотрена административная ответственность в виде штрафа до двух тысяч рублей за потребление несовершеннолетними наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ (ст. 20.22 КоАП РФ).

В 2019 г. в России стал готовиться специальный законопроект о запрете пропаганды наркотических веществ в Интернете и СМИ, предполагающий уголовную ответственность – лишение свободы на срок до семи лет. Согласно тексту закона, который пока продолжает редактироваться, пропагандой или незаконной рекламой могут признать: *«...деятельность по распространению материалов и/или информации, направленных на формирование у лица нейтрального, терпимого либо положительного отношения к таким средствам»*. На 2019 год пропаганда наркотических веществ в Интернете является административным правонарушением и в качестве меры наказания назначается штраф в размере 4–5 тысяч рублей.

**Интернет и наркотики.** По данным международного центра исследования ситуации с наркотрафиком (Global Drug Survey), процент людей, покупающих наркотические вещества через Интернет, с каждым годом растет. Проблема состоит в том, что благодаря интернету покупка становится всё более быстрой, доступной, а также кажется безопасной и простой. Для распространения используются разные каналы: от закрытых групп и социальных сетей, до виртуальных площадок «даркнета». Для распространения привлекают курьеров-доставщиков, которые желают быстро заработать.

Можно выделить две основные опасности контента, связанного с наркотическими веществами:

- *Втягивание подростков и молодежи в наркотрафик в качестве наркокурьеров, закладчиков, которые делают «закладки» для покупателей.* Примерный механизм работы закладчика выглядит следующим образом. Сначала забирается оптовый клад – так называемый мастер-клад, в котором лежат разные виды наркотиков. Затем закладчик получает задание, как именно нужно расфасовать товар, и отправляется делать закладки. «Трудоустройство» закладчика включает внесение на счет работодателя залога – определенной суммы в несколько тысяч рублей и получение наркотиков на эту сумму. После осуществляется расфасов-

ка полученных веществ на небольшие порции и раскладывание их по району, а специальный проверяющий затем контролирует качество работы. В данном случае желание заработать быстрые деньги оборачивается тюремным сроком (статья 228 УК РФ).

- *Популяризация наркотических веществ как части «молодежной» культуры, создание образа наркотиков как того, что модно и означает принадлежность к определенно привилегированной группе.* Подобная популяризация может привести к наркотической зависимости, экспериментам с всё более тяжелыми видами наркотических веществ, а также высок риск смертности или нанесения вреда здоровью «кустарными» видами веществ. Отдельного закона, регулирующего пропаганду наркотических веществ в Интернете, не существует, сейчас это подпадает под общую статью 6.13 КоАП РФ.

Самый известный и в настоящее время официально закрытый интернет-магазин по продаже наркотических веществ (а также оружия и других видов запрещенных предметов) — это сайт SilkRoad, ставший известным за пределами «даркнета». Администратор сайта «Ужасный Пират Робертс» или Росс Ульбрихт создал систему, которая функционировала, как eBay: анонимные пользователи выбирали товар, оплачивали электронной платёжной системой и получали посылку в вакуумной упаковке по почте. У площадки существовали свои правила, на ней запрещалась продажа детской порнографии, данных банковских карт, заказы убийств, оружия массового поражения. Через сайт было продано сотни килограммов запрещенных к обороту веществ. В 2013 году создатель сайта был арестован и приговорен к пожизненному заключению.

**Исследование.** В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на вопросы о столкновении с информацией о распространении наркотиков.

Ситуация: *«Влад искал информацию в Интернете и на одном из сайтов увидел рекламу работы, где предлагалось легко и много зарабатывать. Для этого нужно было написать одному человеку, который сообщал координаты небольшой посылки, затем ее надо было спрятать по адресу, который присылал этот человек, и отправить фото. Обещанный доход составлял около 50 тысяч рублей, поэтому Влад очень заинтересовался такой возможностью и решил не спрашивать, что внутри посылки».*

По данным исследования большинство подростков не сталкивались с информацией о распространении наркотиков и не участвовали в этом (75%). Каждый десятый подросток (11%) среди юношей и девушек отговаривали своих знакомых от работы распространителей наркотических веществ («закладчиков»). Каждый шестой подросток среди юношей (17%) и среди девушек (15%) наблюдали такие ситуации со стороны. 3% юношей сталкивались с объявлениями в сети о работе распространителей наркотических веществ и думали на нее согласиться (рисунок 9).



**Рис. 9.** Столкновение юношей и девушек подростков и молодежи с информацией о распространении наркотиков, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

**Рекомендации.** Ведение реестра интернет-сайтов, содержащих информацию (в том числе о психоактивных и наркотических веществах), распространение которой в Российской Федерации запрещено, осуществляет Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Роскомнадзор принимает сообщения от граждан, юридических лиц, индивидуальных предпринимателей, органов государственной власти, органов местного самоуправления о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации. Желая сообщить подобную информацию может зайти на страницу Роскомнадзора в сети и заполнить предложенную форму указав интернет-адрес сайта, на котором был замечен контент (видео, фото или информация в другом виде) вызывающая сомнения.

Далее, уполномоченными органами принимается решение, соответствует ли данная информация сведениям, распространение которых запрещено в Российской Федерации и о включении такого сайта в перечень запрещенных, если информация, располагаемая в свободном доступе, не будет удалена со страниц интернет ресурса.

Кроме того, важно осуществлять просветительскую работу с подростками и молодежью, направленную на информирование о специфике оборота психоактивных веществ в Российской Федерации и ответственности за это.

## **1.6. Фейковая информация в Интернете**

Фейк (фэйк, от *англ.* fake — подделка) — в широком смысле любая подделка, которая пытается выдать себя за оригинал. Когда мы говорим об информации, то фейком является вымысел, который основан на недостоверных фактах или создан без опоры на факты.

Фейковая информация может серьезно дезориентировать особенно молодых людей, так как они в полной мере не обладают опытом различения достоверной и недостоверной информации. Если это безобидная шуточная информация, то возможно нет ничего страшного, что ей сначала поверили, а потом разобрались. Но это может быть негативная и недостоверная информация о каком-нибудь человеке, что может привести к деструктивным действиям по отношению к нему и в Интернете, и в реальной жизни.

Фейки в Интернете могут быть совершенно разными. Можно привести следующие примеры:

- Фейковые новости. Чаще всего они создаются намеренно, чтобы ввести читателей в заблуждение, и какой-либо «сенсацией» заполучить их внимание и просмотры на своём портале. Это давно известный жанр «газетной утки», который стал крайне распространённым с появлением онлайн-медиа.
- Мнения пользователей сети в форме постов и комментариев, которые разносятся по интернету как достоверный факт.
- Информация, которая была отредактирована, «порезана», «выцеплена из контекста» и затем стала преподноситься как достоверный факт.

Это далеко не полный перечень, а лишь некоторые возможные варианты фейковой информации. Чаще всего информация может мно-

го раз переходить от одного источника к другому, редактироваться, обрастать чужими мнениями и затем снова воспроизводиться в СМИ. Иногда фейки настолько достоверно выглядят, что моментально разносятся по сети.

**Как фейки появляются в Интернете?** Фейки могут быть созданы в соответствии с разными целями.

- С целью привлечения внимания и просмотров (например, всем знакомые баннеры с громкими заголовками «Найден секрет вечной молодости!» или «Она рассказала всю правду о своей жизни!» и т. п.).
- Для манипуляций мнениями (например, политические игры).
- Без цели, а по случайности, из-за собственной некомпетентности по данному вопросу, нехватки точных фактов и сведений.
- С целью развлечения и ради шутки.

Стоит подчеркнуть, что даже простая шутка или информация, созданная без цели, может принести вред и быть опасной при стечении обстоятельств. Многие ресурсы специализируются на создании именно такого контента: фейкового и развлекательного, без строчки правды. Они не скрывают своей цели и того, что всё на сайте — вымысел.

Приведем несколько примеров. В Рунете давно известен сайт «Абсурдопедия», созданный как энциклопедия по примеру «Википедии». Лозунг сайта: «Факты — ничто, фарс — все». На сайте можно ознакомиться с теоремой о неравенстве полов, узнать, как клонировать динозавра и т. п.

В Интернете есть немало псевдоновостных агенств, например, FogNews.ru или TheOnion.com, которые специализируются на создании фейковых новостей. Они полностью «мимикрируют» под официальные СМИ, используя ссылки на источники, структуру новостной заметки и т. д. В результате сайты выглядят как реальные новостные порталы, которым сложно не поверить (рисунок 10). Хотя сайты и являются просто юмором, не каждый читатель сразу отличает чушь от правды.

**Почему любая новость в Интернете постепенно становится фейком?** Интернет дает безграничные возможности доступа к абсолютной любой информации, но мы не всегда задумываемся о качестве этой информации. Свобода информации подразумевает не только возможности, но и ответственность. Тем не менее быстро и легко распространяется не только достоверная, но и ложная информация. Попадая в Интернет, любая информация проходит через публикации

в СМИ, личные страницы пользователей, различные мнения, многократно переписываясь и искажаясь, иногда вплоть до полной неузнаваемости и уже не имея ничего общего с оригиналом. При этом всё, что попадает в Интернет, навсегда в нем остается, не имея фактической возможности исчезнуть или быть полностью опровергнутым.

★ **Избранная статья**[править]

**Вирус Абсурдодефицита Человека** — полиморфный вирус из семейства ретровирусов искусственного происхождения. Является психотронным оружием.

Геном вируса выполнен в строгом готическом стиле и состоит из 12-ти «священных» нитей РНК, которые кодируются разными методами. Так, например, ретроверсии закодированы с помощью Каббалы, а геном штамма «американки» — работает под операционной системой Necrosoft Virus, от чего страшно глючит и тормозит. От взлома геном защищён криптостойким квантовым шифрованием с 64-битным ключом (АБЫРВАЛГ). Поскольку геном вируса находится в состоянии перманентной саморазработки, он принципиально не подлежит полной расшифровке.

При попадании в мозг вирус действует как нейроактивный ингибитор, выборочно понижая концентрацию нейромедиатора *абсурдотропина* в отдельных синапсах до критически низкого значения. В условиях острого дефицита абсурдотропина происходит лавинообразное отмирание целых ассоциативных цепочек, имеющих форму, отличную от форм-фактора того штамма вируса, которым заражён данный пациент.

[Продолжение...](#) · [Мне повезёт!](#) · [Кандидаты в избранное](#)

Ранее избранные: [Абсурдотека:Что такое хорошо и что такое плохо](#) · [Анализ](#) · [Теория палеоопьянения](#)

[Архив](#)

**Рис. 10.** Пример статьи на ресурсе «Абсурдопедия».  
URL: <https://absurdopedia.net>

Каждый в Интернете имеет право голоса, поэтому мнения профессионалов смешиваются с бытовыми точками зрения, научная информация вытесняется псевдонаучными текстами, а от исходного факта не остается и следа (рисунок11).

**Почему фальшивку так сложно опровергнуть?** Политологи Брендан Найхен и Джейсон Рейфлер в 2010 году провели исследование на примере внесения правок в публикации, которые содержали ошибочную информацию (Nyhan, Reifler, 2010). Они провели четыре эксперимента, их участники читали фейковые новостные статьи. Часть статей содержала только фейковую информацию, вторая часть содержала и фейковую информацию и подробное описание того, что информация некорректная и почему.



**Рис. 11.** Юмористическая схема превращения научной новости в фейк.  
URL: <https://www.phdcomics.com>

Оказалось, что исправления и уточнения нередко приводят к обратному эффекту. Недостоверная информация распространяется еще стремительнее, а вред от нее многократно возрастает. Психологические механизмы восприятия информации и идеологические установки людей, которые позволили им поверить в исходные выводы и суждения оказываются настолько сильны, что не позволяют принять недостоверность информации. В итоге люди начинают верить в фальшивку еще сильнее.

Социальный психолог Леон Фестингер описывал один из таких механизмов еще в 50-х годах прошлого века, назвав феномен, лежащий в его основе «когнитивным диссонансом». Диссонанс как дис-

комфортное состояние возникает, когда разные знания или установки противоречат друг другу или новой информации. Человек стремится сгладить возникшее противоречие, либо пересматривая исходное убеждение, либо начиная искать новую подкрепляющую информацию, которая бы поддержала исходное убеждение. Чаще всего стремление разрешить диссонанс сопровождается не поиском истины, а попыткой подтвердить свои убеждения любыми возможными способами. В такой ситуации в ход могут пойти любые аргументы: от подтасовывания фактов до глобальных теорий заговора.

В 2012 году профессор Йельского университета Дэн Кахан и его коллеги в своей статье описывали данный феномен на примере сторонников партий республиканцев и демократов в США и их веры в глобальное изменение климата – проблеме, которая в настоящее время стала еще актуальнее (Pennycook, Rand, 2019). Оказалось, что вера или ее отсутствие в проблему «изменения климата» не зависела от уровня образованности людей, поскольку большее значение имела партийная принадлежность и политические установки. Чем образованнее был человек, тем более достоверно, аналитично и со ссылками на факты и исследования он убеждал себя в существование или отсутствие проблемы.

**Что такое постправда и как она связан с интернет-фейками?** Феномен постправды считают одним из следствий значительно увеличивающегося потока информации, возникшего в результате стремительного развития Интернета информационной лавины Интернета и значимой современной проблемой, хотя некоторые философы полагают, что мы всегда жили именно в таком мире до появления конкретного слова, его определяющего.

«Постправда» (*англ.* post-truth) – ситуация, при которой для формирования персонального и общественного мнения важнее становятся личные убеждения и эмоции, субъективные интерпретации, а не объективные факты. В мире постправды сам человек решает, что истинно, а что ложно для него.

Непрерывный поток фейковых новостей разной степени недобросовестности обрушивается на человека каждый день. Цифровая среда как непосредственная часть жизни стала в настоящий момент источником и отражением мира, чаще всего искажённым манипуляциями (от корпораций, которые желают продать товар, до политических сил, которым необходим голос на следующих выборах). В таком потоке проверять каждый источник просто невозможно, от-

городиться от новостей также сложно, поэтому остаётся только эмоционально выбирать, что вымысел, а что истина.

Жан Бодрийяр в теории медиа описывал это понятием «симулякр» — как копию состояния социальной реальности в медиа, которая не имеет при этом оригинала. В 2013 году в газете Washington Post была создана колонка «Что было фейком в Интернете на этой неделе?», которая смогла просуществовать только до 2015 года. В прощальном письме редактор описывала, как лавина фейковых новостей стала настолько огромной, что колонка потеряла свой смысл. Возможно, сейчас стоит открывать колонку «Что в Интернете на этой неделе было правдой?».

**Как отличить фейк от реальности?** Способов манипуляции информацией существует огромное количество, и благодаря современным технологиям непрерывно появляются новые. Любая информация требует дополнительной проверки, и основная сложность в том, что отличить фейк от реальности становится всё сложнее. Одна из лучших стратегий в распознавании ложной информации — это знание, в каком виде и с помощью каких инструментов фейк можно создать. В проекте Гёте-Института и портала Colta.ru «The Earth Is Flat — Как читать медиа?» приводятся следующие способы:

- Ссылка на неназванный «авторитетный» источник. Например, «Ученые утверждают...», «все давно знают, что...». Ссылки в новостях на исследования «британских учёных» даже стало своего рода мемом в сети, высмеивающим ссылку на неизвестный источник, который скорее всего отсутствует.
- Ссылка на названный «авторитетный» источник, авторитетность которого сомнительна. Например, в виде таких авторитетов могут выступать популярные личности (мнение которых может быть оплаченной рекламой), ученые, работающие на определенные корпорации и ангажированные на определенные выводы из-за своей работы и т. д. В таком случае за факт выдается мнение.
- Пословицы, афоризмы и крылатые фразы. Подобные фразы звучат как аргумент, будто они содержат в себе общественно признанную истину. Всегда следует помнить, что почти к каждой поговорке есть другая, полностью противоположная ей по смыслу. «Вода камень точит» или всё же «под лежачий камень вода не течет»?
- Теории заговора: на них очень легко сослаться в качестве аргумента. Их сложно проверить, зато любой факт можно описать как доказательство теории.

- Описание только одной точки зрения. Альтернативные взгляды могут не только не описываться, но и не указываться их существование вообще. Одна точка зрения как бы заранее подразумевает, что она «истинная» и «правильная», что может быть совсем не так.
- Размытое описание и «хитрые» формулировки, которые по факту «ничего точно не сообщают». Например, «лекарство может вам помочь», другими словами, лекарство совершенно не обязательно вам поможет.
- Сообщение только части правдивой информации и утаивание других существенных деталей. Примером полуправды будут заголовки любых новостей на новостных порталах. Задача таких заголовков – заставить человека кликнуть на него и прочитать подробности в самом тексте новости, поэтому в заголовок выносятся самое «горячее».
- Подмена фактов неоправданными выводами из них. Из одного факта делается вывод, который изначально в факте не был заложен. Например, «Я люблю груши» может быть подменено «Он не любит яблоки».
- Подмена фактов эмоциями. Для создания определенного мнения по отношению к группе людей/фактам/событиям/вещам используют не аргументы, а эмоции, чаще всего страх и тревогу. В рекламе, наоборот, пытаются связать положительные эмоции с определенным брендом.
- Подмена фактов «ярлыками». Ярлыки необоснованно приписывают какие-либо качества тому событию, человеку или группе, на которого они «навешиваются». Это могут быть как положительные, так и отрицательные качества.
- «Монтаж». Для создания необходимой информации можно «нарезать» слова и кадры по необходимости, можно в принципе снять постановочные кадры с приглашёнными актерами. Сейчас с помощью нейросетей создаются уже довольно достоверно выглядящие съемки, которые сложно отличить от реальных кадров. Можно, например, вклеить нужное «лицо» к телу любого человека уже не только на фото, но и на видео.
- «Фейк». В конце концов информацию можно просто придумать и выложить в интернет. Кто-то обязательно поверит в нее даже без доказательств.

Описанные выше способы – лишь некоторые из возможных. Их огромное количество, и они многократно описаны в психоло-

гической литературе. «Фейки в Интернете» создаются с помощью старых как мир «инструментов», а новые технические возможности чаще всего придают им выразительности и мобильности, а также обеспечивают огромную аудиторию людей, готовых поверить любой информации.

**Как Интернет формирует наши мнения?** Сейчас принято говорить о «пузыре фильтров» – это такой механизм, когда социальные сети и настроенные под персональные рекомендации новостные порталы создают для пользователя особый мир, в котором всё подтверждает уже существующую точку зрения человека. Поскольку для сервисов выгоднее показывать те записи, которые гарантированно пользователям понравятся и вызовут отклик, лайк и не будут проигнорированы, фактически необходимости мыслить критично у человека в его уютном персональном электронном мире может и не возникнуть.

В 2012 году Facebook проводил эксперимент на почти 700 тысячах своих пользователей, желая ответить на вопрос, заразны ли эмоции (Menczer, 2016). Эксперимент проводился без согласия пользователей. Ленты социальной сети участников эксперимента были отфильтрованы, одна часть видела только позитивные, а другая только негативные посты. В итоге выяснилось, что те, кто читал только негатив и сами стали писать негативные записи с вероятностью 99,3%. Эксперимент вызвал огромную дискуссию о том, что социальные сети являются эффективным инструментом манипуляций поведением пользователей. Алгоритмы сами выбирают, что читать людям, а что нет, и большой вопрос, насколько это этично.

**Исследование.** В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на вопросы о фейковой информации в Интернете.

*Ситуация: «Денис увидел в Интернете информацию о решении министерства образования продлить летние каникулы на еще одну неделю. Он запостил это у себя на страничке. Однокурсники стали тоже распространять эту информацию. В итоге 1 сентября часть учащихся не пришли в колледж, что вызвало возмущение у администрации и преподавателей. Оказалось, что пост про продление каникул оказался фейком».*

По данным исследования большинство (74%) подростков и молодежи никогда не сталкивались с фейковой информацией, которая приводила к каким-либо неприятным последствиям для них.

С такими ситуациями сталкивалась четверть подростков и молодежи, и 21 % наблюдали за ними со стороны. На месте тех, кто пострадал от фейковой информации, оказывались от 3% до 4% подростков и молодежи. Такой же процент респондентов были распространителями недостоверной информации в сети (рисунок 12).



**Рис. 12.** Столкновение подростков и молодежи с фейковой информацией, %. Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

*Ситуация: «Сергей решил пошутить над учителем физкультуры и написал пост о том, что тот вел урок пьяным. Пост набрал много лайков среди учащихся, многие одноклассники Сергея оставляли комментарии, подтверждающие, что учитель вел себя неадекватно и от него пахло алкоголем. О ситуации узнали родители школьников и написали жалобу в комитет по образованию. Вскоре в школу приехала проверка, и учителя уволили».*

Только каждый пятый (19%) сталкивался с ситуациями, когда фейковая информация в Интернете нанесла вред репутации. Большинство из тех, кто столкнулся с таким, выступали наблюдателями (17%). При этом девушки наблюдали подобное чаще юношей (19% против 13%). В создании таких фейковых постов признался только 1%, при этом чаще такими «шутниками» оказываются юноши (2% против 0,4% девушек). Сторонники создателя фейка, подтверждающие в комментариях правдивость информации, встречаются редко — 1%. Распространителями фейков становятся чаще юноши — 3% рассказывает друзьям или делится репостами фейка, среди девушек таких только 1% (рисунки 13–14).



**Рис. 13.** Столкновение с фейками как рисками для репутации в разных ролях, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



**Рис. 14.** Столкновение девушек и юношей с фейками как рисками для репутации в разных ролях, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

**Законодательное регулирование.** В российском законодательстве с марта 2019 года существуют поправки в федеральном законе «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и в «Кодексе об административных правонарушениях» о блокировке распространений недостоверной информации в сети.

За распространение фейковой информации в Интернете и в средствах массовой информации предусмотрен штраф от 30 тысяч до 1,5 миллиона рублей в случае, если информация является общественно значимой, угрожает жизни или здоровью граждан, ведёт к массовым нарушениям общественного порядка или общественной безопасности. Порядок ограничения доступа к недостоверной информации описан в законе «Об информации, информационных технологиях и о защите информации». Ресурс, на котором размещена информация, блокируется до момента ее удаления.

**Какие основные рекомендации по распознаванию фейков и защиты от недостоверной информации дают сегодня практики и ученые?** Приведем основные из их большого количества.

*Сначала проверь, потом поверь.* Одна из главных причин веры в ложь, с которой мы сталкиваемся в Интернете — это недостаточная критичность по отношению к информации, «интеллектуальная

лень» как нежелание информацию проверить. Люди действительно нечасто задумываются обо всей информации, которую они в течение дня поглощают, потому что это требовало бы слишком много когнитивных усилий.

Исследования по когнитивной психологии доказывают, что основной способ снизить риск стать жертвой фейковых новостей или недостоверной информации — это привычка к рассудительности. Люди, которые более «аналитичны», т. е. меньше доверяют своему первому впечатлению и склонны проверять информацию, также менее суеверны, не верят в конспирологические теории и не подвержены влиянию громких суждений и эмоциональных высказываний. Поэтому основной метод «борьбы» с фейками — это развитие критического мышления, которое совершенно правомерно относят к числу самых необходимых навыков XXI века и навыков человека будущего.

*Как в Интернете отличить фейк от правды?* Также как существует ряд приемов, чтобы обмануть, также есть и приемы, чтобы распознать ложь. Перечислим четыре шага из классических журналистских приемов:

1. Правило трех. Прежде чем принять за истину какую-либо информацию в Интернете, необходимо проверить ее еще, как минимум, в двух не зависящих друг от друга источниках.
2. Сопоставление полученной информации с уже известной по этой теме. В поисках какого-либо материала не стоит полагаться на первые попавшиеся источники.
3. Проверка достоверности полученной информации у авторитетных экспертов. Если того требует необходимость, можно проверить информацию, проконсультировавшись с экспертами в данной области.
4. Запрос у источника информации дополнительных деталей, подтверждающих истинность основного сообщения. Если на сайте нет контактов автора или же он вообще не указан, то, скорее всего, такая информация является перепечаткой, соответственно она могла утратить свою точность и истинный смысл.

**Снять лапшу с ушей с помощью Интернета.** Распространение фейковой информации привело к созданию и распространению ресурсов, задача которых разоблачать недостоверную информацию и помогать в поисках истины. Этот процесс в сети называют «фактчекинг» (от *англ.* fact checking — проверка фактов).

В рунете, например, существует сайт «Лапшеснималочная», на котором разбираются новости и проверяются факты участниками сообщества.

Англоязычная база знаний «Wolfram Alpha» является своего рода поисковиком конкретных достоверных ответов на заданные пользователями вопросы. В базе содержатся сведения из области разных наук, от физики до истории, а также информация об Интернете, знаменитостях, погоде и т. д.

Интернет предоставляет возможности не только создавать фейки, но и проверять их. Например, такие эффективные инструменты как поиск по картинке даты и источника ее первой публикации, выяснение статуса документа, частоту использования ее другими источниками, возможности получения самых различных сведений об авторе – доступны только в сети. Критичность по отношению к информации и бдительность, а также здравый смысл могут помочь усомниться в достоверности, а Интернет предоставит множество возможностей эту информацию проверить.

## Практикум

### *Упражнение 1. «Киберфанаты против киберскептиков»*

*Задачи:*

- осознание наличия в Интернете широкого спектра возможностей по поиску различного рода полезной информации;
- осознание наличия в Интернете негативной, вредной и опасной информации;
- осознание того, что информацию в Интернете нельзя оценивать однозначно негативно или позитивно, и поэтому важно научиться разбираться в качестве информации и уметь оценивать ее пользу и вред.

*Необходимые материалы:* доска, фломастеры, листочки с клейким краем двух цветов.

*Время проведения:* 35 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

*Этап 1. Сбор данных (10 минут)*

Ведущий раздает участникам листочки с клейким краем: по три – одного цвета и по три – другого, например, красного и зеленого. За-

тем он просит участников написать на зеленых листочках, какая информация в Интернете, по их мнению, является полезной и нужной, а на красных — какая информация может быть вредной, негативной или опасной. На выполнение этого задания дается 5 минут. Затем ведущий проводит на доске вертикальную линию, которая делит пространство пополам. Левая половина доски сверху обозначается знаком «+» (позитивный контент), а правая — знаком «-» (негативный контент). Участники должны подойти к доске и приклеить свои листочки, на которых обозначена полезная информация в Интернете, на половину доски, отмеченную «+», а листочки, на которых обозначена негативная информация, — на половину доски, отмеченную «-». После этого все садятся на места, и ведущий предлагает обсудить полученный результат. Как правило, участники легче и активнее обсуждают позитивную информацию, которую они находят в Интернете.

### *Обсуждение*

- Что было легче вспомнить: полезные или вредные виды информации в Интернете?
- Чем «позитивная» сторона доски отличается от «негативной»? Почему?
- Хотели бы вы что-то еще добавить на доску или изменить что-то на ней? Почему?

### *Этап 2. Анализ данных (25 минут)*

Ведущий озаглавливает левую половину доски (флип-чарта) со знаком «+» — «Киберфанаты», а правую со знаком «-» — «Киберскептики». Он объясняет, что киберфанаты — это большие поклонники и защитники Интернета, считающие, что он дает много возможностей пользователям, а киберскептики — те, кто могут покритиковать Интернет и считают, что в сети много негативной информации, которая легко доступна и оказывает плохое влияние на людей. Он просит каждого из участников выбрать для себя наиболее подходящую для них группу — «Киберфанаты» или «Киберскептики» — и подойти к соответствующей половине доски.

### *Обсуждение*

- Почему киберфанатов получилось больше, чем киберскептиков (или наоборот)?
- Как вы думаете, кого в мире больше: киберфанатов или киберскептиков? Почему?

Далее собравшиеся в группы участники получают задания: киберфанаты — проанализировать все листочки с позитивной информацией, киберскептики — с негативной. Если группы сильно различаются по количеству участников, ведущий просит добровольцев (их можно выделить из тех, кто причисляет себя в равной мере и к киберфанатам, и к киберскептикам) перейти в другую команду. Задача каждой группы состоит в том, чтобы проанализировать информацию на своей стороне доски и сформулировать пять основных аргументов в пользу своей позиции.

Ведущий предлагает участникам в группах:

- подсчитать количество повторяющихся ответов;
- классифицировать все ответы и выделить категории;
- дополнить результаты на доске, если, по мнению группы, на ней не хватает каких-то важных категорий.

На выполнение этого задания группам дается 10 минут. Затем группам предоставляется возможность защитить свою позицию в дискуссии, которая проводится в форме дебатов. Каждая группа по очереди приводит свои аргументы. От каждой группы в дебатах участвует по одному представителю, остальные помогают ему и подсказывают. Ведущий выступает модератором дебатов и следит за тем, чтобы аргументы были конструктивными и не повторялись. Выступления представителей групп и получившиеся классификации позитивной и негативной информации обсуждаются классом.

### *Обсуждение*

- На основании каких критериев можно оценить информацию в Интернете как полезную и как вредную?
- Какие существуют способы защиты от негативной информации в сети?
- Какая позитивная информация может помочь в борьбе с негативной?

### **Упражнение 2. «Молчать нельзя пожаловаться»**

#### *Задачи:*

- познакомить участников с разными видами негативного контента, с которым они могут встретиться в сети;
- познакомить участников с возможностями влияния на контент в сети и конкретными инструментами данного влияния.

*Необходимые материалы:* личные гаджеты с доступом к Интернету, флипчарт.

*Время проведения:* 35 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### ***Процедура проведения***

Ведущий рассказывает участникам о том, что Интернет представляет собой хранилище, в котором содержится огромное количество различной информации. Однако характер и качество этой информации может быть очень разным. В Интернете есть много интересной и полезной информации, которая может помочь в учебе и работе, а также поднять настроение. Наряду с этим, в Интернете может содержаться немало вредной, опасной или бесполезной информации. В сети можно столкнуться с разными видами опасного и неприятного контента, который также может быть противозаконным. К счастью, социальные сети стараются максимально фильтровать тот контент, который присутствует на их платформе. Большая часть контента удаляется или блокируется благодаря самим пользователям, который обращаются в поддержку или используют кнопку «пожаловаться».

Для проведения упражнения ведущий делит участников на команды с произвольным количеством человек. Группам предлагается выбрать одну социальную сеть (рекомендуемые: «ВКонтакте», Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Tumblr и др.), которой они пользуются.

#### ***Этап 1. Правила***

На первом этапе участникам предлагается, используя свои личные гаджеты, найти «политику» социальной сети и всё, что касается негативного контента в ней. Из собранных материалов участникам групповым решением предлагается выбрать главные, по их мнению, пункты и выписать их на листок. Листок вешается на флипчарт и представитель каждой группы рассказывает всем:

- Что было описано про негативный контент в правилах социальной сети?
- Какой контент признаётся создателями социальной сети негативным?
- Какой пункт вы выбрали самым важным и почему?

В итоге ответы сравниваются в общем круге:

- Насколько ответы схожи и насколько они различаются? Почему?

## *Этап 2. Инструменты*

На втором этапе участники в тех же группах, используя свои личные гаджеты, изучают, как они могут помочь фильтровать контент в своей социальной сети. О результатах изучения представитель каждой группы рассказывает всем:

- Какие инструменты есть?
- Как можно их использовать?
- Пользовались ли вы до этого этими возможностями?

В итоге ответы сравнивают в общем кругу:

- Насколько инструменты схожи и насколько они различаются?

## *Обсуждение*

- Что вы узнали о негативном контенте в сети?
- Как вы с ним поступали ранее?
- Как вы с ним будете поступать теперь?
- Как социальные сети стараются оградить пользователей от негативного контента?

## **Упражнение 3. «От правды к вымыслу»**

Задача: знакомство с механизмами искажения информации в реальной жизни и в Интернете.

*Необходимые материалы:* история для пересказа.

*Время проведения:* 10 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

## **Процедура проведения**

Данное упражнение позволяет проследить на собственном опыте как информация претерпевает изменение из-за многократного пересказа и представить, как это происходит в Интернете.

Ведущий, прежде чем начать упражнение, проводит небольшой опрос:

- Можно ли верить любой информации в Интернете?
- Меняется ли со временем информация после попадания в Интернет?
- Сталкивались ли участники с искаженной информацией в сети, и были ли у них из-за этого какие-либо неприятности?

Далее ведущий объявляет, что сейчас школьники примут участие в небольшом эксперименте, чтобы понаблюдать, как субъективное

мнение может влиять на информацию. Ведущий выбирает пятерых добровольцев, четверых из них просит выйти за дверь, а одного оставляет в классе. Остальные участники являются зрителями. Их задача — внимательно наблюдать и подмечать все изменения, которые будут происходить. Ведущий зачитывает добровольцу, оставшемуся в классе, историю. (Можно использовать произвольный текст небольшого размера или текст, предложенный ниже.)

### *День ежедневной газеты*

*Хулио Кортасар*

*Некий сенЬор, купив газету и сунув ее под мышку, садится в трамвай. Спустя полчаса сенЬор выходит из трамвая с той же самой газетой под той же самой мышкой. Но нет, это уже не та же самая газета, теперь это просто трубочка из газетных листов, которую сенЬор оставляет на скамейке на площади. Оставшись одна, трубочка газетных листов тотчас превращается снова в газету, и тут какой-то парень видит ее, прочитывает, а затем оставляет газету на скамейке в виде трубочки из газетных листов.*

*Оставшись одна, трубочка газетных листов тотчас превращается снова в газету, и тут какая-то старушка видит ее, прочитывает, а затем газета вновь превращается в трубочку из газетных листов. Эти трубочковидные листы старушка забирает с собой; по дороге домой она покупает полкило свеклы и купленное кладет в пакет, в который превратились газетные листы, — закономерный конец ежедневной газеты, претерпевшей за день столько метаморфоз.*

Задача этого добровольца — очень внимательно слушать текст, стараясь запоминать все до мельчайших подробностей. Далее из-за двери вызывается один из участников — и тот, кто запоминал историю, пересказывает ее. Затем вызывается из-за двери следующий участник, он слушает пересказ того, кто зашел в класс перед ним. И так далее до тех пор, пока история не будет пересказана последнему участнику, а он, в свою очередь, рассказывает все, что запомнил, всему классу.

Далее ведущий вновь зачитывает историю, и все участники перечисляют и обсуждают изменения, которые произошли в тексте после всех пересказов.

#### *Обсуждение*

- В чем смысл рассказа?

- Как вы думаете, какой цикл жизни газеты в Интернете? Когда она «сворачивается в трубочку»? (Или другие вопросы по смыслу использованного рассказа.)
- Сильно ли изменился смысл истории в результате пересказа? Удалось ли его сохранить?
- В каких случаях подобное может случиться с информацией в Интернете?
- Чем похожи и чем отличаются механизмы искажения информации в реальной жизни и в Интернете?
- Как в Интернете можно проверить, объективная перед вами информация или же это что-то субъективное мнение?

#### ***Упражнение 4. Как обнаружить ложь и остаться правдивым в Интернете***

*Задача:* знакомство со способами объективной оценки информации в Интернете.

*Необходимые материалы:* компьютер с доступом к интернету, проектор.

*Время проведения:* 15 минут

*Целевая группа:* подростки

#### ***Процедура проведения***

Участникам предлагается посмотреть видео «Как обнаружить ложь и остаться правдивым в Интернете»\*.

#### ***Обсуждение***

- Какие основные способы оценки информации вы узнали сегодня?
- Как можно обезопасить себя от недостоверной информации в сети?

#### ***Подводя итоги***

Помимо традиционных способов проверки информации, Интернет предоставляет особые возможности, например, недоступные при проверке печатных текстов. В Интернете можно выяснить статус документа, рейтинг источника и его популярность, частоту использования данного материала другими источниками, получить

---

\* URL: <http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&list=PLD70B32DF5C50A1D7&index=6>.

сведения о компетентности и статусе автора материала с помощью специальных поисковых сервисов Интернета, проанализировать сайт, на котором находится информация, оценить квалификацию его авторов и т. п.

Бдительность и здравый смысл наряду с умением анализировать информацию в Интернете, подвергать ее критической оценке, сопоставлять различные факты и данные, является ключевым умением при работе с информацией в сети и необходимым условием для того, чтобы быть уверенным в ее надежности и достоверности.

В конце занятия участникам раздаются правила оценки достоверности информации.

Правила проверки достоверности информации в Интернете:

1. Относись критично к любой информации в Интернете.
2. Красиво сделанный дизайн сайта – еще не повод верить всему, что на нем написано.
3. Если ты что-то узнал в Сети, найди источник информации, узнай, кто ее автор.
4. Задумайся, какова позиция автора сайта, на котором ты нашел информацию. Спроси себя: что тебе хотят доказать и во что заставить поверить?
5. Задумайся, единственная ли это возможная точка зрения. Какие мнения или идеи отсутствуют на сайте?
6. Следуй правилу трех источников: прежде чем поверить в какой-либо факт, проверь еще как минимум два других источника информации.
7. Будь осторожен, используя факты, которые ты еще не проверил.

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Встречались ли вы с жестоким и шокирующим контентом в сети? Как вы к этому отнеслись?
2. Каким образом подобный контент может навредить?
3. Кто является наиболее уязвимыми по отношению к такому контенту?
4. Каков порядок действий в случае столкновения с негативным контентом в сети?
5. Встречали ли вы проявления движения АУЕ в реальной жизни и в сети? Если да, где их было больше и как они выражались?
6. Как эффективнее всего проверить, не является ли новость фейком?

7. Сталкивались ли вы с пропагандой экстремистских или террористических идей в сети? Как вы поступали?
8. Сталкивались ли вы с понятием «закладки», «закладчик», «даркнет», «мастер-клад»? Что они означают?
9. Какие профилактические меры могут быть предприняты для того, чтобы подростки и молодые люди не становились закладчиками и распространителями наркотиков?
10. Какие меры и кем именно могут быть предприняты для снижения количества негативного контента в сети?

## Литература

1. Электронный ресурс «Дети России онлайн». URL: <http://detionline.com/helpline/risks>.
2. *Weimann G.* How Modern Terrorism Uses the Internet. URL: <http://scienceport.ru/lib/Spetsialnyy-doklad-%E2%84%96-116.-Kak-sovremennye-terroristy-ispolzuyut-Internet.html>.
3. Электронный источник «Методические рекомендации по профилактике распространения среди несовершеннолетних и молодежи криминальных субкультур, экстремистских и антиобщественных идей». URL: <http://minsoc18.ru/ministry/interdepartmental/commission-of-minors/methodical-materials/mm-2019-2>.
4. *Поляков В. В.* Профилактика экстремизма и терроризма, осуществляемого с помощью сети Интернет // Известия Алтайского государственного университета. 2016. № 3 (91).
5. Электронный источник «Методические рекомендации по профилактике распространения криминальных субкультур в подростковой и молодежной среде». URL: <http://74202s043.edusite.ru/DswMedia/metod.pdf>.
6. Электронный источник «Профилактика экстремизма и террористического поведения молодежи в интернет-пространстве: традиционные и инновационные формы». URL: [https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/antiterror/metodichka\\_soderzhanie\\_03.12.2018-1.pdf](https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/antiterror/metodichka_soderzhanie_03.12.2018-1.pdf).
7. Официальный сайт Национального центра информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде в сети Интернет. URL: <https://ncpti.su>.
8. Электронный ресурс «Методические рекомендации по проведению просветительской работы с родителями в образовательных организациях Мурманской области по вопросам обеспечения родительского контроля за использованием детьми

- ресурсов сети Интернета». URL: [https://minobr.gov-murman.ru/files/Profilaktika%20pravonarushenii/metods/rec\\_1\\_05102018.pdf](https://minobr.gov-murman.ru/files/Profilaktika%20pravonarushenii/metods/rec_1_05102018.pdf).
9. *Хломов К. Д., Давыдов Д. Г.* Школьный террор: можно ли предвидеть? // Дети в информационном обществе. 2019. № 1 (30). С. 56–67.
  10. *Козловский Б.* Максимальный репост: как соцсети заставляют нас верить фейковым новостям. Альпина Паблишер, 2018.
  11. *Мультимедийная журналистика / Ред. А. Г. Качкаевой, С. А. Шомовой.* Учебник для вузов. М.: Высшая школа экономики, 2017. С. 23.
  12. *Некрасова Е. С.* «Новая жестокость» как пример для подражания // Международный журнал исследований культуры. 2011. № 2 (3).
  13. *Новопавловская С. Л.* Использование сети Интернет для нелегального оборота наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов // Правовая информатика. 2014. № 1.
  14. *Силверман К., Цубаки Р.* Руководство по верификации для журналистских расследований – 2015. URL: [http://verificationhandbook.com/book2\\_ru](http://verificationhandbook.com/book2_ru).
  15. *Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В.* Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч. 1. Лекции. М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
  16. *Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В.* Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч. 2. Практикум. М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
  17. «The Earth Is Flat – Как читать медиа?» – просветительский проект. Гёте-Институт и портал Colta.ru. URL: <https://howtoreadmedia.ru>.
  18. *Menczer F.* Misinformation on social media: Can technology save us // The Conversation. 2016. V. 27.
  19. *Nyhan B., Reifler J.* When corrections fail: The persistence of political misperceptions // Political Behavior. 2010. V. 32. № 2. P. 303–330.
  20. *Pennycook G., Rand D.* Why do people fall for fake news? Are they blinded by their political passions? Or are they just intellectually lazy? // New York Times. 2019.
  21. *Fuller S.* Post-Truth – 2017. URL: <http://serious-science.org/post-truth-8875>.

## Часть 2

### Деструктивная онлайн-коммуникация

Интернет стал одной из неотъемлемых площадок для общения. Сеть создает новые возможности для поддержания старых и нахождения новых социальных связей. Так, благодаря цифровым технологиям каждый может активно наращивать социальный капитал, который в будущем поможет ему в различных жизненных ситуациях. Интернет дает возможность обмениваться событиями из повседневной жизни, делиться позитивными эмоциями с близким и знакомым, находить новых друзей и партнеров, конструировать свой образ и проигрывать разные социальные роли, поддерживать и улучшать свою репутацию, обращаться за помощью и оказывать ее другим, создавать и воплощать совместные социально значимые и интересные проекты. По данным различных исследований именно коммуникативная функция Интернета вышла на первый план для большинства пользователей. Тем не менее, как и в любом коммуникативном пространстве в реальности человек может столкнуться в сети с проявлениями деструктивного поведения в общении.

Деструктивное поведение в онлайн-общении вызывает определенную обеспокоенность по нескольким причинам. Во-первых, коммуникация становится одной из ведущих деятельностей подростка и молодого человека в процессе традиционной и цифровой социализации. Кроме того, процесс коммуникации и ее последствия выступают важными факторами психологического благополучия. Во-вторых, подростки и молодежь выделяют коммуникативные онлайн-риски, как наиболее значимые, опасные и травматичные. В-третьих, в связи со значимостью коммуникативной сферы столкновение с деструктивными ситуациями при коммуникации в сети становится сложной жизненной ситуацией для молодежи, требующей наличия репертуара возможных специфических действий — способов совладания — не только со стороны самого подростка или моло-

дого человека, но адекватных и компетентных действий со стороны окружающих. В-четвертых, если для профилактики и совладания с контентными рисками уже выработано достаточно много стратегий, в том числе технических, то в сфере онлайн-коммуникации такие меры только начинают разрабатываться.

По данным как отечественных, так и зарубежных исследований наиболее распространенным и эмоционально значимым коммуникативным риском как для подростков, так и молодежи является киберагрессия. Остановимся подробнее на этом риске, представляющем одну из самых часто встречающихся форм деструктивного онлайн-поведения. Понимание различных аспектов столкновения с киберагрессией позволит выработать более адекватные и действенные модели профилактики и способы совладания с ее проявлениями.

## 2.1. Киберагрессия

**Киберагрессия: отличие от офлайн-агрессии и механизмы воздействия.** При определении агрессии большинство ученых и практиков сходятся во мнении, что это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, приносящее вред и физический ущерб людям (а также другим одушевленным и неодушевленным объектам) или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.) (см. напр.: Большой психологический словарь, 2003).

Агрессия – неотъемлемая часть человеческой природы. Различные проявления, свойственные человеку, в частности, присущая ему в определенной степени агрессивность, веками ограничивалась и очеловечивалась параллельно с развитием культуры и цивилизации. В подростковом и юношеском периодах человек в силу специфических особенностей психического развития демонстрирует агрессивность, которая по степени выраженности может превышать агрессивность взрослых. В процессе социализации усваиваются культурные нормы, которые ограничивают деструктивные для общества поведенческие проявления. Онлайн-пространство и смешанная реальность, которые осваивает молодое поколение, требуют особого внимания с точки зрения его «окультуривания», постепенного наполнения как общепринятыми цивилизационными нормами общения, так и специфическими правилами поведения.

В качестве наиболее распространенного определения киберагрессии приведем дефиницию Дороти Григг: киберагрессия – это

нанесение посредством использования цифровых устройств намеренного вреда одному человеку или группе людей, который воспринимается как оскорбительный, уничижительный, наносящий ущерб или нежеланный (Grigg, 2010).

**Виды киберагрессии.** В научной литературе и публицистике можно встретить разные виды киберагрессии. Остановимся на наиболее распространенных видах, признанных большинством исследователей.

- Флейминг – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в Интернете между участниками в равных позициях.
- Троллинг – размещение в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или конфликты между участниками.
- Хейтинг – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.
- Киберсталкинг – использование цифровых средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.
- Кибербуллинг – агрессивные, умышленные, продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием цифровых форм контакта и повторяющиеся неоднократно в отношении жертвы, которой трудно защитить себя (Солдатова, Зотова, 2011, Patchin, Hinduja, 2006; Smith et al., 2008; Tokunaga, 2010).

Зачастую в отечественных и зарубежных исследованиях, посвященных вопросам киберагрессии понятия «киберагрессия» и «кибербуллинг» рассматриваются как синонимичные, что создает некоторую путаницу. На наш взгляд, киберагрессия является более широким термином для обозначения всего спектра угрожающих, оскорбляющих и неприятных действий, осуществляемых с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг же представляет одну из разновидностей агрессивного поведения в сети\*.

---

\* При подготовке раздела по киберагрессии использованы данные всероссийского исследования, проведенного Фондом Развития Интернет при поддержке РАЭК и Google, в 2018 году. Выборка исследования составила 3395 человек, из них подростки – 1554 чел., молодежь – 736 чел., родители – 1105 чел., имеющие детей в возрасте 12–17 лет.

**Киберагрессия: в чем отличие от офлайн?** Киберагрессия – как правило, лишь «вершина айсберга» офлайн-агрессии. Киберагрессия редко ограничивается исключительно цифровым пространством. В большинстве случаев Интернет лишь становится удобным местом проявления агрессии, но более публичным, отражающим и поэтому усиливающим негативность ситуации и в он-лайн, и в реальной жизни.

Выделим основные особенности киберагрессии:

- Анонимность и дистантность агрессора, в связи с чем агрессор чувствует себя менее уязвимым и ответственным.
- В качестве агрессора могут выступать и знакомые, и незнакомцы.
- Не видна эмоциональная реакция жертвы, что может снижать уровень сочувствия к ее переживаниям со стороны агрессора или наблюдателей.
- Независимость от времени и места, возможность проявлять агрессию 24 часа.
- Один источник (фото, пост и т. д.) угрозы может использоваться множеством раз.
- Увеличение аудитории наблюдателей.
- Жертвой киберагрессии может стать каждый вне зависимости от статуса.
- Отсутствие физических следов у жертвы, незаметность для окружающих и близких.
- Асинхронность онлайн-коммуникации, то есть возможность отсроченного реагирования, что создает дополнительное время на подготовку деструктивного действия.

**Распространенность киберагрессии.** Значительная часть подростков и молодых людей (86%) в той или иной роли, в первую очередь, как наблюдатели, сталкиваются хотя бы с одним из приведенных видов агрессии. Лишь одному из семи посчастливилось не встретиться в сети с агрессией. Каждый второй подросток сталкивался с тремя и более видами онлайн-агрессии, среди молодежи – каждый третий. При этом пятая часть родителей пребывает в полной уверенности, что их дети вообще не встречаются с онлайн-агрессией. Таким образом, данные свидетельствуют о высокой распространенности агрессии в онлайн-среде, а также о недостаточной осведомленности взрослых о таком опыте у своих детей.

**Причины, формы и территории киберагрессии.** Внешность, личностные особенности и особенности здоровья и развития лидиру-

ют в качестве поводов для киберагрессии. Каждый второй молодой человек также выделяет в качестве причины киберагрессии сексуальную ориентацию и национальную принадлежность. Для подростков часто причиной становятся хобби и увлечения, а для молодежи — принадлежность к группе или субкультуре. Киберагрессия, выбирая в качестве мишени все, что может составлять инаковость (внешность, особенности здоровья и развития, увлечения, принадлежность к субкультуре), становится инструментом подавления разнообразия. Таким образом, можно сделать вывод, что для киберагрессии достаточно поводов, а не реальных причин, вынуждающих проявлять агрессию.

Наиболее распространенной «упаковкой» киберагрессии становится визуальная — фото, мемы, видео. Такой выбор во многом объясняется особенностями когнитивного развития цифрового поколения, в частности клиповым мышлением, ориентированным не на тексты, а на образы. «Начинка» же агрессивных онлайн-сообщений различается среди поколений молодежи и подростков. Для всех подростков агрессия в Интернете, прежде всего, связана с оскорблениями, для каждого второго — с клеветой и насмешками. Для молодежи в агрессивных ситуациях используется более тяжелый арсенал — угрозы безопасности личности и причинения вреда здоровью, а в качестве легкой артиллерии — насмешки. Популярные площадки для выражения агрессии в сети разнообразны: личные сообщения, переписки в групповых чатах, комментарии и обсуждения в открытых сообществах

**Ролевая структура киберагрессии.** Разветвленная ролевая структура: агрессоры, жертвы, активные участники и сторонние наблюдатели — одна из важных характеристик киберагрессии. При этом количество собственно жертв и агрессоров онлайн невелико, и явно уступает ситуации в реальной жизни, например, в школе. Роль киберагрессора социально нежелательна, тем не менее, некоторые российские подростки и молодые люди признались, что выступали в такой роли (от 1% до 7% в разных ситуациях). Количество подростков, признавшихся, что были в роли жертвы несколько больше (от 1% до 15% в разных ситуациях). В среднем эти показатели ниже международных данных по соответствующим показателям, например, в США\*. Тем не менее, подростки и молодежь сталкиваются с разными видами киберагрессии в других ролях, преимущественно в ролях свидетелей или наблюдателей.

\* URL: <https://cyberbullying.org/facts>.

Агрессия заразительна, и наблюдение за киберагрессией создаст негативную психодинамику у свидетелей в результате следующих причин: необходимость выбора между фигурами сильного и слабого, как правило, в пользу первой; диффузия личной ответственности и повторение групповых, а не выработка индивидуальных траекторий поведения; ослабление чувства сострадания по причине как частоты таких ситуаций, так и по причине отсутствия непосредственного наблюдения за реакцией жертвы; блокирование механизмов восприятия многообразия как нормы. Мало того, что свидетели киберагрессии в силу своего равнодушия и молчаливого согласия — главные союзники агрессора, на них также оказывается значительное негативное психологическое воздействие.

**Мотивы киберагрессоров.** Основными мотивами киберагрессии у подростков и молодежи выступили власть и развлечения. Так, агрессор может демонстрировать свою силу и превосходство, самоутверждаться за счет жертвы травли. С другой стороны, еще чаще мотивом становится развлечение — проявление киберагрессии рассматривается как забава. В таком случае агрессор может не воспринимать тот урон, который наносится жертве. Особенности Интернета способствуют этому — возможность анонимности самого агрессора, невидимость эмоциональной реакции жертвы и как результат обесценивание наносимого урона со стороны агрессора приводят к тому, что большинство респондентов единогласно выделяют этот мотив.

Для каждого второго молодого человека и подростка характерен еще один мотив — освобождение от накопившегося негатива. Интернет-пространство становится местом слива для негативных переживаний и эмоций, зачастую за счет переадресации этих эмоций другим более слабым и уязвимым (феномен «козла отпущения»). Подростки также часто выбирают желание отомстить и причинить вред другому, т. е. намеренную агрессию. Групповой характер киберагрессии выявляется и частотой выбора мотива «за компанию с друзьями» — такой мотив характерен для трети молодых людей.

Еще треть подростков и молодых людей считают, что агрессия в сети возникает из-за желания поддержать свою репутацию и добиться определенной цели или выгоды. В этом случае киберагрессия может становиться инструментом расчетливого социального продвижения, что не может не настораживать. Четверть подростков и молодежи указывают на желание поэкспериментировать и посмотреть на реакцию других людей. Треть подростков и четверть

представителей молодежи предполагает, что киберагрессия может использоваться для выражения своего отношения или собственного мнения. Это свидетельствует о низком уровне конфликтной компетентности среди молодого поколения, когда предпочитают деструктивные стратегии поведения в конфликте, направленные на унижение достоинства другого, а не используются эффективные способы урегулирования разногласий и прояснение ситуации в личном общении.

**Кибербуллинг как один из наиболее опасных видов киберагрессии.** Кибербуллинг как системное явление, характеризующееся массовостью, регулярностью и продолжительностью воздействия и тесной связью с травлей в реальности, представляется наиболее опасным видом киберагрессии, вызывающим сильные переживания и серьезные последствия. Для кибербуллинга характерны все перечисленные выше особенности киберагрессии, связанные с возможностями онлайн-пространства. Кроме этого у кибербуллинга есть свои специфические особенности:

- преднамеренность совершаемых действий агрессоров против жертвы,
- регулярность совершаемых действий,
- неравенство сил в пользу агрессора,
- групповой характер процесса с заданной ролевой структурой (агрессор, жертва, хамелеоны, наблюдатели)
- не заканчивается сам по себе, требуя вмешательства
- негативное психологическое воздействие ситуации на всех участников вне зависимости от роли.

Школьная травля – буллинг, оказывается более распространенным явлением по сравнению с кибербуллингом. В Интернете с травлей встречались в разных ролях (в первую очередь, в качестве наблюдателя) каждый второй молодой человек (55%), а вот в стенах школы уже большинство – 70%. Среди подростков и молодежи только треть сообщает, что ситуации травли разворачивалась только в Интернете. Так, в большинстве случаев онлайн дополнял в той или иной мере ситуацию в реальности.

Стоит отметить специфическую роль в ситуации травли – хамелеона – те, кто меняют свои роли, выступая то как жертвы, то как агрессоры. Хамелеоны могут чаще встречаться в ситуации кибербуллинга, чем в традиционном школьном буллинге, поскольку особенности интернет-среды создают благодатную почву для инверсии ролей –

нередко те, кто травят других онлайн, сами становятся жертвами травли – или наоборот. Существует гипотеза, что некоторые жертвы школьной травли используют Интернет и новые технологии для мести тем, кто издевался над ними в школе.

Одним из наиболее известных случаев кибербуллинга стала история канадской девочки Аманды Тодд, покончившей жизнь самоубийством в 15 лет после изощренной травли в Интернете. В 12 лет Аманда зарегистрировалась в Facebook и завела нескольких друзей по переписке. Один из них под ником Айдин вел себя очень активно и уговорил девочку показать ему обнаженную грудь. Он заснял этот момент на камеру и выложил снимок в интернет. Фото увидели все друзья Аманды.

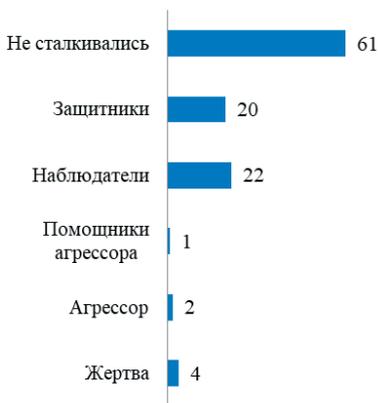
Из-за постоянных нападок, которым подвергалась Аманда в школе, семья Тодд сменила место жительства. Аманда перешла в другую школу и постепенно ее жизнь стала приходить в норму. Но через год Айдин опять вернулся в ее жизнь с помощью Facebook. Он поставил на аватарку фото ее голой груди и начал знакомиться с ее новыми друзьями. Аманда опять подверглась травле в школе, что привело к очередной смене школы.

Последней каплей стало избиение Аманды группой подростков. После этого девушка совершила попытку суицида, но врачи спасли ее. По возвращению из больницы, Аманда опять увидела в социальных сетях агрессивные комментарии, в которых сверстники откровенно желали ей смерти. 10 октября 2012 года Аманда покончила с собой.

**Исследование.** В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи (2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось познакомиться с описанием ситуации кибербуллинга.

*Ситуация: «Оля втайне от знакомых ведет твиттер, в котором у нее уже почти тысяча подписчиков. В своем аккаунте она выложила свою фотографию в костюме для Хэллоуина. Это фото случайно увидели одноклассники и сделали об этом мем, который разом распространился по всему колледжу. Оле начали присылать издевательства и оскорбления в личку все подряд, даже те, кто был не из ее колледжа. Люди создают новые мемы, фотошопят ее фотографии и продолжают писать оскорбительные вещи про нее уже несколько недель. Оля очень расстроена, не пользуется соцсетями и не хочет ходить в колледж».*

По данным исследования практически две трети подростков и молодежи (61%) не сталкивались с подобным проявлением кибербуллинга (рисунок 15). Девушки в различных ролях чаще сталкива-



**Рис. 15.** Столкновение с ситуацией кибербуллинга в разных ролях, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



**Рис. 16.** Столкновение девушек и юношей с ситуацией кибербуллинга в разных ролях, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

ются (44%) с проявлениями травли в сети по сравнению с юношами (31%) (рисунок 16). Различий в распределении ролей между возрастными группами подростков и молодежи не оказалось. Наиболее распространенными стали роли наблюдателя и защитника жертвы кибербуллинга — практически каждый пятый наблюдал подобные ситуации (22%) или поддерживал жертву (20%). При этом среди наблюдателей оказываются каждая четвертая девушка (24%) и только каждый шестой юноша (17%). Только единицы признались, что были непосредственно жертвами онлайн-травли (4%) и агрессорами (2%) или помощниками агрессоров (1%). При этом в агрессивных ролях зачинщиков травли и их помощников несколько чаще выступают юноши — 3% против 1% девушек.

**Инструменты агрессоров в ситуации кибербуллинга.** Онлайн-пространство предоставляет новые инструменты для травли или кибербуллинга. Наиболее часто используемыми действиями со стороны агрессоров являются удаление из друзей и исключение из групповых чатов и сообществ, то есть изоляция жертвы. Также часто против жертвы используются личные данные, фото, видео со страницы жертвы, размещается ложная информация или создаются грубые и неприятные голосования. Это оказывает сильное эмоциональное

воздействие на жертв и наносит ущерб их репутации. Менее распространенными вариантами действий агрессоров оказываются создание страниц или групп (стен) ненависти. Группы ненависти создаются про отдельного человека, в них обычно добавляют знакомых жертвы, а также публикуется оскорбительная информация о жертве (рисунок 17). Вариантом травли становится рассылка оскорбительной или унижительной информации близким и знакомым о жертве, создание фейковых аккаунтов жертвы, похищение пароля от аккаунта с целью публикации или рассылки негативной и неадекватной информации от имени жертвы.

**Кто чаще становится агрессорами в ситуации кибербуллинга и каковы последствия?** По данным различных исследователей можно выделить следующий общий профиль кибербуллера:

- чаще мальчики или юноши;
- низкая успеваемость;
- активные пользователи цифровых устройств;
- низкий уровень эмпатии;
- низкая самооценка;
- высокая импульсивность в поведении;
- нарушители правил;
- участники буллинга офлайн;
- не сформированы нравственные установки;
- ведут себя обособленно;
- родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Основными последствиями для агрессора могут стать закрепление насилия как способа коммуникации, отвержение со стороны групп сверстников, трудности с успеваемостью и получением образования и развитие проблемного поведения (правонарушения, аддикции).

**Жертвы кибербуллинга: личностный профиль, эмоции, возможные последствия и способы защиты.** Несмотря на то, что жертвой кибербуллинга может стать любой, можно выделить профиль людей, входящих в группу риска:

- чаще девочки или девушки;
- низкая успеваемость;
- активные пользователи цифровых устройств;

Поиск 1 1 люди сообщества игры музыка ► помощь выйти

Открытая группа

### Движение "Кто ненавидит Анну **Золотову!**"

Описание: Люди, в нашем городе появился психически - ненормальный маньяк. **УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА:** Если увидите её, бейте бутылками по голове. Имя этому существу - Анна **Золотова**.

Местоположение: Москва

Свежие новости

**Опрос** [перейти к теме](#)

Проголосовали 19 человек

#### За что вы ненавидите Анну **Золотову?**

Бесит	2 (10.53%)
Ужасно Бесит	2 (10.53%)
Капец Как Бесит	1 (5.26%)
Бесит дальше некуда	14 (73.68%)



Для сохранения вашей психики, Мы закроем черным квадратом Самую опасную часть картинки. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** представить, что там находится.

[Вступить в группу](#)

Это открытая группа.

Поиск 1 1 люди сообщества игры музыка ► помощь выйти

Закрытая группа

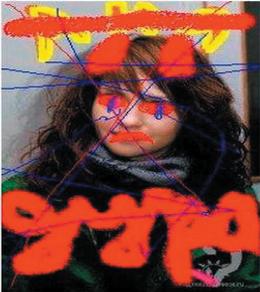
### все кто ненавидит аню **Золотову!**

Участники

21 человек



Anna Swetlana Kto Lenka Marta Алекс



[Подать заявку](#)

Это закрытая группа.

**Контакты**

1 контакт



Полина Вишنيкина

Рис. 17. Примеры стен ненависти и голосования. Источник: социальная сеть «ВКонтакте»

- слабо развиты навыки общения;
- низкая самооценка;
- выражены депрессивность и социальная тревожность;
- низкий уровень социальной адаптации;

- хамелеоны;
- недостаток социальной поддержки в школе;
- отвергнуты другими сверстниками;
- родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Самые частые эмоциональные реакции на кибербуллинг у его «жертв» негативные: остро-негативного (обида, раздражение, гнев) и тревожно-фобического спектров (страх, тревога). Важно отметить, что стыд — очень частая реакция на кибербуллинг, встречается почти у половины старших подростков и молодых людей, отвращение отмечает каждый четвертый, а о вине говорит каждый шестой. Это те переживания, которые люди редко выражают и многие из которых направлены не на истинных виновников, а на самого себя. Можно сказать, что это наиболее «токсичные» переживания, поскольку они не имеют выхода.

Последствиями кибербуллинга могут стать депрессия, тревожные расстройства, низкая самооценка, нарушение пищевого поведения, химические и нехимические зависимости, импульсивность, агрессивность, социальная изоляция, отказ от посещения школы, самоповреждение, суицидальные мысли вплоть до совершения суицида.

**Как жертва кибербуллинга может защититься от нападок?** Интернет предоставляет инструменты не только для деструктивных действий, но и для защиты от них. В качестве основного репертуара действий по прекращению ситуации кибербуллинга подростки и молодежь выбирают самостоятельные активные действия. Среди них, прежде всего, технические — блокировка агрессора в общении, частичное или полное ограничение доступа обидчика к персональной информации жертвы с помощью настроек приватности, сохранение доказательств, а также социальные — попытка объясниться с обидчиком. Далеко не все подростки и молодые люди намерены обращаться за социальной и инструментальной поддержкой (обращение за помощью к близкому человеку, к френдам и подписчикам, сотрудникам школы, в специализированные службы или в службу поддержки сервиса). К сожалению, в ситуациях кибербуллинга жертвы зачастую остаются наедине со своими переживаниями. Иными словами, проблема не в том, что окружающие не готовы помочь, а в том, что жертвы молчат. Практически никто не готов обращаться в социальные и психологические службы.

**Как противостоять киберагрессии и кибербуллингу?** Общие рекомендации для подростков и молодежи:

- Помните, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована против вас.
- Добавляя незнакомых френдов в социальной сети, подумайте, насколько это безопасно. Они могут стать как ресурсом для развития, так и возможным источником агрессивных действий.
- Используйте настройки приватности, чтобы защитить информацию о себе от ненужных глаз. Не забывайте про техническую безопасность: используйте надежные пароли, регулярно меняйте их и никому не сообщайте.
- Если по отношению к вам проявляют агрессию, не реагируйте. Ваша эмоциональная реакция — это то, чего добивается агрессор.
- Сохраняйте доказательства. Делайте скриншоты или распечатки сообщений, сохраняйте доказательства действий обидчика. Эти доказательства помогут защитить себя при обращении к классному руководителю, администрации школы или полиции.
- Отправляйте обидчиков в «черный список», блокируйте.
- Сообщайте об агрессорах модератору или службе поддержки сайта или социальной сети, используя, например, кнопку «Пожаловаться».
- Не оставайтесь с агрессией наедине — расскажите об этом тому, кому доверяете. Обратитесь за помощью: к родителям или знакомому взрослому, в службу психологической помощи.
- Не будьте равнодушными. Если вы видите, что кого-то обижают, то поддержите его. Оцените опасность ситуации, если вы понимаете, что не можете самостоятельно помочь или для вас это может быть небезопасно, обратитесь к специалисту, которому доверяете.
- Размещая пост, репост, статус или фото, подумайте, не могут ли они обидеть других людей. Представьте, что бы вы чувствовали, оказавшись на месте того, кого вы хотели обидеть или обидели.

## Практикум

### *Упражнение 1. «Разминка: обсуждаем комментарии»*

*Задача:* знакомство с проблемой агрессивного поведения в социальных сетях.

*Необходимые материалы:* карточка с комментариями.

*Время проведения:* 10 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

Ведущий делит участников на группы. Каждой группе дается карточка с комментариями. Ведущий предлагает прочитать комментарии, которые были написаны под открытыми постами в социальной сети. После ознакомления участников с комментариями ведущий предлагает провести обсуждение.

### *Обсуждение*

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы и аргументировать свои ответы:

1. Как бы вы ответили на каждый из этих комментариев, чтобы защитить человека, о котором идет речь.
2. Легко ли вам было придумывать ответные комментарии? Почему?
3. Как вы думаете, нужно ли защищать и поддерживать людей в такой ситуации?

#### **Карточка с комментариями**

- «Классно, что Жора с нами завтра не поедет на экскурсию»
- «Давайте завтра устроим флешмоб: все придем в белой одежде. Только давайте Насте не будем говорить».
- «Катя опять будет петь на новогоднем концерте. Неужели никто не понимает, что она не умеет петь?! О-о-о! Ее просто невозможно слушать!»
- «Предлагаю выгнать Миронова из нашей группы. Он та-а-кой медленный! Он завалит нам весь проект!»
- «Мне кажется, или Кирилл похож на слона?»

### ***Упражнение 2. «Виды киберагрессии»***

#### *Задача:*

- знакомство с видами агрессивного поведения в Интернете, ролевой структурой в ситуации киберагрессии;
- выработка способов совладания с ситуациями киберагрессии.

*Необходимые материалы:* несколько комплектов карточек с описаниями ситуаций, несколько комплектов карточек с определениями видов киберагрессии.

*Время проведения:* 25 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

## Процедура проведения

Ведущий делит участников на группы и раздает каждой группе комплект карточек с описанием ситуаций. Ведущий предлагает группам обсудить и дать определение каждой ситуации. Затем ведущий выдает карточки с определениями видов киберагрессии и просит участников соотнести их с ситуациями (ниже они даны в соответствующем порядке).

## Обсуждение

Обсудите следующие вопросы для каждой ситуации:

1. Какие роли представлены в данной ситуации?
2. Были ли вы участниками похожих ситуаций? В какой роли?
3. Какие чувства испытывают Ваня и Маша/Соня/Фёдор/Оля/Ди-ма? Насколько сильно эта ситуация может на них повлиять и как?
4. Что бы вы сделали, если оказались свидетелем такой ситуации?
5. Какие советы вы могли бы дать участникам этих ситуаций киберагрессии?

Карточки с ситуациями	Карточки с видами киберагрессии
1. Ваня посмотрел видео и оставил комментарий под ним, что ему оно очень понравилось. Маша, посмотрев это же видео, нашла его отвратительным и написала об этом в своем комментарии. Между ними завязалась перепалка, в ход пошли грубые выражения и злобные эмоджи. К ним присоединились и другие пользователи, кто-то был за Машу, кто-то за Ваню. Через какое-то время страсти утихли, и шумиха под видео закончилась	<b>Флейминг</b> – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в Интернете между участниками в равных позициях
2. Соня ела в столовой суп. Коля ее сфотографировал и сделал из этого мем. Затем он опубликовал мем на странице группы класса в социальной сети. В комментариях несколько одноклассников стали обидно насмехаться, подкалывать и провоцировать Соню. Спустя несколько дней об этом все забыли	<b>Троллинг</b> – размещение в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или конфликты между участниками
3. Фёдор ведет свой блог о кино. Он делает рецензии на новые фильмы. Однажды он опубликовал свой отзыв о фильме про зомби. Неожиданно для него некоторые знакомцы стали писать ненавистнические и злые комментарии, обвиняя его в том, что он ни в чем не разбирается, а тем более в кино.	<b>Хейтинг</b> – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.

<p>4. Оля пообщалась на форуме по интересам с незнакомцем. Через некоторое время Оле стали постоянно приходить от него сообщения в одной социальной сети. Она не хотела продолжать общаться с ним и не отвечала. Незнакомец стал преследовать ее в других сетях и мессенджерах и даже писал в личку ее близким и друзьям</p>	<p><b>Киберсталкинг</b> – использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение</p>
<p>5. Одноклассники Димы создали группу «Истории Димы Кошкина» в популярной социальной сети. В ней они пишут насмешливые и издевательские истории о нем. Они выложили его фотографии, которые взяли с его странички и сделали гадкие подписи. Они не успокаиваются, каждый день выкладывают все новые гадкие истории и приглашают в группу его друзей из социальной сети</p>	<p><b>Кибербуллинг</b> – агрессивные, умышленные, продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта и повторяющиеся неоднократно в отношении жертвы, которой трудно защитить себя</p>

### ***Упражнение 3. «Агрессия онлайн и офлайн»***

**Задача:** выделение особенностей агрессии в Интернете, ее отличия от офлайн.

*Необходимые материалы:* доска, мел.

*Время проведения:* 15 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

#### *Процедура проведения*

Ведущий предлагает обсудить в группе следующие вопросы:

1. Как вы думаете, отличаются ли агрессия и ссоры, а также их последствия в Интернете и в реальности?
2. Если да – в чем состоят различия?

Затем ведущий подводит итог обсуждению и составляет вместе с участниками на доске список сходств и различий проявлений агрессии онлайн и офлайн.

### ***Упражнение 4. «Жертвы, агрессоры и наблюдатели»***

**Задача:** разработка эффективных способов совладания с ситуациями кибербуллинга в разных ролях.

*Необходимые материалы:* листы/ватманы, ручки.

*Время проведения:* 20 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

Ведущий предлагает участникам разделиться на три группы. Каждая группа должна разработать советы для одной из ролей в ситуации кибербуллинга: для жертв, агрессоров и наблюдателей. Для каждого совета необходимо придумать «говорящий» и запоминающийся хэштэг.

### *Пример:*

#Не_корми_тролля	При встрече с обидчиком игнорируй его слова и действия. Не отвечай ему тем же.
------------------	--

### *Обсуждение*

1. Какие варианты советов вы придумали для каждой роли?
2. Есть ли в этих советах что-то общее?
3. Для кого было сложнее всего придумывать советы?
4. Какой совет и «хэштэг» вам запомнился больше всего?

### ***Упражнение 5. «Мы в ответе за цифровой мир»***

**Задача:** разработка стратегий профилактики и противодействия киберагрессии.

*Необходимые материалы:* листы/ватманы, ручки.

*Время проведения:* 45 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

Предложите в мини-группах разработать проект профилактики и противодействия агрессии в Интернете.

В описании проекта должны быть отражены следующие пункты:

1. В чем заключается проект? Это сообщество в социальной сети, флешмоб, акция, фильм, социальная реклама, мобильное приложение, группа поддержки или что-то другое?
2. Какова цель и задачи проекта?
3. В чем его особенности?
4. Сколько он будет продолжаться?
5. Что нужно для его реализации?

Создайте логотип и слоган проекта.

Представьте проекты в общей группе.

### *Обсуждение*

1. Какие проекты показались самыми важными?
2. Какие проекты вам кажутся наиболее эффективными?
3. Какой проект вы хотели бы реализовать?

### **Упражнение 6. «Правила онлайн-безопасности»**

*Задача:* создание правил безопасного общения в Интернете.

*Необходимые материалы:* листы/ватманы, ручки.

*Время проведения:* 20 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

Предложите группе разработать свод правил для общения в Интернете.

1. Какие правила оказалось легко выработать?
2. Каким правилам будет легко следовать, а каким сложнее?
3. Хотели бы вы, чтобы эти правила приняли в вашей школе/колледже/вузе?

### **Упражнение 7. «Кодекс цифрового мира»**

*Задачи:*

- выделение правил интернет-сообществ;
- обсуждение интернет-этикета и правил общения с другими людьми в Интернете;
- создание кодекса цифрового мира.

*Необходимые материалы:* листы ватмана или флипчарт, маркеры, клейкие листочки для голосования, пример кодекса Youtube\*, информация для ведущего (Приложение).

*Время проведения:* 45 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь

### *Процедура проведения*

Упражнение проводится с целью формирования у участников представлений о важности этических правил и норм поведения в сети. Результатом упражнения должен стать универсальный кодекс поведения в сети.

Ведущий демонстрирует участникам логотипы четырех социальных сетей Facebook, «ВКонтакте», YouTube, Flickr) и спрашивает,

\* URL: <https://www.youtube.com/intl/ru/about/policies>.

знают ли они, что это за соцсети, кто их создал и в каком году. Выслушав ответы, ведущий по необходимости их дополняет (Приложение). Далее ведущий спрашивает, в чем отличие сообществ Facebook и «ВКонтакте» от сообществ YouTube и Flickr. Выслушав ответы, ведущий обобщает, что первые два сосредоточены вокруг профилей пользователей, а последние два — вокруг контента, которые размещают пользователи (видео и фото).

Ведущий спрашивает участников, что, на их взгляд, позволяет пользователям социальных сетей взаимодействовать так, чтобы их сообщество развивалось и не распадалось. Ведущий выслушивает несколько ответов и резюмирует их. Ведущий может подчеркнуть, что большинство современных интернет-сообществ живет и работает по правилам, которые организаторы вырабатывают для себя и для будущих участников сами.

Свод правил, содержащий основные принципы поведения, называется кодексом. Ведущий спрашивает участников, какие кодексы им известны. Выслушав ответы нескольких участников, ведущий может привести в пример малоизвестные кодексы (Приложение). Затем ведущий предлагает участникам создать свой кодекс поведения в сети.

Для разработки кодекса участники делятся на три группы. Каждая группа в течение 10 минут должна придумать социальную сеть, разработать краткий кодекс для ее пользователей и зафиксировать все на ватмане. План для групп:

1. Создать социальную сеть и ответить на вопросы:
  - Каково ее название?
  - Кого она объединяет? Кто является участниками этой социальной сети?
  - Что объединяет ее участников? На основе чего существует их общество?
2. Придумать семь правил, которые должны соблюдать участники социальной сети, чтобы сеть развивалась и росла, а общение в ней было интересным и приятным.

Затем каждая группа представляет свою социальную сеть и разработанные правила.

Когда все группы представят свои сети, ведущий предлагает им создать универсальный кодекс интернет-сообщества. Для этого ведущий просит участников выбрать два лучших, на их взгляд, правила из кодексов других групп (правила своей группы выбирать нельзя).

Каждый участник получает по два клейких листочка для голосования. Участники приклеивают листочки на правила, которые считают лучшими.

Ведущий составляет универсальный кодекс, включая в него правила, которые:

- повторяются в кодексах двух или всех команд;
- отмечены наибольшим количеством стикеров по сравнению с другими правилами.

Ведущий обращает внимание участников на то, что правила могут быть трех типов:

- обязанности (что должны делать участники);
- права (что могут делать участники);
- запреты (что нельзя делать).

Ведущий демонстрирует универсальный кодекс, зачитывает каждое правило и просит участников определить, к какому типу оно относится. Созданный кодекс можно вывесить в классе или на сайте класса.

### *Обсуждение*

- Может, вы хотите добавить что-нибудь в универсальный кодекс? Все ли типы правил в нем представлены?
- Можно ли применить эти правила для всех пользователей Интернета?
- Зачем в Интернете и интернет-сообществах нужны обязанности и запреты?

### *Приложение для ведущего*

<b>Социальная сеть</b>	<b>Дата основания</b>	<b>Создатель</b>
YouTube, социальный сервис для обмена видео	Февраль 2005 года	Чад Херли, Джавед Карим, Стив Чэнь. В настоящее время хостинг YouTube принадлежит компании Google
Flickr, сервис, предназначенный для хранения и дальнейшего использования пользователем цифровых фотографий и видеороликов	Февраль 2004 года	Авторы – Стюарт Баттерфилд и Катрина Фейк. С 2005 г. принадлежит компании Yahoo!

Facebook, в настоящее время самая крупная социальная сеть в мире	2004 год	Марк Цукерберг и его соседи по комнате во время обучения в Гарвардском университете на факультете психологии. Цукербергу было всего 20 лет
«ВКонтакте»	2006 год	Павел Дуров. На момент создания сети ему было 22 года

### *Отличие Facebook и «ВКонтакте» от YouTube и Flickr*

Facebook и «ВКонтакте» строятся вокруг профилей участников. Они позволяют создать профиль с фотографией и информацией о себе, приглашать друзей, обмениваться с ними сообщениями, изменять свой статус, оставлять сообщения на своей и чужой «стенах», загружать фотографии и видеозаписи, создавать группы (сообщества по интересам)	YouTube и Flickr строятся вокруг определенного контента. YouTube – сервис, предоставляющий услуги видеохостинга. Пользователи могут добавлять, просматривать и комментировать те или иные видеозаписи. Благодаря простоте и удобству использования YouTube стал популярнейшим видеохостингом и третьим сайтом в мире по количеству посетителей. Flickr – сервис, позволяющий публиковать фотографии и изображения, создавать свои альбомы, просматривать работы других участников
---	---

### *Малоизвестные кодексы поведения*

Дуэльный кодекс	Первый известный дуэльный кодекс был создан в XV веке в Италии. 1912 год – год создания русского дуэльного кодекса
«Русская правда»	Сборник правовых норм Руси, был создан в XI веке.
Кодекс пиратов	Первое известное упоминание относится к первой половине XVII века
«Бусидо» («Путь воина»)	Кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская мужская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Встречались ли вы с проявлениями агрессии в обычной жизни? А в Интернете?
2. Какие виды киберагрессии Вам знакомы? В какой роли вы с ними сталкивались?
3. Как вам кажется, в чем причины агрессивного поведения в сети?
4. Чем киберагрессия отличается от агрессии офлайн?
5. Как вы думаете, какие чувства испытывает жертва кибербуллинга? Какие последствия травля в сети может иметь для ее жертвы?

6. Какие способы профилактики киберагрессии можно выделить?
7. Как противостоять киберагрессии?

## Литература

1. Дети России Онлайн: риски и безопасность. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева и др. М., 2012.
2. *Ениколопов С. Н., Кузнецова Ю. М., Чудова Н. В.* Агрессия в обыденной жизни. М.: Росспэн, 2014.
3. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Лекции. Часть 1 / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева, В. Шляпников. М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013.
4. Пойманные одной сетью: социально-психологический анализ представлений детей и взрослых об Интернете / Г. У. Солдатова, Е. Ю. Зотова, А. И. Чекалина, О. С. Гостимская. М.: Фонд развития Интернета, 2011.
5. *Солдатова Г. У., Зотова Е. Ю.* Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн ситуация и способы совладания // Образовательная политика. 2011. № 5 (55). С. 11–22.
6. *Солдатова Г. У., Нестик Т. А., Рассказова Е. И., Зотова Е. Ю.* Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. М.: Фонд развития Интернета, 2013.
7. *Солдатова Г. У., Олькина О.* 100 друзей. Круг общения подростков в социальных сетях // Дети в информационном обществе. 2016. № 24. С. 24–33.
8. *Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Львова Е. Н.* Онлайн-агрессия и подростки: результаты исследования школьников Москвы и Московской области // Социально-экономические и общественные науки. 2017. № 12. С. 103–109.
9. *Солдатова Г. У., Ярмина А. Н.* Кибербуллинг: особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания // Национальный психологический журнал. 2019. № 3 (35). С. 17–31.
10. *Baldry A. C., Farrington D. F., Sorrentino A.* “Am I at risk of cyberbullying”? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach // Aggression and Violent Behavior. 2015. № 23. P. 36–51.

11. *Grigg D. W.* Cyber-Aggression: Definition and Concept of Cyberbullying // *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2010. V. 20. Iss. 2. P. 143–156
12. *Mossberger K., Tolbert C. J., McNeal R. S.* Digital citizenship: The internet, society and participation. Cambridge, MA: MIT Press, 2008.
13. *Orel A., Campbell M., Wozencroft K., Leong E., Kimpton M.* Exploring University Students' Coping Strategy Intentions for Cyberbullying // *Journal of Interpersonal Violence*. 2015. V. 32. № 3. P. 446–462.
14. *Smith P. K.* et al. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils // *Journal of child psychology and psychiatry*. 2008. V. 49. № 4. P. 376–385.
15. The Annual Bullying Survey 2017. U. K.: Ditch the Label, 2017.
16. *Tokunaga R. S.* Following you home from school: A critical review and synthesis of research of cyberbullying victimization // *Computers in Human Behavior*. 2010. № 26. P. 277–287.

## 2.2. Онлайн-груминг

Онлайн-груминг – криминальная онлайн-активность по установлению дружеских отношений и эмоциональной связи с ребенком или подростком для завоевания его доверия с целью сексуальной эксплуатации.

После установления контакта и доверия процесс может начинаться с отправки эротических изображений для «нормализации» обсуждения сексуальных тем, а затем нередко происходит переход к просьбам о позировании в обнаженном виде и каких-либо сексуальных действиях на веб-камеру. Онлайн-груминг может происходить с помощью различных цифровых технологий и платформ: социальные сети, игровые сайты, электронная почта, мессенджеры, форумы и чаты.

**Подростки – уязвимые мишени.** Грумеры используют психологические приемы и методы, чтобы попытаться изолировать детей от своих семей и друзей, и часто выбирают для контакта более уязвимых детей, которыми легче манипулировать. Чаще жертвами грумеров становятся девочки и девушки. Наиболее уязвимы подростки женского пола, неуверенные в себе и находящиеся в процессе исследования собственной сексуальности – последнее касается и юношей. Другим факторами могут выступать низкая самооценка молодого человека, ограниченные возможности здоровья, в том числе

психического, социальная изоляция и слабая поддержка со стороны сверстников (Whittle et al., 2013). Для поиска потенциальных жертв грумеры могут использовать приложения и веб-сайты, которые популярны среди подростков и молодежи. При поиске жертв грумеры могут связываться с сотнями людей онлайн, чтобы повысить свои шансы на успех.

Подростки и молодежь — наиболее активные пользователи различных социальных сетей. Социальные сети предназначены для обмена личной информацией, что предоставляет грумерам возможность «нацеливаться» на тех, кто менее заботится о своей приватности и конфиденциальности, а, следовательно, — более уязвим. Молодые люди, естественно, по своей природе более любопытны и чаще готовы вступать в онлайн-дискуссии о тех вещах, которые они не будут открыто обсуждать в реальном мире.

Подростки часто добавляют незнакомцев в «друзья» в социальных сетях. Так, по данным 2019 г. (исследование факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова) число незнакомцев увеличивается прямо пропорционально с числом роста друзей в сетях. Так, у каждого пятого подростка среди друзей более 50 незнакомцев. При этом каждый третий подросток 12–13 лет и каждый второй подросток 14–17 лет за последний год когда-либо встречался лицом к лицу с тем, с кем впервые познакомился в Интернете. Зачастую анонимность в сети снимает опасения, связанные с установлением контакта и общением, что снижает бдительность пользователей. Подростки могут принимать неверные решения о допуске людей в свою онлайн-жизнь, полагая, что те, кто им нравится в Интернете, будут такими же в реальном мире. Подростки особенно подвержены риску, потому что они часто используют компьютер без присмотра и чаще, чем младшие дети, интересуются в силу своего возраста сексуальной тематикой.

**Распространенность онлайн-груминга.** В 2017 г. среди обратившихся на Линию помощи «Дети онлайн» каждый третий надеялся на поддержку именно в решении проблемы сексуальных домогательств с использованием цифровых устройств. По данным российского исследования Фонда Развития Интернет за 2018 год практически четверть младших подростков 12–13 лет (23%), каждый второй подросток 14–17 лет (47%) и представитель молодежи (54%) получали предложения поговорить на интимные темы или просьбу выслать фотографии или видео в обнаженном виде. Все эти ситуации являются потенциальными возможностями для онлайн-груминга.

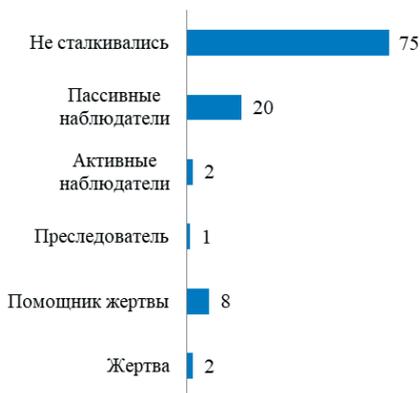
Грумерами не всегда выступают мужчины. Обращения на Линию помощи «Дети Онлайн» показывают, что встречаются и женщины. Так, девочка 12 лет сообщила о том, что она в течение продолжительного времени отправляла женщине, представившейся сотрудником модельного агентства, фотографии других девочек в нижнем белье, а та платила ей валютой социальной сети.

Мама другой девочки, 9 лет, обратилась на линию помощи «Дети онлайн» с историей о том, что ее дочь с подружкой позировали обнаженными по скайпу для женщины, также утверждавшей, что она является представителем модельного агентства. В результате злоумышленница стала шантажировать девочек этими снимками, чтобы заставить их продолжать сниматься.

**Исследование.** В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи (2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось познакомиться с ниже описанной ситуацией.

*Ситуация: «Однажды Лене написал какой-то парень и захотел с ней познакомиться. Она ответила, и они стали часто общаться: Лене было с ним очень интересно, и постепенно она начала считать его своим другом. Через какое-то время он начал говорить с ней на тему секса, спрашивал подробности ее личной жизни, просил интимные фото. Лена ему очень доверяла, поэтому присылала и фото, и видео. Вскоре он начал шантажировать ее тем, что разошлет эти материалы ее родителям и друзьям, если она не переведет ему 30 тысяч рублей».*

Для подростков как для несовершеннолетних описанная ситуация является ситуацией онлайн-груминга, тогда как для молодежи ситуацией шантажа. Онлайн-груминг и шантаж оказались достаточно редкими ситуациями для подростков и молодежи — большинство (75%) не сталкивались с похожими историями (рисунок 18). Девушки, тем не менее, несколько чаще сталкиваются с подобными ситуациями — практически каждая третья (28%) против каждого пятого юноши (21%) сталкивалась с подобными ситуациями в различных ролях (рисунок 19). Наиболее распространенной стала роль пассивного наблюдателя — практически каждый пятый просто наблюдал за подобными ситуациями (20%). Только 2% рассказывали друзьям и делали репосты о подобных ситуациях, выступая активными наблюдателями. При этом каждая десятая девушка (10%) оказывала поддержку жертве онлайн-груминга или шантажа, среди юношей таких только 5%. Только единицы признались, что были преследователями (1% юношей) и непосредственно жертвами онлайн-груминга (2%) и шантажа (2%).



**Рис. 18.** Столкновение с онлайн-грумингом и шантажом в разных ролях, %

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



**Рис. 19.** Столкновение девушек и юношей с онлайн-грумингом и шантажом в разных ролях, %

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

**Какие цели преследуют грумеры?** Грумеры могут преследовать различные цели, выходящие за рамки онлайн-взаимодействия:

- совершить сексуальные действия онлайн без непосредственного физического контакта;
- совершить сексуальные действия в реальности;
- установить длительные сексуальные отношения;
- получить интимные изображения;
- использовать интимные материалы для шантажа и вымогательства.

**Стратегии онлайн-грумеров.** Можно выделить несколько этапов в реализации стратегии онлайн-грумеров:

- Поиск уязвимости: грумеры могут мониторить социальные сети, чтобы найти жертв с открытой личной информацией.
- Доверие: грумеры используют непринужденный разговор на отвлеченные темы (small talk), обмен личной информацией (хобби, отношения), проявление сочувствия, комплименты, лесть и подарки, чтобы установить доверие и построить отношения с жертвой.
- Изоляция: грумеры заставляют жертву чувствовать себя изолированной (как физически, так и психически) от близких людей в своей жизни.

- Проверка: грумеры при общении проверяют, насколько крепки их отношения с жертвой.
- Получение удовольствия: грумеры начинают говорить о сексуальных и романтических аспектах для снижения чувствительности к допустимости сексуального поведения, а затем, например, предлагают обменяться «голыми» селфи.
- Шантаж: после получения интимных фото грумеры могут шантажировать жертву их обнародованием, принуждая продолжать отношения — высылать интимные фото и видео или даже вступить в реальный сексуальный контакт.

**Какие тактики воздействия используют грумеры?** По материалам психолого-лингвистической экспертизы текстов переписок онлайн-грумеров и их жертв российские исследователи Е. Г. Дозорцева и А. С. Медведева выделили доминирование как общую стратегию воздействия со стороны грумеров. При этом могут использоваться как прямые, директивные тактики, так и манипулятивные.

Директивные тактики предполагают, что грумер предлагает прямую вступить в сексуальный контакт (реальный, виртуальный, выслать интимные материалы); проявляет активную настойчивость в своих требованиях для достижения цели; действует по отношению к жертве агрессивно, используя грубую брань и оскорбления; использует в отношении несовершеннолетнего угрозу и шантаж.

Манипулятивные тактики предполагают, что грумер вводит несовершеннолетнего в заблуждение, давая ему недостоверную информацию о своей личности (например, относительно своего возраста, пола, положения, внешности); провоцирует у жертвы стремление опровергнуть какую-либо информацию о себе, доказать обратное; рассказывает о своем сексуальном опыте; обещает подарить подарок, подкупает жертву; делает комплименты; ищет информацию о сексуальном опыте жертвы; использует родственников жертвы с целью вступления с ней в сексуальный контакт.

**Как реагируют дети на действия грумеров?** По материалам психолого-лингвистической экспертизы выше упомянутого исследования были также выделены наиболее распространенные реакции детей — 59 человек в возрасте от 8 до 16 лет (по материалам доклада Е. Г. Дозорцевой, А. С. Медведевой):

- непонимание несовершеннолетним происходящего;
- согласие несовершеннолетнего выполнять требования и желания преступника;

- отказ выполнять требования или желания преступника, продолжать общение с ним;
- агрессия несовершеннолетнего по отношению к преступнику;
- использование несовершеннолетними других людей как потенциальных защитников.

**Какие переживания испытывает жертва онлайн-груминга?** Среди наиболее распространенных переживаний жертв онлайн-груминга можно выделить:

- стыд;
- отрицание того, что произошло;
- ре-виктимизация при повторном использовании интимных изображений;
- ощущение предательства;
- утрата уверенности в собственных суждениях;
- одиночество;
- чувство ловушки и невозможности обратиться за помощью;
- униженность.

**Секстинг как инструмент груминга.** Секстинг — вид виртуальной коммуникации, включающий отправку, получение или пересылку текстовых сообщений, изображений фотографий, аудио- и видеозаписей с сексуальным содержанием. Такая коммуникация может быть нормальной частью отношений между сверстниками и взрослыми партнерами. Но в случае грумеров секстинг является способом вовлечения жертв в нежелательные или противозаконные сексуальные отношения.

**Типы онлайн-грумеров.** В рамках проекта «European Online Grooming Project» (2012) было выделено несколько типов онлайн-грумеров и их основные особенности.

1. Стремящиеся к интимности: не меняют свою личность, проводят много времени в общении с жертвой, более вероятно, что это приведет к офлайн-встрече.
2. Адаптирующиеся: могут использовать интимные изображения с детьми, адаптируют свою личность и стиль общения в соответствии с жертвой, относятся к встрече как к настоящим отношениям.
3. Гиперсексуализированные: имеют обширные коллекции интимных изображений с детьми, используют одновременно разные «личности» при общении, на аватарке часто помещают что-то

грубое и вульгарное, контакт с жертвой сильно сексуализирован и очень быстрый.

**Грумеры не всегда выдают себя за ровесников жертв.** Существует представление, что грумерами являются взрослые, выдающие себя за детей и таким образом вызывающие первоначальное доверие. Исследование Университета Суонси показывают, что это не всегда так. Результаты исследования показали, что грумеры не так часто прибегают к вымышленным данным о своей личности — возрасте, местоположении или внешнем виде. Это может быть связано с тем, что они обращаются к большому количеству детей, что ограничивает их способность все время выдумывать что-то новое и лгать. Но именно использование грумерами правдивой информации о себе вызывает больше беспокойства. Такая честность может вызывать в потенциальной жертве больше доверия за счет ощущения отношений с реальным человеком.

**Онлайн-груминг может происходить быстро.** Онлайн-груминг не всегда занимает много времени, несмотря на традиционные представления об этом как о медленном, методичном и преднамеренном процессе манипулирования человеком. Данные исследователей из Университета Суонси показывают, что онлайн-груминг также может быть очень быстрым. Так, результаты переписок показывают, что переход к сексуальной тематике происходил через 3 минуты после начала разговора, эмоциональная связь возникала через 8 минут, а согласие на встречу могло быть получено за период от 18 до 30 минут.

**Последствия для грумеров.** Онлайн-груминг направлен на сексуальное злоупотребление по отношению к ребенку как при физической встрече, так и онлайн. При этом онлайн-груминг без непосредственной встречи считается отдельно прописанным преступлением только в 34 странах, в список которых Россия не входит.

В России такие действия могут квалифицироваться по имеющимся статьям Уголовного кодекса (ст. 135 «Развратные действия», ст. 134 «Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста»).

**Как снизить риски столкновения с онлайн-грумингом?** Рекомендации для подростков и молодежи, приведенные ниже, могут быть расширены и дополнены в соответствии с представленным по данной теме материалами.

- Используйте настройки приватности, чтобы управлять доступностью личной информации о вас.

- Внимательно относитесь к информации, которую выкладываете, пересылаете или которой делитесь в сети. Если информация попала на цифровое устройство, она может быть доступна другим людям и использована против вас.
- Не передавайте в Интернете каких-либо фотографий или материалов интимного содержания кому бы то ни было. Даже если вы доверяете человеку, материалы о вашей интимной жизни могут оказаться в других руках и использоваться вам во вред. Например, аккаунт друга может быть взломан и использоваться другим человеком.
- Ответственно подходите к контактам с незнакомыми людьми в Интернете. Это может быть как ресурсом для развития, так и источником опасных ситуаций.
- Если вы несовершеннолетний, то помните, что взрослые не имеют права затрагивать сексуальные темы в разговоре с вами. Пресекайте такие разговоры и обращайтесь за помощью к взрослым (родственникам, психологам, учителям). При таких действиях вы можете обратиться в правоохранительные органы.
- Помните, что люди, которые по-настоящему к вам хорошо относятся, не будут просить вас ни о чем, что заставит вас испытывать неприятные ощущения или чувствовать неловкость. Например, выслать какую-то интимную информацию, необязательно сексуального характера. Поэтому критично относитесь к людям, которые принуждают вас к таким действиям.

## Практикум

### *Упражнение 1. «Личные границы в Интернете»*

*Задача:* дать участникам возможность исследовать соотношение различных категорий персональных данных с зонами личного пространства.

*Необходимые материалы:* доска, мел, раздаточные материалы по количеству участников (см. Приложение), ручки или карандаши, листы формата А1 (2 шт.), маркеры (7–8 шт.), кнопки или скотч (для прикрепления листов к доске)

*Время проведения:* 25–30 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь

#### *Процедура проведения*

Упражнение состоит из нескольких этапов.

*Первый этап.* Ведущий объясняет участникам, что личные границы и приватность имеют большое значение и в Интернете. Именно они регулируют обмен личными (персональными) данными в сети: какими-то из них мы делимся легко, а какие-то храним в секрете. Ведущий раздает детям таблицы с категориями (см. Приложение) и круговые диаграммы (см. Приложение) и просит участников ознакомиться с ними.

*Второй этап.* Ведущий рисует идентичную круговую диаграмму (см. Приложение) на доске и объясняет участникам, что с разными людьми мы общаемся на разной дистанции. Таких дистанций или зон общения можно выделить пять. Зона конфиденциальности — принадлежит самому человеку. В нее, за исключением критических ситуаций, не имеет права вторгаться никто.

- Интимная (0—45 см) — зона, в которой мы общаемся только с самыми близкими людьми, теми, кому мы доверяем больше всего: родителями, близкими друзьями.
- Личная (45—120 см) — зона, в которой мы общаемся с теми, с кем мы регулярно видимся и кого достаточно хорошо знаем: одноклассниками, приятелями, знакомыми.
- Социальная (120—360 см) — зона, которая подходит для общения с малознакомыми людьми: например, с продавцами в магазине, почтальонами, водителями и т. д.
- Публичная (или общественная, более 360 см) — зона, в которой мы общаемся с человеком, которого видим впервые, а также когда мы выступаем перед незнакомой группой людей.

*Третий этап.* Ведущий дает участникам задание: расположить каждый из видов персональных данных, представленных в таблице (см. Приложение), в одной из зон персонального пространства (см. Приложение) — той, которая, по их мнению, является наиболее подходящей для того или иного вида информации.

*Четвертый этап.* После того как каждый участник заполнил свою личную диаграмму, ведущий предлагает участникам разделиться на две подгруппы и найти общую для каждой подгруппы точку зрения на распределение персональных данных в соответствующих зонах персонального пространства. Таким образом, предыдущий этап работы повторяется в групповом формате: участники изображают диаграмму подгруппы на листе А1 и маркерами вписывают в нее те или иные категории персональных данных из таблицы. На выполнение задания дается 7—10 минут. Затем каждая подгруппа вы-

бирает участника, который выходит с получившейся диаграммой и кратко комментирует результат. Диаграммы обеих подгрупп крепятся к доске с двух разных сторон так, чтобы в центре доски осталось свободное пространство.

*Пятый этап.* После презентации работ подгрупп ведущий чертит на доске финальную таблицу (см. Приложение). В левый столбик он выписывает названия зон общения, а в правый – те категории персональной информации, которые попали в одну и ту же зону в диаграммах обеих подгрупп. После заполнения данной таблицы ведущий предлагает участникам обсудить результаты упражнения и подвести итоги.

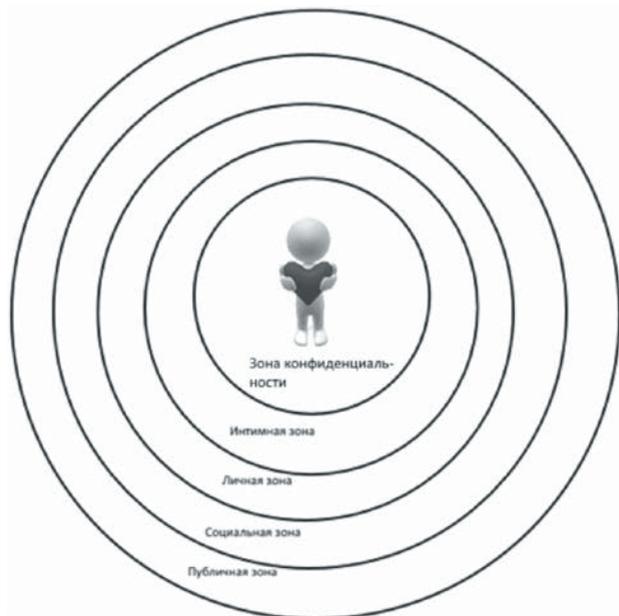
### *Обсуждение*

- Какие виды персональной информации одинаково классифицированы обеими подгруппами? Почему?
- Какие виды данных вызвали разногласия? Чем это можно объяснить?
- Сильно ли ваша личная диаграмма отличается от конечного варианта, представленного в финальной таблице?
- Насколько вы согласны с финальной таблицей? Поменялся ли ваш взгляд на расположение персональных данных в зонах личного пространства? С чем это связано?

### *Приложение. Таблица с категориями персональных данных*

Имя и фамилия
Логин и пароль
Номер паспорта
Фотография
Рост, вес, телосложение
Состояние здоровья
Место жительства
Место учебы
Места досуга и отдыха
Информация о совершенных покупках
Информация об имуществе (интерьер, квартиры, украшения, вещи)
Информация о наличии денежных средств
Информация об интимной жизни

Состав семьи
Участие в конкурсах, достижения, награды, дополнительная учеба
Участие в кружках и секциях
Основной вид занятости
Информация о родителях
Информация о других родственниках
Информация о романтических отношениях
Информация о друзьях
Принадлежность к различным неформальным группам
Хобби
Интересы, ценности
Подробности личной жизни
Настроения, вкусы
Черты характера
Знания, умения, навыки
События из жизни (дни рождения, вечеринки)



*Круговая диаграмма*

## **Упражнение 2. «Золотая середина»**

**Задача:** предоставить участникам возможность измерить собственный уровень «открытости–закрытости» в Интернете и найти свою «золотую середину».

**Необходимые материалы:** бланки с тестом по количеству участников.

**Время проведения:** 10–15 минут.

**Целевая группа:** подростки и молодежь.

### *Процедура проведения*

Ведущий говорит участникам о том, что чувствовать себя комфортно в физическом пространстве и в виртуальном мире возможно, когда установлен баланс между открытостью и закрытостью, найдена «золотая середина», причем у каждого человека она может быть своей. В межличностном общении «золотая середина» означает то состояние, на котором нам комфортно и безопасно общаться с разными людьми: с родителями или одноклассниками, знакомыми или незнакомыми. В виртуальном пространстве мы устанавливаем ее с помощью настроек приватности – системы специальных параметров, позволяющих пользователю онлайн-ресурса настраивать уровень внешнего доступа к различным видам персональной информации. «Золотая середина» в Интернете подразумевает, что пользователь отрегулировал свои настройки приватности так, что каждый вид или категория персональной информации доступны только той аудитории, для которой сам человек хотел бы сделать ее открытой.

Упражнение состоит из двух этапов.

**Первый этап.** Индивидуальное заполнение теста каждым участником. Для измерения личного уровня «открытости–закрытости» в виртуальном мире участникам предлагается заполнить тест, позволяющий оценить уровень внешнего доступа к различным категориям персональной информации об участнике. В каждой строке предложенного бланка необходимо обвести одну цифру напротив каждого вопроса. В последнюю графу нужно вписать сумму набранных баллов. Максимальное количество баллов не может превышать 60.

**Второй этап.** Построение группового распределения. После подсчета участниками баллов ведущий чертит на доске шкалу «открытости–закрытости», выделяет на ней пять интервалов в соответствии с приведенными ниже и объясняет, как участники могут оценить полученные результаты.

- Менее 15 баллов – крайне выраженное смещение в сторону полюса «закрытости»; может свидетельствовать о чрезмерной замкнутости и склонности к самоизоляции в сети.
- 15–25 баллов – личный баланс в Интернете смещен в сторону полюса «закрытости».
- 26–34 балла – промежуточное значение, которое может говорить о том, что полюса «открытости/закрытости» в Интернете сбалансированы.
- 35–45 баллов – личный баланс в Интернете смещен в сторону полюса «открытости».
- Более 45 баллов – крайне выраженное смещение в сторону полюса «открытости»; может свидетельствовать о том, что участник склонен сообщать другим пользователям избыточную персональную информацию.

Ведущий называет каждый интервал по очереди и просит участников, набравших сумму баллов из названного диапазона, поднять руку, затем считает количество поднятых рук и записывает получившееся количество человек над шкалой. По итогам подсчета ведущий строит распределение группы и переходит к обсуждению полученных результатов.

### Обсуждение

- Насколько совпадает количество баллов по тесту с тем, какое положение на шкале «открытости–закрытости» вы выбрали в начале?
- В какой диапазон вы попали? Захотелось ли вам поменять что-либо в своих настройках приватности после получения данного результата?
- Каким получилось групповое распределение ответов? Есть ли у членов вашей группы склонность к одному из полюсов?

### Тест «Золотая середина»

		Никто (только я)	Некоторые друзья или группы друзей	Все друзья	Друзья и друзья друзей	Все пользователи
<i>Кому ты позволишь видеть следующие типы твоей персональной информации?</i>						
1	Список друзей в социальной сети	0	1	2	3	4

		Никто (только я)	Некоторые друзья или группы друзей	Все друзья	Друзья и друзья друзей	Все пользователи
2	Адрес электронной почты	0	1	2	3	4
3	Номер мобильного телефона	0	1	2	3	4
4	Связанные аккаунты (веб-сайт, скайп и др.)	0	1	2	3	4
5	Домашний адрес	0	1	2	3	4
6	Фотографии с тобой	0	1	2	3	4
7	Видеозаписи с тобой	0	1	2	3	4
8	Список твоих групп	0	1	2	3	4
9	Карту с твоими фотографиями	0	1	2	3	4
10	Чужие записи на твоей странице	0	1	2	3	4
11	Комментарии к твоим записям	0	1	2	3	4
<i>Кто может осуществлять следующие действия в твоей социальной сети?</i>						
12	Оставлять записи на твоей странице	0	1	2	3	4
13	Комментировать твои записи	0	1	2	3	4
14	Писать тебе личные сообщения	0	1	2	3	4
15	Приглашать тебя в сообщества	0	1	2	3	4
Общая сумма баллов:						

### **Упражнение 3. «Скорая помощь онлайн»**

**Задача:** помочь участникам осознать потенциальные риски, связанные с распространением персональных данных в сети, и научить прогнозировать возможные последствия размещения личной информации в Интернете.

**Необходимые материалы:** информация о Линии помощи «Дети онлайн», карточка с примером, карточка с обращением.

**Время проведения:** 25–30 минут.

**Целевая группа:** подростки.

#### **Процедура проведения**

Ведущий предлагает ознакомиться с информацией о линии помощи «Дети онлайн». Затем ведущий дает инструкцию: «Представьте

себе, что вы проходите испытательный срок для получения работы на линии помощи «Дети онлайн». Для оценки вашего уровня подготовленности вам дают для анализа реальный запрос на помощь от подростков. Прочитайте обращение и составьте аналитический отчет по примеру».

Аналитический ответ должен состоять из трех пунктов:

- I. Причина возникновения ситуации
- II. Совет для решения проблемы.
- III. Рекомендации для предотвращения подобных ситуаций

### *Обсуждение*

1. Приходилось ли вам или вашим знакомым сталкиваться с подобными проблемами?
2. Как вы думаете, какова основная причина возникновения подобных ситуаций?
3. Что можно посоветовать человеку, оказавшемуся в таких обстоятельствах?
4. Знаете ли вы, что такое онлайн-груминг?
5. Кто, как вам кажется, становится жертвами онлайн-груминга?
6. Как можно снизить риски столкновения с онлайн-грумингом?

#### **Информация о линии помощи «Дети онлайн»**

Сталкиваясь с проблемами в Сети, мы часто не знаем, как поступить в неприятной или опасной ситуации и куда можно обратиться за помощью. В 2009 г. в рамках Года безопасного Интернета в России была создана Линия помощи «Дети онлайн» для оказания психологической и информационной поддержки детям и подросткам.

Линия помощи «Дети онлайн» – это служба телефонного и онлайн-консультирования по вопросам безопасного использования Интернета и мобильной связи для детей, подростков, родителей и работников образовательных учреждений.

На Линии помощи работают профессиональные психологи-эксперты Фонда развития Интернета и факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Обратиться на Линию помощи можно как по телефону, так и по электронной почте или в онлайн-чате.

Часы работы: с 9 до 18 часов в будние дни (перерыв с 13 до 14 часов), звонок по России бесплатный.

Телефон: 8-800-25-000-15.

Электронная почта: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)

Онлайн-чат: <http://detionline.com>

Все обращения на линию полностью анонимны и конфиденциальны!

### Обращение 1

Здравствуйте! Меня зовут Кира, мне 15 лет. Недавно я познакомилась с парнем в социальной сети. Он представился знакомым моей подруги и оказался мне интересным. Мы стали общаться, оказалось, что у нас много общего. Мы рассказывали друг другу о себе, о том, где учимся, путешествуем. Мы стали сближаться и разговаривать о романтических отношениях, делиться некоторыми интимными подробностями. Даже обменялись откровенными фото. Он предложил мне встретиться. Я немного испугалась и отказала ему. Он сказал, что знает, где я учусь и где живу, обещал подстеречь по дороге из школы домой. Потом стал говорить, что покажет нашу переписку и мои фото знакомым или вообще выложит в открытый доступ. Я не знаю, правда это или он меня просто запугивает. Мне действительно страшно. Подскажите, как мне быть?

#### *Аналитический отчет*

##### I. Причина возникновения ситуации

Из письма можно заключить, что причиной проблемы стала некоторая личная информация, которую автор письма сообщил шантажисту.

##### II. Совет для решения проблемы

1. Внимательно перечитать историю переписки и понять, какая персональная информация могла попасть к шантажисту.
2. Внимательно изучить общие контакты и понять, какую информацию о школьнице шантажист мог узнать косвенно от третьих лиц, например, прочитать на страницах и в профилях друзей.
3. Рассказать или показать историю переписки взрослым (родителям, учителям), чтобы они могли предпринять действия по защите школьницы, вплоть до обращения в правоохранительные органы.
4. В случае если шантажист снова выйдет на связь, сообщить ему обо всех предпринятых действиях и добавить его в «черный список».

##### III. Рекомендации для предотвращения подобных ситуаций

1. С большой осторожностью добавлять незнакомцев в друзья и вступать с ними в переписку, даже если они являются друзьями друзей.
2. Не сообщать личную информацию незнакомцам. Даже если она кажется безобидной, она может быть легко использована против жертвы.

### Обращение 2

Здравствуйте! Меня зовут Нина, мне исполнилось 15 лет. Я много общаюсь в социальных сетях. Недавно ко мне добавился незнакомый молодой человек. Мы начали переписываться, он сказал, что знает мою знакомую, с которой мы ездили вместе в лагерь. У нас как раз совместная фотка висит на стене оттуда. У нас оказались некоторые общие хобби и интересы, хотя он и старше меня прилично. Он рассказал о своих отношениях с последней девушкой. У меня, как раз тоже недавно разладились отношения со своим молодым человеком. Я чувствовала себя одиноко, и казалось, что только он меня понимает. Мы стали очень близки. Мне стало интересно обсуждать некоторые интимные темы с ним. Подружки до этого еще не доросли, а с родителями такого не обсудишь. Он прислал свои интимные фото и попросил прислать мне свои в ответ. Мне было немного стыдно, но я решила, поскольку мне казалось, мы можем доверять друг другу.

А затем начался какой-то кошмар. Он стал уговаривать прислать видео, где я трогаю себя и т. д. Мне было очень неприятно, и я отказала. После этого он стал угрожать, что расскажет мои секреты моим знакомым и близким. А я столько всего ему понаписала... Подскажите, как мне быть?

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Почему нужно внимательно относиться к тому, что выкладываете о себе в Интернете?
2. Какие правила нужно соблюдать при знакомстве и общении в Интернете?
3. Какие стратегии и тактики выбирают онлайн-грумеры?
4. Какие типы онлайн-грумеров выделяют?
5. Кто может стать мишенью онлайн-грумера?
6. Какие последствия может иметь онлайн-груминг для жертвы?
7. Какие чувства может испытывать жертва онлайн-груминга?
8. Как снизить риски столкновения с онлайн-грумингом?

### **Литература**

1. *Дозорцева Е. Г., Медведева А. С.* Сексуальный онлайн груминг как объект психологического исследования // Психология и право. 2019. Т. 9. №2. С. 250–263. doi: 10.17759/psylaw.2019090217.
2. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в Интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования (Изд. 2., доп. и испр.) / Г. У. Солдатова, А. А. Приезжева, О. И. Олькина, В. Н. Шляпников. М.: Генезис, 2017.
3. *Солдатова Г. У., Ртищева М. А., Серегина В. В.* Онлайн-риски и проблема психологического здоровья детей и подростков // Академический вестник Академии социального управления. 2017. № 3 (25). С. 29–37.
4. *Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Львова Е. Н.* Онлайн-агрессия и подростки: результаты исследования школьников Москвы и Московской области // Социально-экономические и общественные науки. 2017. № 12. С. 103–109.
5. *Шеремет О. А., Шипшин С. С.* Комплексное исследование интернет-переписки при расследовании уголовных дел о сексуальных преступлениях в отношении несовершеннолетних. URL: <http://jр.mgppru.ru/forum/index.php?topic=224.0>.
6. *Black P. J., Wollis M., Woodworth M., Hancock J. T.* A linguistic analysis of grooming strategies of online child sex offenders: implications for

- understanding of predatory sexual behavior in an increasingly computer-mediated world // *Child Abuse & Neglect*. 2015. V. 44. P. 140–149.
7. *Online Grooming of Children for Sexual Purposes: Model Legislation & Global Review*. 2017, International Centre for Missing & Exploited Children.
  8. *Santisteban de P. et al. Progression, maintenance and feedback of online child sexual grooming: A qualitative analysis of online predators* // *Child Abuse & Neglect*. 2018. V. 80. P. 203–215.
  9. *Webster S., Davidson J., Bifulco A., Gottschalk P., Caretti V., Pham T., Grove-Hills J. European Online Grooming Project Final Report*, European Union. 2012. URL: <http://www.european-online-grooming-project.com>.
  10. *Whittle H. et al. A review of online grooming: Characteristics and concerns* // *Aggression and Violent Behavior*. 2013. V. 18. P. 62–70.

## Часть 3

### Аутодеструктивное онлайн-поведение

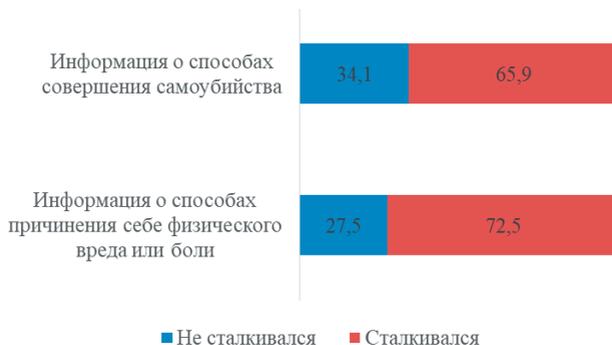
Аутодеструктивное поведение – деструктивное поведение индивида, направленное на самого себя, угрожающее целостности развития личности, психологическому и физическому здоровью человека. Интернет создает среду и инструменты как для подавления, так и для усиления самодеструктивных стремлений. Так, Интернет может выступать для индивида в трудной жизненной ситуации в одном случае как пространство для психологической поддержки и как инструмент совладания с возникающими трудностями, в другом – как пусковой механизм для деструктивного поведения, направленного на себя.

Один из первых зафиксированных случаев использования Интернета как инструмента аутодеструктивного поведения относится к 1998 году, когда женщина совершила две попытки самоубийства, используя полученную из Интернета информацию о способах нанесения себе вреда (Haut, Morrison, 1998). С тех пор цифровой мир претерпел существенные изменения. Саморазрушительное поведение в наши дни может не только стремительно распространяться благодаря Интернету, но и обретать новые формы, возможные только в сети.

Совершенно новые виды поведения такого рода стихийно возникают и быстро распространяются, особенно среди подростков и молодежи, в качестве подражательного поведения или в ситуации тяжелых эмоциональных состояний и психических расстройств. Для понимания, каким образом сеть может быть помощником и поддержкой для пользователей в группе риска, необходимо знать и постоянно отслеживать уже существующие виды поведения и те, которые могут возникнуть под влиянием развития и распространения технологий.

По данным исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) большая часть подростков и мо-

лодежи сталкивались с контентом, посвященным аутодеструктивному поведению (рисунок 20). Две трети респондентов видели подобный контент в сети, среди них 65,9% встречались с информацией о способах совершения самоубийства, а 72,5% встречали контент о способах причинения себе физического вреда и боли. У молодых людей 18–25 лет аутодеструктивный контент, посвященный самоповреждению, оказывается в их фокусе внимания реже, чем у подростков 15–17 лет (68% и 75%, соответственно).



**Рис. 20.** Столкновение подростков и молодежи с аутодеструктивным контентом, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

### 3.1. Самоповреждающее поведение

Самоповреждающее поведение (селфхарм, *англ.* self-harm, self-inflicted violence, self-injurious behavior) выражается в намеренном нанесении себе физических повреждений, причинении ущерба своему телу.

За подобным поведением стоит попытка преодолеть эмоциональную и психологическую боль, тревогу и страх, а также ощущение беспомощности и невозможности действовать. К селфхарму обращаются, когда кажется, что пережить эмоции каким-либо другим способом невозможно, а ситуацию нет возможности контролировать.

Селфхарм может быть следствием самых разных мотивов и причин. К нему прибегают, когда хотят:

- Выразить нечто, что не получается сказать словами.
- Выразить эмоции и чувства и сделать их реальными.
- Эмоциональную боль превратить в физическую.
- Избавиться от невыносимых переживаний и мыслей.

- Создать ощущение, что ты контролируешь свою жизнь.
- Отвлечься или уйти от травмирующих переживаний.
- Наказать себя за что-то неподобающее (поведение, мысли, эмоции).
- Заставить себя заботиться о себе.
- Почувствовать боль и ощутить себя живым человеком.
- Выразить суицидальные мысли, не прибегая к суициду.

**Виды селфхарма.** Существуют различные формы самоповреждающего поведения. Среди них выделяют следующие:

- обкусывание ногтей и губ;
- выдергивание волос на голове или других частях тела (трихотилломании);
- кусание рук или других частей тела;
- царапанье кожи;
- нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия и т. д.);
- самопорезы;
- самоизбиение;
- ожоги себя;
- злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками и т. д.

**Расстройства пищевого поведения (РПП) как один из опаснейших видов селфхарма.** Пищевое поведение — это отношение к пище и ее приему, а также особенности питания в разных ситуациях (повседневная жизнь или состояние стресса, например). На отношение к пище сильно влияет образ собственного тела («Какое оно? Как оно выглядит для меня?») и его оценка («Хорошее ли мое тело? Доволен/льна ли я им?»). Расстройства пищевого поведения проявляются в стрессовых ситуациях, либо в повседневной жизни в целом, оно может быть временным или хроническим. РПП часто проявляются в случае негативной оценки своего тела или искажении его образа («Мое тело слишком худое, слишком полное, некрасивое» и т. д.). В некоторых случаях РПП может быть связано с дисморфофобией — психическим расстройством, когда человек чрезвычайно озабочен несовершенством своей внешности и недоволен ею, что заставляет его постоянно искать в себе возможно несуществующие дефекты и пытаться их исправить разными способами. Страх потерять контроль над весом или формой тела проявляется в экстремальных режимах питания, опасных для здоровья.

## **Формы расстройства пищевого поведения:**

- нервная анорексия (слишком малое количество используемой пищи или ее полное отсутствие),
- нервная булимия (использование слабительных препаратов или вызывание рвоты после еды),
- компульсивное переедание (избыточное питание без возможности «остановиться»),
- промежуточные и смешанные типы.

Всемирная организация здравоохранения включила РПП в группу приоритетных и требующих особого внимания расстройств детей и подростков, так как они наносят значительный вред физическому и психическому здоровью и обладают большим процентом смертности.

**Кто в опасности?** Самоповреждающее поведение может иметь разовый характер или повторяться. Подобный способ контроля своих эмоций может появиться в детстве или подростковом возрасте, но использоваться и в более старшем — постоянно или отдельными эпизодами (в состоянии стресса). Возрастных или других рамок для подобного поведения нет: это могут быть дети, подростки, взрослые, мужчины и женщины, одинокие или люди из благополучных семей, социально-успешные и общительные, эмоциональные и внешне спокойные. Селфхарм может иметь осознанный характер (например, порезы) или быть неосознаваемым и автоматическим (например, обкусывание ногтей или губ).

В России от 10 до 14% подростков и молодежи прибегали к самопорезам хотя бы один раз, а 3% делают это регулярно. Самоповреждающему поведению наиболее подвержены подростки и молодежь от 10 до 24 лет, для девушек пик — это 13–16 лет, для юношей — 12–18 лет (Польская, Якубовская, 2019; Зайченко, 2009).

По данным разных исследований, от 5 до 23–38% наносят повреждения своему телу в разных формах. Наиболее распространены формами самоповреждений среди подростков являются самопорезы (до 60%), царапание или сжимание кулаков до кровотечения (около 50%), расчесывание кожи до крови (30%), сковыривание болячек (20%), самоудары о твердые поверхности (35%), отравления (10%), прижигание кожи (чаще у юношей) (5%) (Зайченко, 2009; Польская, Якубовская, 2019).

Нарушения пищевого поведения более распространены среди девушек, начиная с подросткового возраста. Около 5–10% молодых

женщин имеют ту или иную форму РПП, в группу риска входят девушки 15–19 лет. Исследования показывают, что 13–18% подростков и молодежи в целом имеют РПП (Келина и др., 2011; Forbush, 2019).

### *Мифы о селфхарме*

**МИФ:** Самоповреждающим поведением пытаются привлечь к себе внимание.

**РЕАЛЬНОСТЬ:** Чаще всего это не так. Большинство скрывают свое поведение от окружающих, объясняя следы на теле другими причинами, или прячут их. Селфхарм связан с попыткой контролировать свою жизнь, ситуацию или свои эмоции и чувства, а не окружающих людей.

**МИФ:** Самоповреждающее поведение свидетельствует об опасности и агрессивности личности.

**РЕАЛЬНОСТЬ:** Селфхарм не всегда связан с ментальными расстройствами, тем более с расстройствами, при которых человек потенциально опасен для окружающих. Люди, прибегающие к селфхарму, опасны только для самих себя. Селфхарм также связан с низкой агрессивностью и неумением или запрещением себе выражать гнев и раздражение.

**МИФ:** Самоповреждающее поведение – это попытка суицида.

**РЕАЛЬНОСТЬ:** Люди, которые прибегают к селфхарму, действительно находятся в группе риска. В некоторых случаях это может быть связано с неосторожностью (непреднамеренный несчастный случай), в других – с депрессивным состоянием. Само поведение напрямую не говорит о стремлении умереть и чаще всего не связано с ним.

**МИФ:** Если самоповреждающее поведение незначительное (например, обкусывание ногтей или расчесывание кожи), то можно просто не обращать на него внимание.

**РЕАЛЬНОСТЬ:** Сам факт подобного поведения – тревожный знак. Подобный способ справляться с эмоциональными переживаниями и психологическими проблемами может быть опасен. Необходимо обращаться за помощью, чтобы проработать проблемы и найти способы, которые не будут опасны для человека.

**Как реагируют на селфхарм окружающие?** Реакция окружающих в виде отторжения подобного поведения, а также полное непонимание его причин и последствий, вынуждает людей скрывать его от знакомых и близких и не обращаться за помощью. Мифы также способствуют тому, что люди могут не считать свое поведение самоповреждением и не обращаться за поддержкой к семье или друзьям,

а также за психологической помощью. Реакция родителей или других взрослых на селфхарм детей и подростков чаще всего ограничивается испугом, злостью, раздражением и стыдом, приводит к попытке изменить это поведение с помощью наказаний и ругательств, что только укрепляет самоповреждение как способ контролировать ситуацию и свои эмоции. Непонимание сути проблемы приводит к отказу в сочувствии и поддержке.

**Селфхарм и Интернет.** Интернет является легкодоступной средой для распространения информации о видах селфхарма, что приводит к возрастанию интереса к нему. Согласно исследованиям, 87% пациентов психиатрических клиник, наносивших себе самоповреждения, увидели изображения самопорезов до того, как начали их наносить себе, впервые столкнувшись с ними в среднем в 11 лет в Интернете (Банников и др., 2016; Польская, 2016).

В Интернете интерес к селфхарму может поощряться, с его помощью информация о разных способах, результатах и новых формах селфхарма может распространяться и быть вполне доступной; может одобряться и даже восхваляться желание экспериментировать.

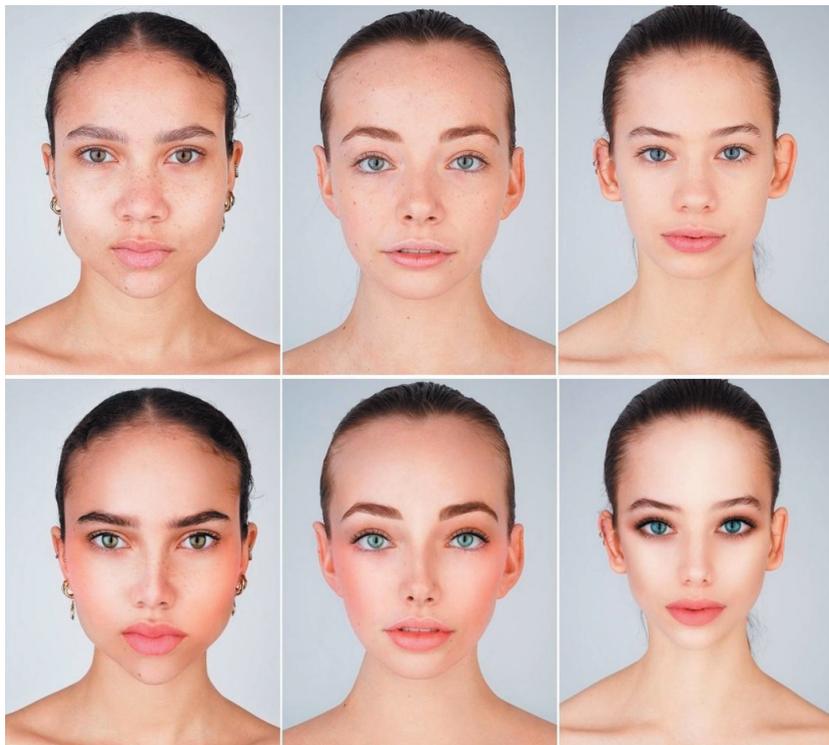
**Расстройства пищевого поведения и Интернет.** В последние десятилетия наблюдается рост числа расстройств пищевого поведения. Выделяют несколько причин такой тенденции, две из них связаны с Интернетом. Во-первых, изменение образа «нормального» тела в культуре (экстремально худое, идеализированное и нереалистичное, по сути недостижимое без вреда здоровью). Во-вторых, культивирование нереалистичного образа тела в социальных сетях (например, «Инстаграм» — особенно популярная площадка для этого через инстаграм-блоггеров). В-третьих, распространение информации о способах экстремального похудения в социальных сетях (в тематических сообществах).

Образ «нормального», «общественно приемлемого» и «красивого» тела транслируется в виде привлекательных и нереалистичных картинок в окружающем нас информационном пространстве (от социальных сетей до рекламы). Согласно исследованиям, подверженные влиянию привлекательных образов девушки становятся менее уверенными в себе, более депрессивными и менее удовлетворенными своим телом, чем те, кто не подвергается такому влиянию. Некоторые исследования показывают, что по крайней мере четверть девушек-подростков выражают неудовлетворенность своим телом.

Один из возможных путей формирования негативного образа тела — это повторяющиеся негативные комментарии о теле и его весе,

подшучивания и поддразнивания со стороны сверстников, взрослых, близких и друзей. С развитием социальных сетей возможность получения подобных оценок своего тела со стороны других значительно возросла, поскольку оставить комментарий под фотографией в «Инстаграм» или «Вконтакте» может чаще всего любой желающий, не только знакомый, но и посторонний. Подростки непрерывно подвергаются чаще всего негативным оценкам себя и своего тела (особенно девушки) со стороны «случайных прохожих» на собственных страничках или страничках друзей, со стороны «троллей» или недружелюбных сверстников.

Британский фотограф Джон Ранкин провел социальный эксперимент. Он сфотографировал без макияжа 15 подростков в возрасте от 13 до 19 лет и дал им отретушировать свое фото для публикации в социальных сетях (рисунок 21).



**Рис. 21.** Фотопроект Джона Ранкина. Источник: <https://www.ridus.ru/news/292622>

Эксперимент показал, как в настоящее время с помощью легкодоступных приложений и фильтров разрыв между реальной внешностью и «инстаграм-внешностью» становится всё больше. Подростки изменяли свою внешность почти до неузнаваемости, увеличивая губы, уменьшая скулы, рисуя макияж или меняя цвет глаз.

**Интернет-сообщества и самоповреждающее поведение.** Участие в интернет-сообществах по темам РПП и селфхарма позволяет подросткам и молодым людям оказаться в среде единомышленников и людей, испытывающих те же проблемы. Интернет устраняет барьеры, позволяя любому вступать в подобные сообщества, свободно говорить о самоповреждающем поведении, находить понимание и круг поддерживающих людей, что может создавать среду для ухудшения состояния и повторных возвращений к опасным видам поведения.

В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на ряд вопросов о столкновении с контентом, посвященным расстройствам пищевого поведения. Вот один из кейсов, предлагаемый в этом исследовании.

*Ситуация: «Таня решила немного похудеть, потому что все ее подруги постоянно говорили про желание весить меньше. Для этого она начала искать во „Вконтакте“ паблики для тех, кто хочет похудеть. Таня быстро наткнулась на группу „40 кг“, которая ее заинтересовала. Девушки в группе рассказывали истории про свои диеты, выкладывали фотографии своего худого тела, делились своим прогрессом. Таня очень вдохновилась этим и села на жесткую диету, чтобы тоже выложить в группу свои фотографии. Диета помогла, но не так хорошо, потому что девушки на фотографиях всё равно казались ей стройнее. Она прочитала в группе о препаратах, которые могут помочь, — слабительных и антидепрессантах — и отправилась в аптеку».*

По данным исследования, девушки сталкиваются с группами, посвященными экстремальным способам похудения, гораздо чаще, чем юноши (рисунок 22). Среди юношей 82% никогда не оказывались в таких ситуациях, а среди девушек таких уже только половина (49%). Пятая часть девушек-подростков состояли в подобной группе (19%), а каждая десятая (10%) не только подписывалась на них, но и пользовалась советами из пабликов, постила свои фотографии и общалась с участниками сообщества. Наблюдали со стороны за подобным 34% девушек, и 18% юношей. Чаще наблюдают подобное со стороны молодые люди 18–25 лет, а не подростки 15–17 лет (31% и 25%, со-



**Рис. 22.** Знакомство и участие девушек и юношей в группах, посвященных экстремальным способам похудения, %

Данные проекта МИП «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

ответственно), среди молодежи и больше тех, кто в группы вступает (15% и 10%, соответственно).

Сообщества, посвященные экстремальному похудению, представляют РПП как здоровое и нормальное поведение. Участники сообществ поддерживают друг друга, делятся наиболее «эффективными» способами достигнуть результата, помогают друг другу в периоды «срыва», ведут дневники похудения и выкладывают посты со своими результатами и фото «до и после» (рисунок 23). Сейчас по запросу «Анорексия» во «ВКонтакте» более 700 групп, они появляются и удаляются каждый день. Сообщества можно также идентифицировать по специфическому сленгу. Участники зовут друг друга «бабочками», анорексию – «Аной», булимию – «Мией», потерю веса – «отвесом», рост веса – «привесом», а сам стиль жизни «Pro-ana».

Разные виды самоповреждающего поведения пересекаются между собой. Например, в Про-ано-группах обсуждается, как участницы наказывают себя за срывы:

- «Режу плечо. Плачу».
- «Ноги ножницами режу».
- «Я бью ногами и руками двери и стены, потом вся в синяках».
- «Бью со всей силы кулаком в желудок несколько раз, чтоб аж задышалась».



Анорексия 2 ноя 2014 в 10:13

100 правил анорескички.

Страшные заповеди, составленные зарубежными pro-ana.

1. Если осмелишься, покажи кому-нибудь свой жир
2. вода: горячая (делает тебя сытой плюс ощущение тепла), холодная (сжигание дополнительных калорий). это лучшая вещь на свете! 8 стаканов в день минимум
3. витамины: 2 калории стоят того, чтоб ты выглядела хорошо
4. чисти зубы
5. картинки девушек-моделей
6. считай калории до того, как поесть
7. каждый раз, когда ешь, представь, что напротив тебя сидит парень. всегда представляй, что ешь в присутствии кого-то
8. фотографии толстых людей в тех местах, где обычно наедаешься
9. жвачка без сахара. особенно во время готовки и подобных процессов
10. вставай рано-рано, хотя бы на полчаса или сорок минут раньше, чем вся семья. чтоб потом сказать, что уже позавтракала. ну а сама в это время займись макияжем, уборкой, зарядкой или еще чем-нибудь в этом духе
11. запомни, что ты ничего не теряешь. ты слишком хороша, чтоб все это дерьмо находилось у тебя во рту, потом в пищевод, желудке... и боже упаси, только не кишечник, деточка!..
12. деньги, которые могли уйти на еду, тратить на шмотки. но не на еду!
13. подпишись на журнал - cosmopolitan, vogue, glamour, in style и проч: thispiration в твоём почтовом ящике, и никуда ходить не надо
14. никаких лифтов, автобусов и прочего тогда, когда возможно. везде ногами, ногами
15. смотри, как едят другие. едят, толстеют. а вот ты не ешь и вся такая замечательная по этому поводу
16. сделай что-то вроде альбома, полного thispiration: фотографии худых, причины не есть, фотографии толстых и прочее. будь креативна и не забывай заглянуть в альбом перед тем, как захочется нажраться

Анорексия > Все фотографии > покажи свои кости.альбом для участ...

Добавить фотографии

### покажи свои кости.альбом для участников

загружай свои фото, если тебе есть чем гордиться

P.S. ключицы у всех есть, фото с ними удаляются

840 фотографий - Комментарии к альбому

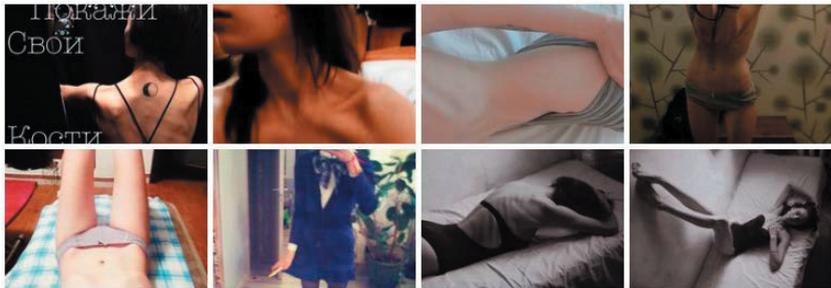


Рис. 23. Источник: Группа «Анорексия» во «ВКонтакте», в которой более 225000 подписчиков

- «Я вызываю рвоту – и как только горло покарябано до крови, то мне и жрать не хочется больше всякую дрянь».
- «Я порезала вчера ладонь правой руки, чтобы, когда буду брать ею еду, мне было больно, и я помнила, что, если что-то сожру, будет в стоициот раз больнее видеть новый жир на себе».

В том числе один из видов самоповреждения при экстремальном похудении — использование препаратов (слабительных и антидепрессантов, подавляющих аппетит). В группах обсуждается, какие препараты наиболее «эффективны» и как достать рецептурные препараты.

Сообщества и тематические блоги также являются формой «вдохновения» самоповреждающего поведения, с помощью текстов, фотографий и видео, своим личным «успешным» примером. Включение в подобный контент и соответственно в коммуникацию может стимулировать переход от вполне похвального стремления придерживаться более здорового питания, желания «немного похудеть» или найти способ справиться с тревогами и стрессом к более опасным формам поведения.

### **Пути распространения селфхарм-поведения через Интернет.**

Выделяют несколько путей распространения самоповреждающего поведения с помощью Интернета:

1. Нормализация, т.е. позиционирование селфхарма и РПП как нормального, естественного поведения, не требующего помощи, а также восхваление и героизация его как доступного только избранным.
2. Соревнование, например, за популярность в группе.
3. Стимуляция поведения, которое сдерживается за счет столкновения с контентом, культивирующего селфхарм и РПП.
4. Заражение т.е. стремление повторять за сверстниками, например, чтобы войти в группу, найти друзей «по духу» и т.д. (Польская, Якубовская, 2019).

Большинство рисков онлайн-пространства для подростков связано со слабой регулируемостью подобного интернет-контента и его легкодоступностью. В то время как социальные сети обладают и множественностью ресурсов, в виде возможностей справляться с чувством изоляции, быть источником информации о рисках самоповреждающего поведения, а также способах получить помощь, служить площадкой для саморефлексии (рисунок 24).

### ***Что делать, если вы подозреваете, что человек занимается самоповреждением?***

- Не паникуйте и не ругайте человека. Лучшее решение — поговорить о ваших подозрениях открыто. Поддержите человека.
- Дайте знать, что вы всегда будете рядом и он может обратиться к вам.



где сидят любители селфхарма

30 сен в 16:18

Проект "бабочка"

Правила:

1. Когда хочешь порезать себя, возьми маркер, ручку или фломастер и нарисуй бабочку на руке.
2. Назови её в честь любимого человека или в честь кого-то, кто действительно беспокоится о тебе.
3. Бабочка должна исчезнуть сама. Не стирай её.
4. Если ты порежешься, прежде чем бабочка исчезнет, убьешь её. Сдержишься — она будет жить.
5. Если у тебя несколько бабочек, один порез убивает всех.
6. Бабочек может нарисовать кто-то другой. Такие бабочки особенные. Позаботься о них.
7. Даже если ты не режешься, можешь нарисовать бабочек в знак поддержки. Назови бабочек в честь своих знакомых, страдающих от селфхарма, и расскажи им об этом. Ты можешь им помочь.

**Рис. 24.** Источник: «Вконтакте»

- Если вы увидели на странице у человека контент о селфхарме или подписки на группы, посвященные этой теме, открыто и без осуждения спросите о смысле подобных постов для него.

***Что делать, если вы точно знаете, что человек наносит себе увечья?***

- Никогда не ругайте человека за самоповреждающее поведение. Ему нужна ваша поддержка.
- Попробуйте вместе с человеком исследовать механизм его селфхарма: когда он это делает? Каким образом? Что служит «пусковым механизмом»? Что происходит в итоге? Какие эмоции он испытывает до/вовремя/после?
- Найдите вместе с человеком способ распознавать «пусковые механизмы» и отвлекать себя. Чем можно заменить самоповреждающее поведение?
- Поговорите с человеком о том, какие страницы онлайн он посещает. Сайты, посвященные селфхарму, могут запускать самопо-

вреждающее поведение, вызывая эмоциональные переживания. Постарайтесь придумать правила психологической безопасности онлайн, чтобы избегать триггеров (триггер, *англ.* trigger — «спусковой крючок»).

- Обратитесь за помощью. В данном случае нужна помощь врача-психиатра или врача-психотерапевта, а также психолога. Обратившись, можно получить психологическую и медикаментозную помощь. Также могут помочь группы поддержки и поддерживающие онлайн-сообщества. Обратитесь к врачу-терапевту, чтобы получить медицинскую помощь в лечении шрамов.

**Цифровое самоповреждение.** В цифровую эпоху самоповреждающее поведение приобрело новые формы и получило соответствующее название — цифровое самоповреждение. Это поведение, когда индивид анонимно размещает или каким-то другим способом распространяет в сети оскорбительный, уничижительный и негативный контент о самом себе, это может быть также самооговор и даже компромат на самого себя. Очевидно, что в случае цифрового самоповреждения Интернет выступает той единственной средой, в которой оно может быть проявлено. В отличие от самоповреждения в реальной жизни, подростки или молодежь не страдают физически, однако наносят существенный вред своей личности и репутации как в сети, так и в реальности. Кроме того, в отдельных случаях цифровое самоповреждение может привести даже к суициду, что указывает на важность обсуждения и предотвращения этого вида поведения. Несмотря на то, что явление существует уже какое-то время, психологи лишь недавно обратили внимание на эту проблему, и она все еще недостаточно изучена.

**Как может происходить цифровое самоповреждение?** Например, человек создает дополнительный аккаунт и анонимно использует его для отправки оскорблений или угроз самому себе, а также для распространения компромата на себя. Для цифрового самоповреждения могут использоваться смс-сообщения, электронные письма, соцсети, игровые консоли, веб-форумы, виртуальная среда и любые другие онлайн-платформы. Иногда это может привести к трагедии.

Цифровое самоповреждение привлекло внимание общественности в 2013 году, когда выяснилось, что 14-летняя Ханна Смит из Лестершира (Англия) анонимно присылала себе оскорбительные сообщения на платформе Ask.fm, что через несколько недель привело к ее суициду.

В 2016 году девушка из Техаса также покончила с собой из-за своих же оскорбительных комментариев, присланных анонимно.

**Исследования.** Впервые о цифровом самоповреждении написала в своем блоге пользователь-исследователь социальных сетей *boyd* в 2010 году, где она рассуждала о том, что такое поведение может быть просьбой о помощи, стремлением круто выглядеть или попыткой получить комплименты и защиту от агрессии.

Через несколько лет этим феноменом занялась исследователь Элизабет Энгландер в своем исследовании на выборке из 617 студентов колледжа. Она обнаружила, что 9% занимались цифровым самоповреждением в старшей школе (13% мальчиков и 8% девочек). Эта работа также выявила, что цифровое самоповреждение было скорее связано не с депрессией, а с употреблением алкоголя и наркотических веществ (Englander, 2013). Энгландер отмечает, что большинство подростков обоих полов занимались цифровым самоповреждением с целью привлечь внимание сверстников. Результаты исследования показали, что девочки делали это, чтобы доказать, что они могут с этим справиться, или чтобы заставить других волноваться или получить внимание взрослых, в то время как мальчики это делали из-за того, что злились на кого-то и таким образом хотели начать конфликт (Englander, 2013).

В недавнем исследовании (Patchin, Hinduja, 2017) на выборке из 5,5 тысяч американских школьников в возрасте от 12 до 17 лет было показано, что порядка шести процентов опрошенных анонимно оскорбляли себя в Интернете. Примерно половина из них сделала это только однажды, треть занималась этим эпизодически, а 13% писали о себе негативные сообщения довольно часто. Согласно результатам этого исследования, мальчики осуществляли кибербуллинг самих себя ради шутки или привлечения внимания, в то время как у девочек такое поведение было вызвано подавленным настроением или эмоциональным расстройством. В связи с этим авторы предостерегают, что цифровое самоповреждение среди девочек может привести к суициду. В группу риска попали школьники гомосексуальной ориентации, жертвы кибербуллинга со стороны других, подростки с депрессивными симптомами, наркотической зависимостью, а также те, кто наносил себе физические повреждения (там же).

В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на вопросы о цифровом самоповреждении на основе следующего кейса:

*«Вера постоянно присылает с анонимной странички оскорбительные записи о себе в группу «Подслушано» своего колледжа. В записях она пишет о том, что она изменяет своему парню, поругалась с родителями и ушла из дома, курила в колледже и т. д. Под этими записями ее знакомые оставляют неприятные комментарии и смеются над ней»*

Оказалось, что с цифровым самоповреждением, как и в западных исследованиях, сталкивались немногие: 78% всех опрошенных ничего о подобных ситуациях не знают (рисунок 25). Однако, несмотря на то, что явление мало изучено и только в последнее время стало попадать в фокус внимания исследователей, уже 19% подростков и молодежи наблюдали за ним со стороны, а 3% ответили, что состояли в группе, в которой человек сам наговаривал на себя и унижал себя. В равной степени с такими ситуациями сталкивались как подростки более младшего возраста (15–17 лет), так и молодежь (18–25 лет).



**Рис. 25.** Столкновение подростков и молодежи с цифровым самоповреждением, %

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

В качестве основных причин цифрового самоповреждения обычно называют следующие: ненависть к себе, стремление показаться забавным, желание посмотреть на реакцию окружающих, наличие депрессивных симптомов, стремление привлечь к себе внимание (Englander, 2013).

Последствиями цифрового самоповреждения могут быть депрессивные симптомы, тревожные расстройства, снижение аппетита и расстройства пищевого поведения, алкогольная и наркотическая зависимость, чрезмерная агрессивность, апатия, отказ от посеще-

ния школы, физическое самоповреждение, суицидальные мысли вплоть до совершения суицида.

*Как предотвратить цифровое самоповреждение?*

- Важно донести до подростков и молодых людей тот факт, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована в противоправных целях.
- Необходимо сообщать об угрозах и оскорблениях модератору или службе поддержки сайта или социальной сети.
- При подозрениях на цифровое самоповреждение попробуйте поговорить с человеком, узнать о его настроении, чувствах, поддержите его, посоветуйте службы психологической помощи.

## Практикум

***Упражнение 1. «Мой профиль и мои подписчики»***

*Задачи:*

- дать возможность участникам осознать особенности восприятия публикаций в Интернете разными пользователями;
- обсудить потенциал социальных сетей как возможности вовремя заметить проблемы близких;
- заработать возможные пути помощи и самопомощи в случае самоповреждающего поведения.

*Необходимые материалы:* карточки с заданиями, копии фрагмента постов из социальной сети.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевая группа:* подростки.

*Процедура проведения*

Ведущий просит участников группы обратить внимание на то, что информация, размещаемая в Интернете, может по-разному восприниматься людьми в зависимости от тех отношений, в которых мы с ними состоим и тех состояний, в которых находится человек. Ведущий предлагает группе выполнить следующее задание. Класс делится на подгруппы. Каждая из них получает карточку с заданием и карточку с постами из социальной сети, которую ведет их ровесница, девушка Анастасия. Ученики должны внимательно ознакомиться с содержанием поста и принять решение в соответствии с условиями и вопросами, содержащимися в карточке с заданием. На это

отводится 5–10 минут. Затем представители от каждой подгруппы по очереди делятся своими впечатлениями и озвучивают принятое группой решение.

 <p>Ты будешь хрупкой, красивой, воздушной, у тебя будут выпуклые ключицы, колени, бедренные кости, скулы, ребра, каждая ты будешь просыпаться и щипать свои косточки, ты полюбишь пот, потому что ты худая и воздушная, вставишь со своей теплой постельки, шатаешься, подходишь к зеркалу и любишь собой, ты только предавай, это приятно. Ты все это получишь, если будешь делать все для себя, чтобы не пожрать, не запихивать себя этот хлам. Не стоит срывать, чтобы потом ныть, ты жирная, у тебя нет силы. Возьми себя в руки и добейся.</p>	 <p><b>Ложись спать</b> <b>лёгкой, как бабочка</b></p>
 <p><b>Чтобы быть худой</b> <b>нужно страдать</b></p> <p><small>ch.com/ek.woman.diary</small></p>	<p>Девочка моя, когда же ты поймешь, что еда — это только мгновенное ощущение, а фигура — постоянное. Если ты захотела покушать — иди выпей кофе или водички, но не срывайся. Красота того стоит, поверь.</p>

Посты в социальной сети

### Карточка 1

Представьте, что вы — мама автора постов. Ваша дочь последнее время стала закрытой и мало с вами общается. Она почти не ест и ночи проводит со смартфоном. До этого момента у вас были близкие и доверительные отношения, вы даже в друзьях друг у друга в социальных сетях.

1. Какое у вас осталось впечатление от прочтения блога вашей дочери?
2. Какие записи произвели на вас положительное впечатление, а какие — отрицательное?
3. Как вы будете действовать, увидев записи на стене?

### *Карточка 2*

Представьте, что вы — близкая подруга автора постов. Вы давно и близко знакомы, вместе учитесь и общаетесь, и у вас нет друг от друга секретов. Настя рассказывает вам о том, как ей нравится худеть, что ее мечта — достичь 35 килограммов. Она стала от вас отдаляться, часто сидит в социальных сетях и добавила себе кучу новых друзей на страницу. Вам кажется, что 35 килограмм — это слишком, но можно попробовать тоже начать худеть, ведь в группах о похудении можно найти столько новых друзей, и вам будет о чём снова общаться с Настей.

1. Какое у вас осталось впечатление от прочтения блога вашего лучшего друга?
2. Какие записи произвели на вас положительное впечатление, а какие — отрицательное?
3. Что вы будете делать, чтобы вернуть близкие отношения с подругой?

### *Карточка 3*

Представьте, что вы — классный руководитель автора постов. Вы стараетесь быть современным преподавателем и поэтому добавляете своих учеников в социальных сетях. Вы замечаете, что Настя последнее время постоянно постит у себя на странице подобные картинки, и вы беспокоитесь о том, не нанесет ли она себе вред, и знают ли ее родители об этом.

1. Какое у вас осталось впечатление от прочтения блога вашего ученика?
2. Какие записи произвели на вас положительное впечатление, а какие — отрицательное?
3. Скажете ли вы родителям о постах Насти? Или вы будете действовать каким — либо другим образом?

### *Карточка 4*

Представьте, что вы — автор постов. Рассматривая картинки красивых девушек из Инстаграма, вы постоянно чувствовали, что ваше

тело некрасивое и нескладное. Однажды вы случайно наткнулись на группу «Бабочки» и провели за просмотром постов и фотографий всю ночь. В группе девушки делились недовольством своим весом, поддерживали друг друга и делились советами. Вам показалось, что именно здесь вас поймут и поддержат. Постепенно вы стали всё больше общаться с подписчиками, добавляли свои фотографии и поставили себе цель – 35 килограмм. Вы немного сомневаетесь в том, что это хорошо, но все подписчики так поддерживают вас...

1. Какое у вас впечатление от вашей ленты в социальных сетях?
2. Как записи на вашей стене мотивируют и поддерживают вас?
3. О чем ваши сомнения? У кого/где можно узнать о том, насколько ваша цель – хорошая и достижимая?
4. Что вы планируете делать дальше?

#### *Вопросы для общей дискуссии*

1. От чего зависит восприятие одной и той же информации разными людьми?
2. Как информация на вашей странице может повлиять на разных людей? Для кого она может быть опасна?
3. Что ваша страница может рассказать о вас разным людям?
4. Какие бы вы рекомендации дали автору постов?

#### **Упражнение 2. Группа «Спасение»**

##### *Задачи:*

- Ознакомить участников с проблемой самоповреждающего поведения;
- Ознакомить участников со способами поддержки знакомых и близких в подобных состояниях или способами самопомощи.

*Необходимые материалы:* ватманы, цветные карандаши и фломастеры, личные смартфоны с доступом в Интернет, цветные наклейки.

*Время проведения:* 40 минут.

*Целевая группа:* подростки.

##### *Процедура проведения*

Учитель предлагает ученикам разделиться на несколько групп, до 5 человек в каждой.

Группам дается следующее задание: Придумайте и создайте группу во «Вконтакте», с целью поддержать в социальных сетях пользо-

вателей, которые используют селфхарм как способ выразить свои эмоции и чувства, переживать травмирующие воспоминания и контролировать свою жизнь.

Каждой группе даются один-два признака самоповреждающего поведения из списка:

- нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия и т. д.);
- самопорезы, самоизбиения, самоожоги и т. д.;
- выдергивание волос на голове или других частях тела (трихотилломании);
- цифровое самоповреждение.

Для решения поставленной задачи группам предлагаются также следующие вопросы:

- Поищите в Интернете группы данной тематики. Что они постят?
- Придумайте название для своей группы. Как ее назвать, чтобы она привлекла наибольшее количество аудитории?
- Придумайте аватар группы и ее краткое описание.
- Каким контентом вы будете наполнять группу? Что может помочь поддержать людей в состоянии тревоги или душевной боли?
- Придумайте три поста в вашу группу.
- Каким способом привлечь в группу необходимую аудиторию?
- Нарисуйте на ватмане вашу группу (или распечатайте нужные картинки и текст, если есть возможность и приклейте).

После создания группы участникам предлагается рассказать остальным о своей группе. Затем участники голосуют наклейками или маркерами за наиболее понравившиеся и наиболее полезные посты.

#### *Вопросы для общей дискуссии*

1. Какие посты оказались наиболее эффективны? Как вам кажется, почему?
2. Какая форма будет наиболее эффективной и полезной по вашему мнению? Почему?
3. На какие группы вы бы подписались/посоветовали подписаться вашим знакомым и друзьям?
4. Кому и каким образом эти группы могут помочь?
5. Как можно распространять проект, чтобы он достиг тех, кто страдает от СХ, РПП и цифрового самоповреждения?
6. Как еще можно помочь с помощью Интернета людям, страдающим от СХ, РПП или цифрового самоповреждения?

7. С какими проектами помощи вы знакомы? Как они выглядят?

### ***Упражнение 3. Цифровое самоповреждение: обсудим сложный вопрос***

*Задачи:*

- дать возможность участникам осознать свой опыт в отношении цифрового самоповреждения;
- обсудить статус данного феномена в контексте психических расстройств;
- обсудить возможные стратегии работы с цифровым самоповреждением среди подростков и молодежи и способы самопомощи.

*Необходимые материалы:* бумага, ручка для записи основных тезисов дискуссии, доска или флипчарт.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевые группы:* подростки и молодежь.

#### *Процедура проведения*

Ведущий на основе представленных в пособии материалов описывает участникам группы феномен «цифровое самоповреждение» и предлагает подискутировать о причинах и возможностях поддержки в таких ситуациях.

#### *Вопросы для дискуссии*

- Встречались ли вы с таким феноменом? Если да, как он проявлялся? Кто был участником?
- Как можно предотвратить или уменьшить проявления такого поведения в Интернете?
- Как вы думаете, какие еще причины могут вызвать такое поведение?
- Что может сделать педагог, если узнает, что его ученик/студент занимается цифровым самоповреждением?
- Каковы направления работы возможны с подростками и молодежью, демонстрирующими такое поведение?

Все важные результаты дискуссии записываются на доске или флипчарте по категориям:

1. Как распознать цифровое самоповреждение?
2. Почему и зачем человек занимается цифровым самоповреждением?

3. Как помочь тому, кто занимается цифровым самоповреждением?

#### **Упражнение 4. Анонимные послания**

*Задачи:*

- ознакомиться с возможными ситуациями проявления цифрового самоповреждения;
- обсудить возможные стратегии работы с цифровым самоповреждением среди подростков и молодежи.

*Необходимые материалы:* карточки с кейсами.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевые группы:* подростки и молодежь.

*Процедура проведения*

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по 3–5 чел. Группам предлагается обсудить причины и цели описанного на карточках поведения, а также возможные пути решения ситуаций.

*Карточка 1*

Вера постоянно присылает с анонимной странички оскорбительные записи о себе в группу «Подслушано» своего колледжа. В записях она пишет о том, что она изменяет своему парню, поругалась с родителями и ушла из дома, курила в колледже и т. д. Под этими записями ее знакомые оставляют неприятные комментарии и смеются над ней.

*Карточка 2*

Из анонимного интервью для BBC NEWS с подростком: «В этих постах говорится, что я урод, что я бесполезен и меня никто не любит – всё, что крутится в моей голове. Когда я вижу эти слова, написанные как будто бы кем-то другим, реальность внутри меня начинает соответствовать реальности снаружи, и это успокаивает».

*Карточка 3*

Девушка-подросток создала фейковый аккаунт в Инстаграме и постит обидные комментарии о самой себе в нем, например «Я думаю, что ты мерзкая и лесбиянка» или «Не садись со мной больше», а также создает оскорбительные мемы.

*Карточка 4*

Вы администратор паблика «Подслушано», и один из подписчиков регулярно присылает неприятные сообщения о себе, оставляя при этом просьбу об анонимной публикации.

### *Вопросы для обсуждения*

1. Как вы думаете, почему человек поступает подобным образом? С какой целью он это делает?
2. Что можно сделать в подобной ситуации?
3. Нуждается ли человек в помощи? Почему?
4. Как ему можно помочь?
5. Что такое цифровое самоповреждение и как его распознать?

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Видели ли вы группы, страницы или отдельные посты с темой самоповреждения и расстройств пищевого поведения?
2. Видели ли вы группы, страницы или отдельные посты с темой суицида?
3. Как вы отнеслись к увиденному?
4. Кому подобные группы могут навредить?
5. Каким образом группы подобного рода могут навредить пользователям социальных сетей?
6. Каким образом группы и контент могут в целом навредить пользователям социальных сетей?
7. Что еще может в социальных сетях навредить людям с суицидальными тенденциями?
8. Что еще может в социальных сетях навредить людям, которые занимаются самоповреждением или у них есть расстройства пищевого поведения?
9. Что можно сделать с подобными постами и группами, чтобы они не вредили людям?
10. Как распознать, что ваш близкий или знакомый поддался на влияние этих групп? Что можно в такой ситуации сделать?
11. Что может помочь избежать влияния постов и групп данной тематики на человека?
12. Как с помощью Интернета можно получить помощь? Где и как ее найти?
13. Встречались ли вы с таким феноменом цифрового самоповреждения? Если да, как он проявлялся? Кто был участником?
14. Как можно предотвратить или уменьшить проявления цифрового самоповреждения в Интернете?
15. Что может сделать педагог, если узнает, что его ученик/студент занимается цифровым самоповреждением?
16. Каковы направления работы с подростками и молодежью, демонстрирующими цифровое самоповреждение?

17. Какие существуют причины чрезмерного увлечения Интернетом?
18. Каковы основные симптомы интернет-зависимости?
19. Роль семьи в формировании интернет-зависимого поведения.
20. Чем различается профилактика чрезмерного использования Интернета у детей разных возрастных групп?
21. Назовите основные подходы профилактики и «лечения» интернет-зависимости в России и за рубежом?

## Литература

1. Банников Г. С., Федунина Н. Ю., Павлова Т. С., Вихристюк О. В., Летова А. В., Баженова М. Д. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 42–68.
2. Зайченко А. А. Самоповреждающее поведение // Психология телесности: теоретические и практические исследования. 2009. URL: [http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40833\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40833_full.shtml).
3. Келина М. Ю., Маренова Е. В., Мешкова Т. А. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2011. Т. 2011. № 5. С. 44–51.
4. Меннингер К. Война с самим собой. 2000.
5. Польская Н. А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 110–125.
6. Польская Н. А., Якубовская Д. К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 156–174.
7. Польская Н. А., Якубовская Д. К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 156–174.
8. Покажи свои кости. Текст: Диана Хачатрян. «Такие Дела». 2016. URL: <https://takiedela.ru/2016/08/pokazhi-svoi-kosti>.
9. Селфхарм: я выбираю боль. Текст: Надежда Буйлова. «Батенька, да вы трансформер». 2017. URL: <https://batenka.ru/resource/med/self-harm>.
10. Сидорова М. Ю., Маценуро Д. Г., Гайбуллаев А. З. Киберсамоубийство и цифровой селфхарм: общая проблематика и компьютерные

- решения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28. № 3.
11. Что такое самоповреждающее поведение. Перевод и адаптация Тверская Елизавета, Мосеева Татьяна, Крысько Настасья. Брошюра. 2018. URL: <https://www.hse.ru/data/2018/11/05/1142674574/ЧТО%20ТАКОЕ%20САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ%20ПОВЕДЕНИЕ.pdf>.
  12. *Englander E.* Digital self-harm: Frequency, type, motivations and outcomes. 2012.
  13. *Favaro A.* Psychobiology of eating disorders // Annual review of eating disorders. CRC Press, 2018. P. 9–34.
  14. *Fleming-May R. A., Miller L. E.* “I’m Scared to Look. But I’m Dying to Know”: Information Seeking and Sharing on Pro-Ana Weblogs // Proceedings Am. Society Inform. Sci. d Technol. 2010. V. 47. P. 1–9.
  15. *Forbush K. T., Crosby R. D., Coniglio K., Haynos A. F.* Education, dissemination, and the science of eating disorders: Reflections on the 2019 International Conference on Eating Disorders: Editorial to accompany IJED Virtual Issue in honor of the 2019 International Conference on Eating Disorders // International Journal of Eating Disorders. 2019. V. 52. № 5. P. 493–496.
  16. *Haut F., Morrison A.* The Internet and the future of psychiatry // Psychiatr. Bull. 1998. V. 22. P. 641–642.
  17. *Jung-Hwan K., Sharron J. L.* Mass Media and Self-Esteem, Body Image and Eating Disorder Tendencies // Clothing and Textiles Research Journal. 2007. № 25.
  18. *Pater J., Mynatt E.* Defining Digital Self-Harm // Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing (CSCW’17). N. Y., USA. 2017. P. 1501–1513.
  19. *Patchin J. W., Hinduja S.* Digital self-harm among adolescents // Journal of Adolescent Health. 2017. T. 61. №. 6. С. 761–766.
  20. *Treasure J., Claudino A. M., Zucker N.* Eating disorders // Lancet. 2010. V. 375. P. 583–593.

### 3.2. Суицидальное онлайн-поведение

Суицидальное поведение (самоубийство, от *лат.* *sui* – себя, *caedere* – убивать) – намеренное лишение себя жизни и одно из самых трагических видов деструктивного поведения. Это крайняя экстремальная реакция на жизненные или психологические трудности и проблемы, которые воспринимаются непреодолимыми. Многие

самоубийства совершаются импульсивно, в моменты жизненных кризисов. Эдвин Шнейдман в своей известной книге «Душа самоубийцы» рассматривал суицидальное поведение как способ избавления от переживания невыносимости существования без надежды на возможность облегчения.

К суицидальному поведению относят несколько форм:

- суицидальные мысли от пассивных фантазий о смерти, до активных замыслов и разработки плана;
- суицидальные попытки, не заканчивающиеся собственно суицидом;
- завершённые суициды.

Выделяют три основных вида суицидов:

- Истинные – существуют желание и цель умереть, сопровождаются суицидальными мыслями и попытками.
- Демонстративные – не содержат в себе желание умереть, а содержат цель привлечь к себе и своим проблемам внимание, найти поддержку и сочувствие. Это скорее «крик о помощи». Смерть может наступить по роковой случайности.
- Скрытые – стремление к смерти с помощью действий, имеющих большой фактор риска и вероятности смертельного исхода. Рискованное поведение может выражаться в занятиях экстремальными видами спорта, употреблении сильных наркотических веществ и т. д. Не всегда рискованное поведение – это суицидальное поведение.

**Кто в опасности?** Вследствие возрастных особенностей психики, подростки – одна из наиболее уязвимых к подобному виду аутодеструктивного поведения групп. Многие возрастные психологические характеристики подростка являются возможными факторами суицидального поведения. Среди них:

- эмоциональная нестабильность;
- склонность к рискованному поведению;
- слабо сформированные способы регуляции своего поведения;
- недостаточно сформированная возможность прогнозировать последствия своих действий;
- постоянное изменение установок и убеждений, их амбивалентность как поиск себя в мире;
- неразвитая идентичность и неустойчивость личности.

Подростки находятся в состоянии психологического кризиса, который они преодолевают день за днем. Это приводит к ряду проблем, характерных для данного возраста. Среди них: трудности в выстраивании отношений с родителями, постепенная сепарация от них и отдаление; вовлеченность в отношения со сверстниками, поиск их одобрения, стремление быть частью группы; переживания первой влюбленности; значительная зависимость оценки себя от отношений с окружающими. В связи с этим в столь сложный жизненный период подростки оказываются в очень уязвимом положении, что делает их наиболее восприимчивыми и подверженными разного рода видам аутодеструктивного поведения. Суицидальные мысли посещают не менее трети подростков. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийство – вторая по значимости причина смерти среди 15–29 летних молодых людей во всем мире.

Существует множество факторов риска, среди которых выделяют хронические как постоянные факторы (например, депрессивное или биполярное расстройство) и острые факторы как показатели временной ситуации (например, стресс от разрыва отношений) (Сыроковашина, Дозорцева, 2016). В случае совпадения этих видов факторов человек находится в наибольшей опасности.

Факторы риска принято также разделять на социальные (влияние общества), демографические (демографические характеристики) и личностные (связанные с особенностями человека) (там же) (таблица 1).

Представления о суициде могут меняться, и эта динамика может быть очень опасна. В группе риска находятся в первую очередь подростки со следующими убеждениями и представлениями.

- Убеждение о том, что суицидальное поведение допустимо (может быть характерно для личностно дисгармоничных подростков).
- Несформированные представления о последствиях суицида (могут быть свойственны скорее подросткам с незрелой личностью).
- Нереалистичные представления о смерти, недопонимание ее необратимости.

<b>Внимание!</b>
Сочетание суицидальных мыслей и нереалистичных представлений о суициде в совокупности с другими факторами бывают решающими в совершении попытки. <b>Один из главных факторов – это предшествующие попытки суицида!</b>

**Таблица 1**  
**Факторы риска суицидального поведения**  
 (Сыроквашина, Дозорцева, 2016)

Социальные	Демографические
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семейные (проблемы психического здоровья и случаи суицидального поведения среди родственников, особенности отношений, наличие конфликтов в семье, насилие, потеря родителя, развод и т. д.)</li> <li>• Взаимоотношения со сверстниками (буллинг, преследования и т. д.)</li> <li>• Влияние информационного пространства (социальные медиа)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возраст (стремительный рост завершенных суицидов в 15–19 лет)</li> <li>• Гендер (мальчики чаще совершают суицидальные попытки с летальным исходом, девочки чаще совершают попытки без летального исхода)</li> </ul>
Личностные	
Клинические	Психологические
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие психических расстройств (прежде всего депрессивных)</li> <li>• Зависимость от психоактивных веществ</li> <li>• Расстройства пищевого поведения</li> <li>• Тревожные и посттравматические расстройства</li> <li>• Расстройства сна</li> <li>• Другие личностные расстройства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемы идентичности (социальной, гендерной и т. д.)</li> <li>• Внутриличностный конфликт</li> <li>• Трудности межличностного взаимодействия</li> <li>• Когнитивный фактор (убеждения, установки, представления о смерти)</li> <li>• Личностные характеристики и личностные расстройства</li> </ul>

**Стигма и Табу.** Психические расстройства и самоубийства окружены стигмой (от *др.-гр.* «ярлык», «клеймо») в общественном сознании. Самоубийцы – это дискриминируемая группа, окруженная множеством мифов. Перечислим некоторые из таких мифов:

- Суицид или суицидальные мысли – это проявление слабости. Только ничтожный человек пойдет на такое.
- От психических расстройств можно избавиться волевым усилием. Можно просто начать что-то делать.
- Депрессивное состояние – это просто лень.

Это лишь немногие мифы, существующие в обществе. Объединяет их то, что они полностью не верны, но их существование влияет на жизнь людей с психическими расстройствами. Для многих людей, думающих о самоубийстве или пытавшихся совершить его, стигма

становится барьером перед возможностью получить помощь. Треть людей не обращаются за помощью сами в случае проблем со своим психическим здоровьем, а более половины сталкивались с отказом близких помочь в поисках профессиональной помощи, даже если близкие знали о ее необходимости.

Вопрос профилактики самоубийств не был решен из-за недостаточной осведомленности о суицидальном поведении как основной проблеме общественного здравоохранения и существования табу во многих обществах для его открытого обсуждения. Повышение осведомленности общественности и снятие табу необходимо, чтобы добиться прогресса в предотвращении самоубийств.

**Как предотвратить самоубийство?** Самоубийства – крайне сложная проблема, и поэтому усилия по предотвращению самоубийств требуют координации и сотрудничества между различными сферами общества, такими как здравоохранение, образование, наука и многих других. Но самоубийства действительно можно предотвратить.

Всемирная организация здравоохранения считает важным таковой ряд мер для профилактики суицидов:

- сокращение доступа к средствам самоубийства (например, пестицидам, огнестрельному оружию, некоторым лекарствам);
- ответственное освещение в СМИ;
- школьные программы профилактики;
- введение алкогольной политики по снижению уровня употребления алкоголя;
- раннее выявление, лечение и психологическая поддержка людей с психическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, хронической болью и острым эмоциональным расстройством;
- подготовка специалистов здравоохранения по вопросам оценки и профилактики суицидального поведения;
- последующее наблюдение за людьми, которые пытались покончить жизнь самоубийством, и оказание общественной поддержки.

**Виды интернет-суицидов.** Виртуальная среда непрерывно присутствует в жизни современных детей, подростков и молодежи, а цифровая социализация является одним из контекстов их жизни. И этот инструмент дает возможности создавать различные новые формы как позитивного поведения, так и аутодеструктивного, в том числе, суицидального.

В связи с этим в начале второго тысячелетия возник новый термин — *киберсуицид* — групповое или индивидуальное самоубийство с использованием интернет-ресурсов. Одна из разновидностей киберсуицида — *кибербуллинг* — доведение до самоубийства посредством кибербуллинга. По запросу «покончил с жизнью из-за кибербуллинга» в поиске Google было найдено более 5000 результатов. В 2018 году двое школьников из Флориды довели издевательствами в социальных сетях свою 12-летнюю одноклассницу до суицида. И это лишь один из многих случаев.

Еще один вид киберсуицида — *онлайн-киберсуицид* — самоубийство в реальном времени, перед веб-камерой. В 2016 году 15-летние школьники в Псковской области забаррикадировались в доме, открыв огонь по приехавшим полицейским. Происходящее они транслировали в Periscope. При штурме дома юноша выстрелил в подругу, затем в себя.

Самоубийство с применением знаний почерпнутых из Интернета носит название *информационный киберсуицид*. Согласно исследованиям, около 60% подростков и молодежи 14–24 лет сведения о способах самоубийства нашли в онлайн-источниках (Сыроквашина и др., 2017). В 2008 году школьница из Японии отравилась сероводородом. После появления новости об этом в Интернете более 200 японцев покончили с жизнью с помощью сероводорода, а с прилавков магазинов раскупили необходимую для создания газа в домашних условиях бытовую химию.

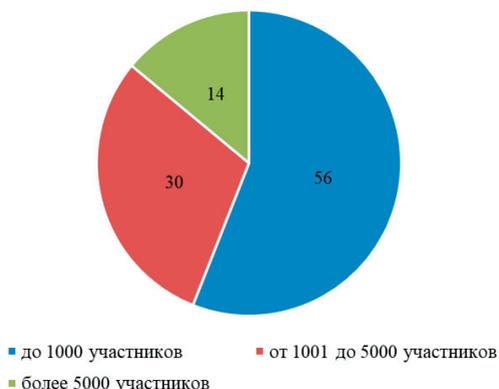
*Коммуникативным киберсуицидом (флешмоб-суицид)* называют объединение ранее незнакомых между собой людей с целью группового онлайн-самоубийства на основе виртуального договора. Групповые самоубийства впервые произошли в Японии. Наиболее известен случай 2005 года, когда одновременно отравились выхлопными газами в заблокированных машинах 7 человек, предварительно договорившись об этом на форуме, посвященном самоубийствам.

И еще один вид киберсуицида носит название *аддиктивный киберсуицид* — это аутоагрессивные действия, спровоцированные интернет-зависимостью. В 2015 году в Москве 14-летний школьник выпрыгнул из окна, после того как родители ограничили ему денежные расходы и время на онлайн-игру. Школьник последние два года тратил большие суммы на онлайн-игру и проводил в ней почти круглые сутки.

**Как подростки и молодежь сталкиваются с суицидальным контентом?** Подростки могут столкнуться с подобным контентом разными способами:

- Случайная поисковая выдача.
- В социальных сетях по репостам знакомых и незнакомых пользователей.
- Через ссылки от друзей или знакомых, рекомендации.
- Через общение в тематических чатах/сообществах.
- Проявляя самостоятельный интерес.
- На основе «рекомендаций» в социальных сетях по предыдущим запросам и лайкам.
- Через онлайн-игры.

Отметим, что последние года группы, охватывающие тему суицида и самоповреждения, достаточно быстро блокируются администрацией социальных сетей и попасть в них уже не так просто (рисунки 26–27).



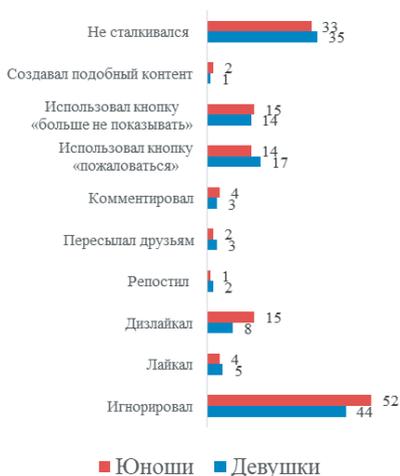
**Рис. 26.** Количество участников в открытых группах во «ВКонтакте» с суицидальным контентом, 2016 г., %



**Рис. 27.** Облако слов из статуса групп, 2016 г.

В рамках исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» (при поддержке Росмолодежи, 2019 г.) подросткам и молодежи предлагалось ответить на вопрос, сталкивались ли они с суицидальным контентом в Интернете и как они поступали в этой ситуации.

Результаты показали, что более половины всех опрошенных девушек и юношей сталкивались с суицидальным контентом в равной степени (65% и 67%, соответственно) (рисунок 28–29). Несколько чаще с контентом о способах самоубийства сталкиваются подростки 15–17 лет (69%), чем молодежь 18–25 лет (62%). Девушки часто игнорируют подобную информацию (44%), а юноши делают это еще чаще (52%). Юноши чаще, чем девушки, дизлайкают информацию о суицидах (15% и 8%, соответственно). Чаще дизлайкают по сравнению с представителями молодежи 18–25 лет (6%) и подростки 15–17 лет (13%). Каждый пятый подросток и молодой человек любого пола и возраста предпочитает пожаловаться на контент администрации социальной сети либо использовать функцию «больше не показывать».



**Рис. 28.** Столкновение юношей и девушек с суицидальным контентом, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.



**Рис. 29.** Столкновение подростков и молодежи с суицидальным контентом, %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

Распространение суицидального контента противозаконно, так как попадает, как минимум, под два федеральных закона:	
«Об информации, информационных технологиях и о защите информации» от 27.07.2006 № 149-ФЗ	«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ
Информация о способах совершения суицида	Пугающий, насильственный и антиобщественный контент

**Как выглядит суицидальный контент?** Контент может быть представлен в разных формах:

- Креолизованный текст – состоит из сочетания вербальной и невербальной информации. Чаще всего изображение и текст (рисунок 30). Могут содержать информацию, а также выступать в качестве способа воздействия (мемы, комиксы, «вдохновляющие изображения»).



**Рис. 30.** Источник: Google

- Депрессивная музыка – сочетают в себе воздействие текстом песни и минорной музыки, может быть депрессивно-грустной или агрессивной (рисунок 31).

«Мировых проблем непочатый край.  
 Интересы государства всего важней.  
 Я лежу на полу и глотаю пыль.  
 Подо мной бетон, а кругом – апрель.  
 Прописные истины жизни  
 Так доступны, легки и понятны  
 На словах, на бумаге, на стенах...

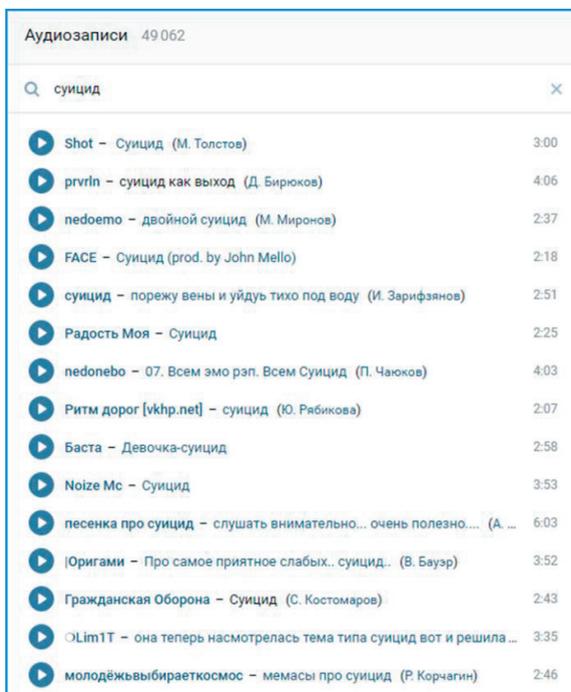


Рис. 31. Источник: «ВКонтакте»

Ну а если — на шее, на венах, — как тогда?  
Я убиваю себя».  
Группа «Адаптация», 1999 г.

- Текстовый контент — использование уже готовых текстов на тему или создание контента самими пользователями социальных сетей (рисунок 32). Тексты могут быть в виде коротких заметок, стихов, рассказов или произведений длинной формы («фанфики»).
- Видео-формат — созданные пользователями видео с популярными персонажами под депрессивную музыку («фан-видео»), видео-блоггеров на тему суицида, либо жестокие и агрессивные видео, которые могут вызывать интерес у групп риска. В 2018 году в Великобритании стал популярен формат у блогеров на площадке YouTube съемки видео со своим подставным «самоубийством». Видео могут долго быть в трендах и собирать по миллиону просмотров.

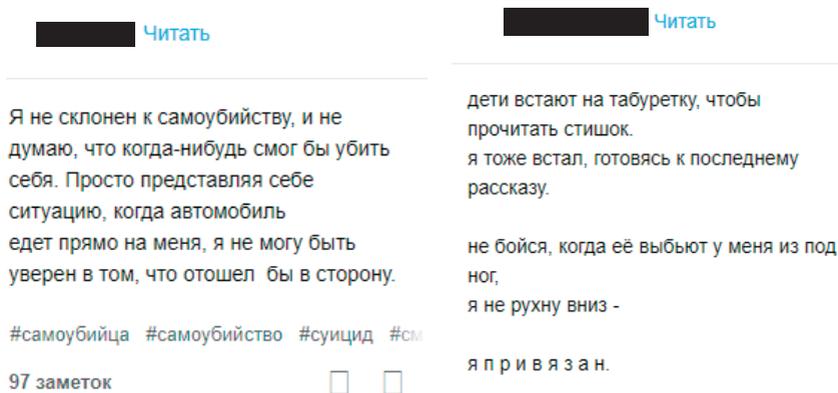


Рис. 32. Источник: Tumblr

**Каким образом в группах воздействуют на пользователей?** Для организации эффективной профилактики суицидального поведения в Интернете важно понимать, какие характерные для онлайн-пространств способы применяются для воздействия на подростков и молодых людей из группы риска. Выделим наиболее распространенные формы воздействия суицидального контента на подростков и молодых людей:

- Введение новых терминов и слов, характерных для сообществ суицидальной тематики, использование «новояза» для создания атмосферы «посвященности» и «избранности»;
- применение техники «чтения мыслей» («Тебе одиноко, вокруг никто не понимает, дурацкие вопросы задают, ведь так?»);
- употребление льстивых выражений («Ты достоин самого лучшего!»);
- недосказанность с намеком на особые мотивы действий («Еще не время. Вы скоро все узнаете»), что позволяет создать определенную интригу, нагнетать атмосферу таинственности на «пустом» месте;
- намеренное утаивание объективной информации от участников группы;
- навязывание альтернативы «или–или» (например, «или жизнь или смерть»), не предоставляя иных вариантов развития событий;
- эмоциональная подстройка: создание определенного фонового настроения соответствующего теме обсуждения для лучшего усвоения информации (в подобных «деструктивных» группах

культивируется негативное, унылое, депрессивное, обреченное настроение, широко используются темные цвета оформления);

- негативизация реальности, культивация мистификации и устрашающего контента, запугивание участников суицидальных групп;
- стимуляция демонстративного поведения посредством эффекта присутствия наблюдателя («На миру и смерть красна»);
- ссылка на авторитеты (к примеру, публикуются высказывания С.А. Есенина, В.В. Маяковского об одиночестве; поддерживается и романтизируется образ Рины Паленковой, девочки-подростка, совершившей суицид, и т. п.).

Представляемый в группах контент нередко направлен на популяризацию самоубийств и распространения информации о различных случаях, а также об опасных и экстремальных видах поведения (например, селфхарм). Формируется отношение к самоубийствам как «нормальному» виду поведения, происходит романтизация и эстетизация самоубийства, представление его как «красивого» акта, доступного только «избранным».

Кроме того нередко происходит дополнительная фиксация и спекуляция на проблемах подросткового возраста (ощущение одиночества, непонимание окружающих, смыслоутрата). Изоляция и сепарация от значимых взрослых за счет закрытости групп и личной переписки (контроль со стороны взрослого зачастую невозможен) становится еще одним важным фактором риска.

Цифровая социализация несёт за собой новые риски, которые могут выступать в качестве дополнительных факторов потенциального суицидального поведения. В качестве важных моментов можно выделить следующие:

- Стирание границ между реальным миром и онлайн-миром, ощущение себя как части виртуальности или ощущение «нереальности» происходящего в «реальном» мире.
- Низкая цифровая грамотность (особенно по безопасному ведению онлайн-коммуникаций и управлению персональными данными в сети) и переоценка своих возможностей и умений в цифровой среде как детьми, так и родителями.
- Чрезмерная увлеченность интернетом или интернет-аддикция.
- Наличие провоцирующего, не только суицидально-опасного контента, но и связанного с ним в сети и возможность на него «натолкнуться» представителям групп риска.

**Эффект Вертера и Интернет.** Один из наиболее полно описанных механизмов распространения суицидального поведения называют «Эффектом Вертера». Суть этого механизма – подражательное поведение. Название эффекта появилось в результате резкого роста числа подражающих самоубийств в Европе после публикации романа «Страдания юного Вертера» И. Гёте. Некоторая часть читателей романа последовала за его героем, покончившим с собой в результате несчастной любви. Эпидемия самоубийств произошла в 70-х гг. XVII века, заметим, что Интернета тогда не было даже в проекте. Но книгу запретили в Италии, а также в Копенгагене и Лейпциге.

Изначально литература, затем средства массовой информации, а в настоящий момент социальные сети, интернет-издания и блогеры становятся источниками информации о суицидах, они распространяют новости о громких случаях, привлекая к ним повышенное внимание, сообщают о способах совершения самоубийств, романтизируют суицидальное поведение и жертв. Особенно повышение риска совершения суицида после столкновения с такого рода информацией характерно для подростков.

Для подростков групп риска, находящихся в состоянии депрессии с суицидальными мыслями и идеями, особенно опасна легкодоступность подробной информации о видах самоубийств, детализированные истории о случаях суицидов и обсуждение личности жертвы. В поисках информации по теме, подростки сталкиваются не только с помогающей информацией о способах помощи и поддержки, но и с романтизацией самоубийств и жертв, «вдохновляющими» картинками и постами, усугубляющими депрессивное состояние, а также с информацией о конкретных способах нанесения себе вреда. Подобные поиски могут стимулировать суицидальное поведение.

**Популяризация суицидального контента силами блогеров и интернет-СМИ.** В России тема суицидов была наиболее актуальна несколько лет назад в 2016–2017 годах. Тогда во многом благодаря публикациям в интернет-СМИ и освещением темы блогерами, а также активному обсуждению в социальных сетях среди подростков стали популярны так называемые «группы смерти». В Интернете подобные группы не были новинкой. В Европе еще в 2000-х годах они существовали в виде чатов и форумов, где подростки и молодые люди поддерживали друг друга в стремлении расстаться с жизнью, помогали с советами и обменивались суицидальным и депрессивным контентом.

«Группы смерти» в России представляли собой сообщества в социальных сетях, нередко закрытых, представленных в виде квеста (рисунок 33). Для вступления в игру нужно было выполнить ряд условий, например, у себя на странице опубликовать запись с рядом хештегов (#явигре, #хочу\_в\_игру, #разбуди\_меня\_в\_4:20 и подобные). Игру вел «куратор», который присылал задания, чаще всего представленные в виде ребусов и шифров. Предполагалось, что финальное задание – покончить с собой. Участники групп общались в общих чатах, знакомились и разгадывали загадки вместе, помогая друг другу.



Рис. 33. Источник: «Вконтакте»

Игры подобного рода популярны в Интернете уже более десяти лет. Люди, играющие в них, называют себя «нетсталкерами». Они разгадывают заранее зашифрованные послания в кодах веб-страниц, странных видео или аудио, а также изображениях. «Группы смерти», по мнению исследователей, представляют собой неудачные примеры подобных квестов (Архипова, Волкова, 2017).

Публикации в СМИ по данной теме привели к моральной панике среди родителей и педагогов, которые время от времени возникают в обществе. Моральная паника – это ситуация, при которой восприятие реальной или вымышленной группы как угрозы для общества провоцирует агрессию по отношению к любым объектам, которые могут быть ассоциированы с этой группой (Архипова, Волкова, 2017). В случае суицидов важно разбираться с каждой пробле-

мой индивидуально (это могут быть проблемы в семье, взаимоотношения со сверстниками, буллинг и кибербуллинг), а не замыкаться на борьбе с «группами смерти» и с Интернетом как глобальной проблемой, отбирающей детей у родителей.

Помимо бурного обсуждения «групп смерти» возник также рост заинтересованности самих подростков в «игре», которые очень активно стали самостоятельно инициировать новые группы со схожей тематикой. В связи с этим в социальных сетях (чаще всего «ВКонтакте») постоянно создавались и блокировались новые паблики. Среди самых известных сайтов, с которых все начиналось – «F57», «F58», «Тихий дом», «Мертвые души F57», «Синие киты» и другие. С 7 июня 2017 года в России действует закон об уголовной ответственности за создание «групп смерти» в Интернете, предусматривающий до 6 лет лишения свободы.

Количество реальных жертв, связанных с «группами смерти», сложно посчитать, и еще сложнее отследить количество подражательных самоубийств или самоповреждений у подростков, которые узнали о подобном виде «игры» благодаря распространению информации о них в Интернете, СМИ и среди блоггеров.

**Популяризация через фильмы и сериалы.** С помощью Интернета становятся более доступны различные сериалы, мультсериалы и фильмы. В 2017 году вышел первый сезон сериала «13 причин почему», который описывал причины суицида девочки-подростка. В финальном эпизоде демонстрируется 3-минутная сцена самоубийства (рисунок 34).

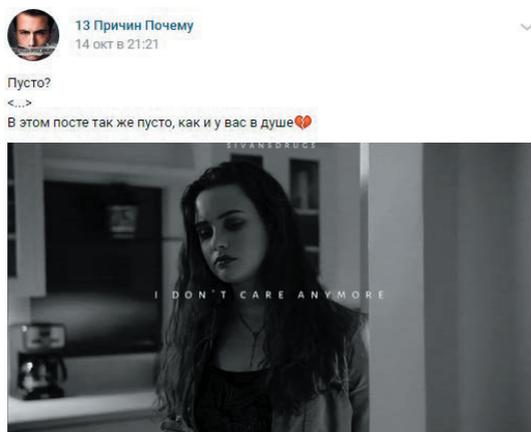


Рис. 34. Источник: «ВКонтакте»

В университете Сан-Диего исследователи проанализировали запросы, взаимосвязанные с темой «суицид», используя Google Trends до и после выхода сериала (все серии сериала вышли в один день на интернет-площадке сервиса Netflix) (Ayers et al., 2017). Сериал быстро собрал вокруг себя сообщества фанатов, которые создавали группы и заполняли их текстами, картинками, мемами и т. д. После выхода сериала в течение трех недель количество запросов google по теме суицидального поведения возросло на 19%. Возросли одновременно как запросы, посвященные совершению суицида («как убить себя», «как совершить суицид», «суицидальные песни» и т. д.), так и запросы поиска помощи («горячая линия помощи при мыслях о суициде», «онлайн-помощь при суициде» и т. д.). В следующих сезонах перед и после каждого эпизода публиковалось предупреждение о необходимости обращаться за помощью в случае суицидальных мыслей и давался номер горячей линии экстренной психологической помощи.

Исследование подтверждает существование эффекта Вертера, а также показывает, что Интернет — действенный инструмент для распространения информации о суицидальном поведении и в негативном и в позитивном ключе.

**Популяризация через социальные сети.** 23 ноября 2015 года 17-летняя Рената Камболина (известная как Рина Паленкова) из города Уссурийска бросилась под поезд. Перед этим она сделала селфи на фоне поезда и выложила фотографию на свою страницу «ВКонтакте» с подписью «Ня. Пока» (рисунок 35).



Рис. 35. Источник: Google

Страница девочки и ее личность стала популярной, фраза стала мемом, а Интернет наполнился обсуждениями ее поступка, а также «расследованиями» является ли ее смерть реальной или инсценировкой. Пользователи сети выясняли подробности жизни и смерти Рины и создавали группы и новые страницы от ее имени в разных социальных сетях, собирая тысячи подписчиков и читателей.

К концу 2016 года предсмертная запись на странице Рины имела почти 400000 лайков и 13200 репостов. В 2019 году она была удалена администрацией «ВКонтакте». Страница Рины по-прежнему существует, у нее более 60 тысяч подписчиков.

Одна из форм суицидального контента, доступного только в Интернете — это мемориальные страницы пользователей, совершивших суицид. Исследователи университета Оттава проанализировали 75 таких страниц на Facebook, принадлежавших юношам и девушкам 15–25 лет (Dupuis, Deonandan, 2018).

90% всех страниц были заполнены тревожными изображениями и текстами депрессивного характера. Описание рисков суицидального поведения, возможных причин или тревожных сигналов, что близкий вам человек находится в опасности, встречалось всего в 17% случаев. Страницы юношей чаще содержали упрощение причин смерти (25%), в то время как на страницах девушек чаще встречались подробные описания метода самоубийства (40%).

Мемориальные страницы — специфичная для социальных сетей форма распространения информации о суициде, способах его совершения и возможный путь «заражения» суицидальным поведением. Они могут увековечить память умершего человека, служить терапевтическим и успокаивающим местом для его близких. Но важно, чтобы эти страницы не становились инструментами провоцирования и поддержки суицидальных настроений.

**Суицид и освещение в СМИ и в Интернете.** Важно, чтобы суициды взвешенно освещались на страницах социальных сетей и в СМИ. Всемирная организация здравоохранения даёт следующие рекомендации:

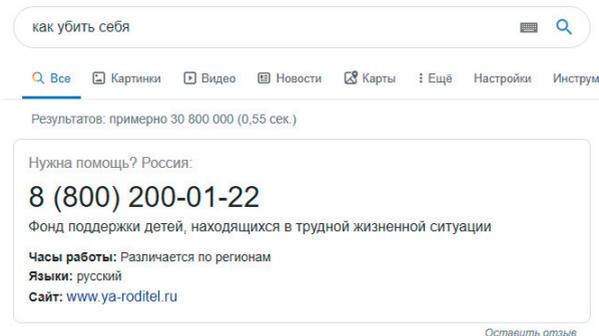
- Содержать информацию о телефонах доверия и местах оказания психологической помощи;
- Содержать предупредительные знаки о содержании контента на странице;
- Не содержать фотографий и описания деталей и методов совершения суицида;

- Не содержать также ссылок на культурные и религиозные стереотипы;
- Не упрощать причин;
- Не прославлять и возвышать акт самоубийства.

В настоящее время суицидальный контент и пользователей, причастных к его распространению, администраторы социальных сетей или Роскомнадзор часто блокируют. Наткнуться на контент подобного рода уже не так просто, но всё равно он присутствует, отчасти уйдя с открытых площадок в закрытые чаты или мессенджеры.

**Антисуицидальный Интернет.** Существуют различные ресурсы психологической поддержки в сложных ситуациях, в том числе созданные администрацией социальных сетей и самими пользователями. Ресурсы продолжают развиваться, ставя перед собой цель — информирование, снятие табу и стигмы, а также распространение информации о способах самоподдержки и возможностях получить профессиональную психологическую помощь в кризисных ситуациях.

Многие ресурсы добавляют себе памятки, которые появляются в случае запроса к сайту по ряду ключевых слов, связанных с суицидальным поведением (рисунок 36–37).



**Рис. 36.** Источник: Google

**Профилактика и поддержка.** Если вы обнаружили суицидальный контент на странице у человека или подписки на группы суицидальной тематики, необходимо:

- Первое и самое важное — открыто об этом контенте поговорить. Спросите у человека, что он для него значит и почему он его посит у себя на странице, почему подписывается на соответствующие группы.

## Все в порядке?

Tumblr гордо носит звание безопасного места для самовыражения, а это значит, что участники нашего сообщества могут писать не только о своих увлечениях и источниках вдохновения, но и о том, что вызывает у них страх и беспокойство. В такой открытой среде вам может повстречаться пост, который ясно дает понять, что кто-то из ваших знакомых страдает от депрессии, расстройства пищевого поведения, тяги к членовредительству или самоубийству. Хотим лишь напомнить, что на нашей странице источников консультативной помощи и предупреждения вы найдете список полезных в таких случаях служб. Вы и ваши друзья по Tumblr всегда можете обратиться к ним за помощью.  
(Источник: [supporr](#))

Назад

[Просмотреть результаты поиска](#)

Рис. 37. Источник: Tumblr

- Покажите человеку, что вы его поддерживаете и вы рядом, он всегда может обратиться за помощью.
- Спросите у человека, как вы можете его поддержать.
- Обратитесь за помощью к психотерапевту, психологу или психиатру в случае, если вы понимаете, что помощь необходима.

Очень важно помнить о следующем:

- Нельзя ругать человека за контент, говорить, что «суицид — удел слабых» и т. д.
- Нельзя пугать человека тем, что вы «сдадите его психиатрам».
- «Ставить диагноз» по странице в социальной сети и пытаться насильно человеку помочь.
- Полностью игнорировать такой контент, особенно, если это ваш близкий человек. Контент такого рода может говорить о тяжелых эмоциональных переживаниях или депрессивном состоянии, игнорировать которые, особенно в подростковом возрасте, может быть опасно.
- Обесценивать переживания человека, говорить, что всё это — для привлечения внимания.

### Телефоны доверия

8 800 200-01-22 – всероссийский телефон доверия круглосуточно  
8 495 960-34-62 – экстренная психологическая помощь круглосуточно  
8 800 250-00-15 – Линия помощи «Дети онлайн»  
051 – телефон неотложной психологической помощи

## Практикум

### Упражнение 1. Заметь и поддержи

*Задача:*

- познакомить участников с возможностями Интернета в оказании помощи людям в кризисных психологических состояниях;
- научить участников искать возможность помощи в Интернете.

*Необходимые материалы:* листы А4 или А3, фломастеры, проектор или распечатки предупреждений.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевая группа:* подростки.

### Процедура проведения

Ведущий рассказывает участникам о том, как социальные сети и другие ресурсы могут быть помощниками для подростков и молодых людей в трудных жизненных ситуациях, а иногда единственным местом, где можно заметить «неладное» и вовремя среагировать и даже возможно тем самым спасти чью-то жизнь. В качестве примера ведущий показывает примеры либо на экране, либо раздает в виде карточек:

### Карточка 1

как убить себя

Все Картинки Видео Новости Карты Ещё Настройки Инструм

Результатов: примерно 30 800 000 (0,55 сек.)

Нужна помощь? Россия:  
**8 (800) 200-01-22**  
Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

**Часы работы:** Различается по регионам  
**Языки:** русский  
**Сайт:** [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

[Оставить отзыв](#)

## Все в порядке?

Tumblr гордо носит звание безопасного места для самовыражения, а это значит, что участники нашего сообщества могут писать не только о своих увлечениях и источниках вдохновения, но и о том, что вызывает у них страх и беспокойство. В такой открытой среде вам может повстречаться пост, который ясно дает понять, что кто-то из ваших знакомых страдает от депрессии, расстройства пищевого поведения, тяги к членовредительству или самоубийству. Хотим лишь напомнить, что на нашей странице [источников консультативной помощи и предупреждения вы найдете список полезных в таких случаях служб](#). Вы и ваши друзья по Tumblr всегда можете обратиться к ним за помощью.

(Источник: [suppor](#))

Назад

[Просмотреть результаты поиска](#)

Далее участникам предлагаетсяделиться на группы и создать свою страницу «экстренной помощи» для какой-либо социальной сети или ресурса. Для этого им предлагается:

- Выбрать ресурс, который может «заметить» признаки кризисного психологического состояния (это могут быть поисковые ресурсы, социальные сети, тематические сайты и т. д.);
- Придумать, как и по каким признакам он может это заметить (например, слова, введенных в поисковой запрос, лайки к определенным записям и т. д.);
- Придумать, как будет выглядеть страничка (например, предупреждение в центре, открываться отдельная страница и т. д.);
- Наполнить страницу содержанием: написать текст поддержки;
- Найти в Интернете ресурсы помощи людям в кризисных психологических ситуациях (линии помощи, чаты, и т. д.);
- Дополнить текст ссылкой на найденный ресурс/телефон доверия, где помощь человеку может быть оказана.
- Написать и оформить страницу на отдельном листе (при возможности сделать это на компьютерах, можно оформить слайд/картинку/документ и поделиться ей с другими).

Ведущий предлагает участникам вывесить свои страницы на стене. После этого участникам предоставляется возможность обсудить их всей группой.

#### *Вопросы для общей дискуссии*

1. Какая страница нравится вам больше всего?
2. Какая страница, по вашему мнению, наиболее эффективна? Почему?
3. Что делает страницу максимально эффективной и способной помочь?
4. На каких ресурсах должны быть такие страницы?
5. Почему они важны?
6. Как можно найти помощь в Интернете?

#### *Упражнение 2. «Выбор за мной!»*

##### *Задачи:*

- познакомить участников с возможностями Интернета и социальных сетей в фильтрации негативного контента;
- научиться ограждать себя от негативного контента;
- понять свои возможности как активного пользователя и участника сообщества.

*Необходимые материалы:* личные смартфоны, флипчарт.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевая группа:* подростки.

##### *Процедура проведения*

Ведущий предлагает участникам обсудить, какими социальными сетями они пользуются:

- В какой социальной сети вы проводите большую часть времени?
- Что вы делаете в этой социальной сети (листаете ленту новостей, ищете новые группы, общаетесь и т. д.)?
- Какими еще социальными сетями вы пользуетесь?
- О каких социальных сетях вы знаете, но не пользуетесь ими?
- В какой социальной сети вы сталкивались с контентом, который был вам неприятен?

Ведущий выписывает названия социальных сетей на флипчарт. Далее участники делятся на группы. Группам предлагается выбрать по одной социальной сети из наиболее актуальных. Ведущий рас-

сказывает участникам о том, что в каждой социальной сети есть свои правила и также возможность регулировать контент, который в нее попадает. В качестве примера он показывает карточку с описанием причин жалоб на контент в сети «ВКонтакте».

### *Карточка 1. «ВКонтакте»*

Причина жалобы:

- Спам
- Оскорбление
- Материал для взрослых
- Детская порнография
- Пропаганда наркотиков
- Продажа оружия
- Насилие
- Призыв к травле
- Призыв к суициду
- Жестокое обращение с животными
- Введение в заблуждение
- Мошенничество
- Экстремизм
- Неоригинальный контент

Ведущий предлагает участникам с помощью личных смартфонов исследовать возможности регулирования контента в различных социальных сетях. Далее каждая группа рассказывает про свою социальную сеть:

- Что можно сделать с негативным контентом?
- Какие категории «жалоб» доступны?
- Что написано в правилах социальной сети?
- Как можно регулировать негативный контент в своём аккаунте (черный список, фильтрация ленты и т. д.)?
- Какие есть еще способы влияния на контент с помощью социальных сетей?

Учащиеся принимают общее решение, в какой из социальных сетей эти способы наиболее эффективны, удобны и полезны. В завершение упражнения обсуждаются следующие вопросы:

- Почему такой механизм самый полезный?
- Что еще можно было бы добавить?
- Что можно посоветовать разработчикам?
- Почему этот механизм важен? Как он может помочь или кого он может спасти?
- Как еще можно «бороться» с негативным контентом в сети?

### ***Упражнение 3. «Группа поддержки»***

*Задачи:*

- познакомить участников с проблемой суицидального поведения;
- познакомить участников со способами поддержки знакомых и близких в подобных состояниях или способами самопомощи.

*Необходимые материалы:* ватманы, цветные карандаши и фломастеры, личные смартфоны с доступом в Интернет, цветные наклейки.

*Время проведения:* 40 минут.

*Целевая группа:* подростки.

#### *Процедура проведения*

Ведущий предлагает ученикам разделиться на несколько групп, до 5 человек в каждой.

*Задание:* Придумайте и создайте группу во «ВКонтакте» с целью поддержки в социальных сетях пользователей, которые находятся в трудной жизненной ситуации и могут быть в критическом психологическом состоянии.

Группам дается задание:

- Поищите в Интернете сообщества по данной тематике. Что они постят?
- Придумайте название для своей группы. Как ее назвать, чтобы она привлекла наибольшее количество аудитории? По каким запросам ее можно найти?
- Придумайте аватар группы и ее краткое описание.
- Каким контентом вы будете наполнять группу? Что может помочь поддержать людей в состоянии тревоги или душевной боли?
- Придумайте три поста в вашу группу.
- Каким способом привлечь в группу необходимую аудиторию?
- Изобразите на ватмане вашу группу (или распечатайте нужные картинки и текст, если есть возможность и сделайте коллаж).

После выполнения задания каждая группа представляет свою работу. Затем участники голосуют наклейками или маркерами за наиболее понравившиеся и наиболее полезные, по их мнению, проекты.

Вопросы для общей дискуссии:

5. Какие посты оказались наиболее эффективны? Как вам кажется, почему?
6. На какие группы вы бы подписались/посоветовали подписаться вашим знакомым и друзьям?
7. Кому и каким образом эти группы могут помочь?
8. Как еще можно помочь с помощью Интернета людям, находящимся в тяжелых психологических состояниях?

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Встречались ли вы с суицидальным контентом в сети?
2. Как вы отнеслись к увиденному?
3. Кому подобные группы или контент могут навредить?
4. Каким образом группы и контент могут в целом навредить пользователям социальных сетей?
5. Что еще может в социальных сетях навредить людям с суицидальными тенденциями?
6. Что можно сделать с подобными постами и группами, чтобы они не вредили людям?
7. Как распознать, что ваш близкий или знакомый поддался влиянию этих групп? Что можно в такой ситуации сделать?
8. Что может помочь избежать влияния постов и групп данной тематики на человека?
9. Как с помощью Интернета можно получить помощь? Где и как ее найти?

### **Литература**

1. *Архипова А., Волкова М., Кизрюк А., Малая Е., Радченко Д., Югай Е.* «Группы смерти»: от игры к моральной панике. 2017.
2. *Ениколопов С. Н.* Стигматизация и проблема психического здоровья // Медицинская (клиническая) психология: традиции и перспективы (К 85-летию Юрия Фёдоровича Полякова). 2013.
3. *Змановская Е. В.* Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. 2011.
4. *Любов Е. Б.* СМИ и подражательное суицидальное поведение. Часть I // Суицидология. 2012. № 3. С. 20–28.

5. Сыроквашина К. В., Дозорцева Е. Г., Бадмаева В. Д., Макушкин Е. В., Шкитырь Е. Ю. Клинические и психологические подходы к исследованию проблемы суицидов у подростков // Российский психиатрический журнал. 2017. № 6.
6. Сыроквашина К. В., Дозорцева Е. Г. Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 8–24
7. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001.
8. Ayers J. W., Althouse B. M., Leas E. C., Dredze M., Allen J. P. Internet searches for suicide following the release of 13 Reasons Why // JAMA internal medicine. 2017. V. 177. № 10. P. 1527–1529.
9. Dupuis G., Deonandan R. Facebook suicide memorial pages: Are they in compliance with WHO's suicide media guidelines? 2018.
10. Dunlop S. M., More E., Romer D. Where do youth learn about suicides on the Internet, and what influence does this have on suicidal ideation? // J. Child. Psychol. Psychiatry. 2011. V. 52. P. 1073–1080.
11. Hagihara A., Miyazaki S., Abe T. Internet suicide searches and the incidence of suicide in young people in Japan. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 2012. V. 262. № 1. P. 39–46.
12. Miotto P., De Coppi M., Frezza M. et al. Suicidal ideation and aggressiveness in school-aged youths // Psychiatry Research. 2003. V. 120. P. 247–255.
13. Suicide. World Health Organization. 2019. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

## Приложение

Приказ Роскомнадзора № 84, МВД России № 292, Роспотребнадзора № 351, ФНС России ММВ-7-2/461@ от 18.05.2017 Об утверждении Критериев оценки материалов и/или информации, необходимых для принятия решений Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Министерством внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, федеральной налоговой службой о включении доменных имен и/или указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, а также сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети Интернет, содержащие запрещенную информацию, в единую автоматизированную информационную систему Единый реестр доменных имен, указа-

телей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2017 № 47207).

Критерии оценки информации о способах совершения самоубийства, а также призывов к совершению самоубийства, необходимые для принятия решений, являющихся основаниями для включения доменных имен и/или указателей страниц сайтов в сети Интернет, а также сетевых адресов в Единый реестр.

- 3.1. К призывам к совершению самоубийства относится информация, отвечающая одному или нескольким из следующих критериев:
  - 3.1.1. Наличие предложения, просьбы, приказа совершить самоубийство;
  - 3.1.2. Наличие указания на самоубийство как на способ решения проблемы;
  - 3.1.3. Выражение положительной оценки либо одобрение: совершения самоубийства либо действий, направленных на самоубийство, или намерений реального (воображаемого) собеседника или третьего лица совершить самоубийство, а также призыва, побуждающего совершить самоубийство;
  - 3.1.4. Информация, содержащая побуждающие к совершению самоубийства аргументы, включающие утверждения (суждения), не содержащие прямого либо явного побуждения, но способные склонить к принятию решения о совершении самоубийства, в том числе посредством приведения конкретных примеров, представляющих собой популяризацию конкретных действий других людей, которые уже совершили самоубийство, и/или утверждения (суждения) о преимуществах, которые получили лица, совершившие самоубийство, в том числе представление самоубийства как обыденного явления (приемлемого, логичного и закономерного в современном обществе поступка);
  - 3.1.5. Выражение осуждения, высмеивания неудавшейся попытки совершить самоубийство, в том числе включая описание отношения, чувств и обсуждения темы лицами, имеющими опыт попытки самоубийства;
  - 3.1.6. Наличие любого объявления, в том числе о знакомстве, с целью совершения самоубийства, в том числе группового и/или ас-

- систированного, осуществленного с чьей-либо помощью либо в чьем-то присутствии, либо под чьим-то наблюдением, самоубийства, а также в целях попытки совершения самоубийства;
- 3.1.7. Наличие опроса (голосования), теста, рейтинга на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы, равно как на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства.
- 3.2. К информации о способах совершения самоубийства относятся:
- 3.2.1. Наличие информации об одном и более способах совершения самоубийства; описания (демонстрации), в том числе текст, изображение или иная информация (материалы) (в том числе с использованием аудио- и видеосредств на рассматриваемой странице сайта в сети Интернет), процессов, процедур, изображающих (воспроизводящих) любую последовательность действий, и/или возможных результатов (последствий) совершения самоубийства, средств и/или мест для совершения самоубийства в контексте рассматриваемого на странице в сети Интернет способа самоубийства;
- 3.2.2. Наличие информации о совокупности необходимых для самоубийства условий (выбор места, времени, способа, иные подготовительные действия, которые необходимо совершить для достижения цели самоубийства) <3>.

<3> За исключением информации о деятельности государственных органов и органов местного самоуправления, размещаемой на официальных сайтах в сети Интернет в соответствии с Федеральным законом от 09.02.2009 № 8-ФЗ «Об обеспечении доступа к информации о деятельности государственных органов и органов местного самоуправления» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2009, № 7, ст. 776; 2011, № 29, ст. 4291; 2013, № 23, ст. 2870; № 51, ст. 6686; № 52, ст. 6961; 2014, № 49, ст. 6928; 2015, № 48, ст. 6723; 2016, № 11, ст. 1493), а также охраняемых законодательством произведений, имеющих значительную историческую, научную, художественную или иную культурную ценность для общества.

### **3.3. Чрезмерное использование Интернета, или интернет-зависимость**

Одним из следствий распространенности и доступности Интернета в современном мире стали увеличение частоты и продолжительности его использования, особенно среди подростков. Квалификация

феномена так называемого чрезмерного использования Интернета неоднозначна: одни исследователи говорят о склонности к интернет-зависимости, тогда как другие обращают внимание на то, что с развитием технологий сами границы нормы и патологии сдвигаются, и то, что выглядит как зависимость, может быть проявлением современного образа жизни.

Для описания нарушений при использовании Интернета предложено несколько близких терминов. Наиболее широкий из них — проблемное использование, к которому относятся любое применение технологии во вред себе или другим. В случае, когда частота и длительность пользования Интернетом такова, что порождает конфликт с другими сферами жизни человека и вызывает переживание потери контроля, говорят о чрезмерном использовании Интернета. Наконец, термин «интернет-зависимость» предложен по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ и гэмблинга (игромания, пристрастие к азартным играм) и подразумевает полное соответствие клиническим критериям.

Интернет-зависимостью обычно называют поведенческую (нехимическую) зависимость, реализуемую посредством современных технологий и Интернета. Ни в американской классификации психических расстройств пятого пересмотра DSM-V [13], ни в международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра МКБ-11 интернет-зависимость не выделяется как самостоятельное заболевание. Однако в МКБ-11 включена зависимость от видео-игр и азартных онлайн-игр. Кроме того, интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.

**Увеличение количества времени в сети.** Количество пользователей сети стремительно растет. По данным компаний «*We Are Social*» и «*Hootsuite*», к январю 2019 года количество интернет-пользователей из России составило 109,6 млн человек (76% населения). Эти данные охватывают только пользователей старше 16 лет. Если включать пользователей всех возрастов, процент будет еще больше. Растет и количество времени, проведенного в сети. Среди пользователей сети в России 85% заходят в Интернет каждый день. В среднем россияне проводят в Интернете 6 часов 29 минут, что составляет чуть меньше общемирового показателя.

По данным исследования проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи (2019 г.) меньше 3 часов в Интернете проводят только 12% подростков и молодежи, по 3–6 часов в Интерне-

те проводят 38% молодых людей. Четверть подростков и молодежи (26%) сидят в Интернете по 6–9 часов в день, и также четверть (24%) проводят в сети по 9 и более часов в день (рисунок 38).

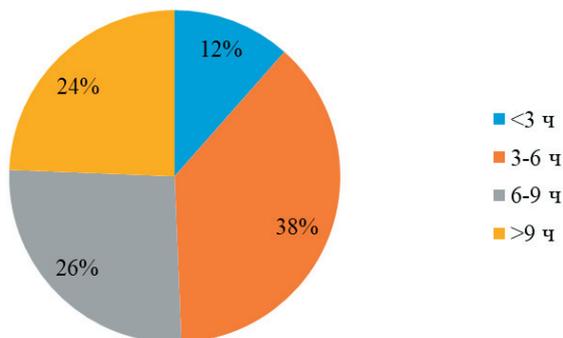


Рис. 38. Пользовательская активность подростков и молодежи (часов в Интернете в день), %.

Данные проекта «Мы в ответе за цифровой мир» при поддержке Росмолодежи, 2019 г.

Габриела, 20-летняя студентка колледжа Нью-Йорка, рассказала журналисту «New York Times» о том, как она пользуется Интернетом: *«Я очень поздно ложусь спать, иногда в 4 часа утра, потому что смотрю всякое-разное в Интернете. Я сижу на Фейсбуке, смотрю обновление текстов песен, затем нахожу их в Google по названию группы, потом смотрю на Википедии и вижу, что солист — очень интересный парень, переключаюсь на его Твиттер, слушаю его музыку на Grooveshark, пролистываю его фото на Tumblr, нахожу там забавные фотографии, которыми затем делюсь с друзьями на Facebook. Я сплю с ноутбуком в постели, отчасти для того, чтобы мой iTunes мог воспроизводить мой плейлист Sleep. Серфинг в Интернете — это не столько режим, сколько „состояние бытия“, на которое, как и на медитацию, потребовались годы».*

Растущее количество времени в сети, непрерывное нахождение в Интернете и постоянное использование гаджетов может быть всего лишь следствием изменения образа жизни и повседневности, а не патологической зависимостью от Интернета. Особенно это касается подростков и молодежь, часть жизни которых проходит онлайн: общение, обучение, развлечения. Такое бросающееся в глаза изменение повседневной жизни может пугать старшее поколение,

в представлении которых детство и юношество должно выглядеть совершенно по-другому.

Тем не менее, когда специалисты говорят об этом феномене, они часто используют термин интернет-зависимость. Данные по США и Европе показывают распространенность интернет-зависимости у 1,5–8,2% пользователей (Weinstein, Lejoyeux, 2010). В рамках турецкого исследования, охватившего 1156 студентов, была выявлена интернет-зависимость у 15,1% исследуемых. Исследование показало также выраженные межполовые различия: среди тех, кто чрезмерно пользуется интернетом оказалось 20,4% юношей и 9,3% девушек (Sasmaz et al., 2013). Согласно общемировым прогнозам статистической компании «Veracious», количество людей, страдающих от интернет-зависимости в период с 2017 по 2025 год составит не менее миллиарда человек. Это связано с ежегодным увеличением количества интернет-пользователей и среднего времени в сети.

Поскольку в России интернет-зависимость не признана заболеванием, официальной статистики о распространенности этого явления нет. В исследовании Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова 2013 года от 44% до 74% никогда или почти никогда не испытывали признаков чрезмерного использования Интернета, а от 16% до 32% испытывали их не очень часто. Таким образом, подавляющее большинство подростков в исследовании были интернет-независимыми. При этом половина школьников испытывают дискомфорт, когда у них нет возможности использовать Интернет. По данным исследования можно рассматривать как потенциального интернет-зависимого каждого шестого школьника. Стоит уточнить, что речь идет только о потенциальном проблемном использовании Интернета, а не о состоянии клинической аддикции (Солдатов, Рассказова, 2013).

**Исследования.** Феномен интернет-зависимости начали изучать в 90-х годах прошлого века. В 1994 году доктор Кимберли Янг разработала специальный опросник для определения наличия зависимости от Интернета (Young, 2016). Несколько позже доктор Айвен Голдберг предложил термин «интернет-аддикция» и набор диагностических критериев, аналогичный списку симптомов при зависимости от азартных игр. Он исходил из предположения, что у человека может развиваться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций. Голдберг характеризует интернет-зависимость как «оказывающую пагубное

воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы деятельности».

Недавние исследования свидетельствуют о том, что интернет-зависимость может служить своеобразным предиктором дальнейшего потребления психоактивных веществ подростками и молодежью (Rucker et al., 2015). Анализ статей, посвященных взаимосвязи интернет-зависимости с другими расстройствами, показал, что в 75% исследований выявлена выраженная корреляция с депрессией, в 57% – с тревогой, в 100% – с СДВГ, в 60% – с обсессивно-компульсивным расстройством, в 66% – с чрезмерной агрессивностью (Carli et al., 2013).

**Критерии чрезмерного использования Интернета.** Р. Браун и М. Гриффитс выделили шесть критериев аддикции, на основе которых определяется любой ее вид, в том числе и интернет-зависимость:

1. Особенность, «сверхценность», когда нечто становится крайне значимым, определяет мысли и чувства человека, руководит его поведением;
2. Изменения настроения: улучшение настроения, когда человек сталкивается с объектом аддикции и его ухудшение, когда объект аддикции недоступен;
3. Рост толерантности, как необходимость всё чаще и чаще делать что-либо;
4. Симптом отмены, когда объект аддикции недоступен, выражается в негативных эмоциях и физических симптомах, например, бессонницы;
5. Конфликт с окружающим миром и с самим собой;
6. Рецидив как возвращение к аддиктивному поведению после долгого периода воздержания от него (Griffiths, 2005).

**К. Янг** выделила пять основных симптомы интернет-зависимости:

1. Симптом отмены – ухудшение эмоционального самочувствия и дискомфорт, когда нет возможности использовать Интернет и улучшение настроения при выходе в Интернет.
2. Потеря контроля над временем, проведенным онлайн, то есть невозможность его контролировать.
3. Замена реальности Интернетом – Интернет оказывается важнее реальной жизни, и онлайн подменяет офлайн. В реальной жизни, как следствие, могут возникать конфликты с окружающим миром.

4. Толерантность – постоянный рост времени, проведенного в сети.
5. Склонность к рецидивам – возвращение зависимости после долгих периодов воздержания от Интернета (Young, 1999).

По мнению К. Янг, непреодолимое желание чрезмерно использовать Интернет развивается благодаря трём факторам:

1. Легкая доступность информации, например, азартных или видео-игр, порнографии, приложений и социальных сетей для онлайн-общения и знакомств.
2. Ощущение анонимности онлайн-действий и возможность их персонального контроля (например, просмотр порнографии).
3. Ощущение доверия и особой открытости в онлайн-общении.

**Типы интернет-зависимости.** Можно выделить разные типы чрезмерного использования Интернета. Представим одну из типологий (Егоров, 2015):

1. Интернет-гемблеры, которые пользуются разнообразными интернет-тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д.
2. Интернет-геймеры, пользующиеся разнообразными интернет-играми, из которых наибольший аддиктивный потенциал имеют так называемые онлайн-ролевые игры для большого количества игроков (massively multiplayer online role-playing games – MMORPG).
3. Интернет-трудоголики, которые реализуют свой работоголизм посредством Сети (поиск баз данных, составление программ и т. д.).
4. Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом.
5. Интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством Сети.
6. Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн.
7. Коммуникационные интернет-аддикты, которые часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т. д., другими словами, заменяют реальную аддикцию отношений виртуальной.

**Помощь при интернет-зависимости.** Терапия интернет-зависимости в целом не отличается от терапии любой другой зависимости, в нее входят: фармакологические препараты и помощь психиатра, пси-

хотерапия и помощь психолога в том числе в сопровождении фармакологического лечения, а также группы поддержки зависимых.

В странах, где интернет — зависимость признана болезнью, также существуют неэтичные и неподтвержденные научными исследованиями способы ее лечения. В Китае существует система принудительного лечения из сотен лагерей, реабилитация в которых может длиться до нескольких месяцев. Лагеря построены по военному типу, лечащиеся постоянно занимаются спортом, не имеют доступа к гаджетам и интернету, а также проходят терапию электрошоком. В 2017 году власти Китая были вынуждены подготовить законопроект, в котором запрещалось использовать электрошок и другие жесткие методы лечения от интернет-зависимости.

В Китае также жестко борются с таким видом интернет-зависимости как зависимость от видеоигр. В 2019 г. в Китае вступил в силу закон, ограничивающий время, которое подростки могут проводить за видеоиграми. Он запрещает молодым людям до 18 лет играть больше 90 минут в будни, свыше трех часов в выходные и праздники, а также в период с 22:00 до 8:00. Изменения направлены на решение таких проблем, как зависимость от видеоигр, близорукость и плохая успеваемость. Подросткам также нужно будет регистрировать учетные записи для онлайн-игр, используя настоящие имена и идентификационные данные. Дополнительные меры коснулись количества денег на микротранзакции. Власти ограничили лимит юных игроков: теперь они, в зависимости от возраста, могут платить за дополнительный контент и бонусы от 28 до 57 долларов в месяц.

**Профилактика и поддержка.** *Для поддержки подростков и молодежи, которые чрезмерно используют интернет, можно дать следующие рекомендации:*

- Попросите человека в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- Должен быть установлен не запрет, а регламент пользования интернетом (количество времени, которые можно проводить онлайн, запрет на использование сети до выполнения домашних заданий или решение важных задач).
- Предложите заняться чем-то вместе, постарайтесь чем-то увлечь. Попробуйте перенести деятельность в Интернете в реальную

жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями — при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы были не связанные с интернетом увлечения, которым можно посвящать свое свободное время.

- Люди с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети: постарайтесь тактично поговорить об ошибочности этого представления.
- В случае серьезных проблем необходимо обратиться за помощью к специалисту.

## Практикум

### *Упражнение 1. Мы живем в Интернете?*

*Задачи:*

- дать возможность участникам осознать свой опыт в отношении использования Интернета;
- обсудить понимание чрезмерного использования Интернета;
- обсудить возможные стратегии работы с ситуациями, когда использование Интернета становится проблемным и приводит к неприятным последствиям.

*Необходимые материалы:* бумага, ручка для записи основных тезисов дискуссии, доска или флипчарт.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

Ведущий рассказывает участникам о феномене проблемного использования Интернета и дает им описание критериев интернет-зависимости:

1. Симптом отмены — ухудшение эмоционального самочувствия и дискомфорт, когда нет возможности использовать интернет. И улучшение настроения при выходе в Интернет.
2. Потеря контроля над временем, проведенным онлайн — невозможность его контролировать.
3. Замена реальности интернетом — Интернет оказывается важнее реальной жизни, и онлайн подменяет офлайн. В реальной жизни, как следствие, могут возникать конфликты с окружающим миром.
4. Толерантность, т. е. наращивание времени, проведенного в сети.

5. Склонность к рецидивам, т. е. возвращение зависимости после долгих периодов воздержания от Интернета.

Участникам предлагается обсудить в общей дискуссии вопросы:

- Ощущали ли вы когда-нибудь на себе описанные феномены?
- Кто-либо из ваших знакомых похож на интернет-зависимого?
- Как можно предотвратить или уменьшить проявления такого поведения?
- Как вы думаете, какие причины могут вызвать такое поведение?
- Как можно помочь человеку, который чрезмерно использует Интернет?
- Что делать, если ваш близкий оказался в такой ситуации?

### ***Упражнение 2. Есть ли у меня интернет-зависимость?***

*Задачи:*

- познакомить участников с проблемой чрезмерного использования Интернета;
- дать возможность самостоятельно проанализировать свой опыт использования Интернета;
- подумать над путями решения проблем, если они есть.

*Необходимые материалы:* бумага, ручка, доска или флипчарт.

*Время проведения:* 45 минут.

*Целевая группа:* подростки и молодежь.

*Процедура проведения*

Ведущий рассказывает участникам о феномене интернет-зависимости. Участникам предлагается самостоятельно заполнить небольшой опросник, который ведущий раздает на карточках, либо показывает на слайдах.

### Карточка теста

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч. II)
- НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

**Инструкция:** Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.				
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.				
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.				
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.				
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.				
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».				
7. Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным.				

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
8. Несколько раз я спал меньше четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.				
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в сети.				
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.				
11. Мне не удается преодолеть желание зайти в сеть.				
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.				
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.				
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.				
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.				
16. Пребываю в сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.				
17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.				
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.				
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.				
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.				
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.				

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.				
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.				
24. Мне необходимо проводить все больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.				
25. Иногда у меня не получается поехать в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.				
26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что просидел допоздна в Интернете.				

Далее ведущий предлагает подсчитать свои баллы, суммируя их:

- от 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения;
- от 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения;
- свыше 65 баллов – сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение.

В качестве инструмента для диагностики в упражнении используется тест интернет-зависимости Чена (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова\*.

Участникам предлагается обсудить вопросы в группах:

1. Как можно понять, что я чрезмерно использую Интернет?
2. Какие «симптомы» проблемного использования вы отметили у себя?
3. Что со мной происходит, когда я не использую Интернет? Как я себя ощущаю, когда использую?
4. Как страдает моя реальная жизнь, если я много времени провожу в Интернете? В каких сферах она страдает больше всего?
5. Хотел бы я изменить количество времени, которое я провожу в Интернете?
6. Как я могу контролировать время, проведенное онлайн? Что может для этого мне помочь?

Каждая из групп представляет свои ответы, записывая важные тезисы на доске или флипчарте.

### ***Упражнение 3. Один день офлайн***

*Задачи:*

- дать возможность участникам проанализировать свой распорядок дня и место Интернета в нем;
- дать возможность участникам подумать над возможными способами контроля за временем, проводимом в сети, если оно влияет на качество реальной жизни;

*Необходимые материалы:* бумага, ручка, цветные карандаши.

*Время проведения:* 40 минут.

*Целевая группа:* подростки.

### *Процедура проведения*

Участникам предлагается нарисовать на листе круг, соответствующий 24 часам дня и ночи или 100% времени в сутках. Этот круг предлагается распределить между теми делами, которые они делают обычно, нарисовав круговую диаграмму своего дня.

Далее ведущий предлагает подумать над тем, а сколько времени они проводят в сети в день? Какая часть этой диаграммы заня-

---

\* URL: <http://www.medpsy.ru/library/library135.pdf>.

та онлайн? Если есть возможность, участникам предлагается взглянуть в «экранное время» личного смартфона. Участники делятся своими впечатлениями в общей дискуссии:

- Какая часть дня занята интернетом?
- Если вы изначально не указали Интернет на диаграмме, то почему?
- Комфортно ли вам, чтобы всё это время было отдано под онлайн? Почему?
- Как сильно вам бы хотелось изменить количество этого времени? Почему?

После дискуссии участники рисуют вторую диаграмму, где указывают время онлайн и предпочитаемый распорядок их дня с учетом того количества времени в сети, которое они хотят проводить. Участников делят на группы. В группах участники обсуждают вопросы:

- Как можно изменить количество времени, проводимого в сети?
- Что можно делать за пределами сети? На какие занятия можно освободить время?
- Как именно можно себе напоминать, что пора выйти в офлайн из онлайн?
- Как можно контролировать время в сети?
- Что может помешать контролю? Как с этим справиться?
- Что может помочь и поддержать в желании выходить в Интернет реже?

Участники представляют свои способы контролировать время в сети всей группе.

### **Вопросы для обсуждения по теме**

1. Почему так сложно определить интернет-аддикцию?
2. Почему она не внесена в список заболеваний во многих странах?
3. Как непрерывное изменение образа жизни влияет на понимание чрезмерности использования Интернета?
4. По каким критериям можно выделить норму в использовании Интернета? Какие критерии могут указывать на его проблемное использование?
5. Какие виды интернет-аддикции выделяются?
6. Как человек может сам понять, что использует Интернет чрезмерно?

7. Сталкивались ли вы с ситуацией, когда вам казалось, что вы чрезмерно используете Интернет? Как вы это поняли или ощутили на себе?
8. Как можно помочь себе в такой ситуации?
9. Как понять, что кто-то из ваших знакомых использует Интернет чрезмерно?
10. Как можно помочь ему?

## Литература

1. *Егоров А. Ю.* Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // *Медицинская психология в России.* 2015. №. 4 (33).
2. *Лоскутова В. А.* Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дис. Новосибирск: Новосиб. гос. мед. акад. МЗ РФ, 2004.
3. *Малыгин В. Л., Феклисов К. А., Искандирова А. С., Антоненко А. А., Смирнова Е. А., Хомерики Н. С.* Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. М.: МГМСУ, 2011. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library135.pdf>.
4. *Пережогин Л. О.* Интернет-аддикция в подростковой среде. 2001. URL: <http://www.rusmedsery.com/psychsex>.
5. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И.* Чрезмерное использование Интернета: факторы и признаки // *Психологический журнал.* 2013. Т. 34. № 4. С. 105–114.
6. *Солдатова Г. У., Зотова Е., Чекалина А., Гостимская О.* Пойманные одной сетью // *Социально-психологическое исследование восприятия Интернета детьми и подростками.* М., 2011.
7. *Carli V., Durkee T., Wasserman D., Hadlaczky G., Despalins R., Krmarz E., Kaess M.* The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review // *Psychopathology.* 2013. V. 46. № 1. P. 1–13.
8. *Goldberg I.* Internet addiction disorder. 1996.
9. *Griffiths M.* A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework // *Journal of Substance use.* 2005. V. 10. № 4. P. 191–197.
10. *Rücker J., Akre C., Berchtold A., Suris J. C.* Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents // *Acta paediatrica.* 2015. V. 104. № 5. P. 504–507.
11. *Şaşmaz T., Öner S., Kurt A. Ö., Yapıcı G., Yazıcı A. E., Buğdaycı R., Şiş M.* Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students // *The European Journal of Public Health.* 2013. V. 24. № 1. P. 15–20.

12. *Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M.* Proposed diagnostic criteria for internet addiction // *Addiction*. 2010. V. 105. № 3. P. 556–564.
13. *Weinstein A., Lejoyeux M.* Internet addiction or excessive internet use // *The American journal of drug and alcohol abuse*. 2010. V. 36. № 5. P. 277–283.
14. *Young K.* Internet addiction test (IAT). Stoelting, 2016.
15. *Young K., Pistner M., Buchanan J.* Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium // *CyberPsychology & Behavior*. 1999. V. 2. № 5. P. 475–479.
16. *Young K. S.* Internet addiction: Evaluation and treatment. 1999.

**Учебно-методическое издание**

Солдатова Галина Уртанбековна,  
Чигарькова Светлана Вячеславна,  
Дренёва Анна Александровна,  
Илюхина Светлана Николаевна

**Мы в ответе за цифровой мир**

Профилактика деструктивного поведения  
подростков и молодежи в Интернете

Редактор – *О. В. Шапошникова*  
Верстка – *В. П. Ересько*

Издательство «Когито-Центр»  
129366, Москва, ул. Ярославская, д. 13, к. 1  
Тел.: +7 (495) 540-57-27  
E-mail: [cogito@bk.ru](mailto:cogito@bk.ru)  
[www.cogito-shop.com](http://www.cogito-shop.com)

Сдано в набор 22.11.2019. Подписано в печать 11.12.2019  
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная  
Гарнитура NewtonС. Усл. печ. л. 11. Уч.-изд. л. 7,75  
Тираж 100 экз. Заказ 6798

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские Технологии»  
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5, ком. 6