

DOI: 10.12731/2218-7405-2018-8-88-104
УДК 37.015.31

КИБЕР-БУЛЛИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ШКОЛЬНЫХ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ДЛЯ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Осадчая А.В., Макарова Е.А.

Кибер-буллинг несомненно стал важной проблемой среди молодежи и подростков в последнее десятилетие. Явление это стало более частым по мере расширения использования подростками электронных устройств связи, таких как компьютеры и мобильные телефоны. Однако в настоящее время проводится большое количество мероприятий по предупреждению данного негативного явления.

***Цель.** Изучение явления кибер-буллинга, сравнение его распространенности с традиционным буллингом и рассмотрение видов копинг-стратегий для его преодоления, определения эффективных методов борьбы с кибер-буллингом по мнению самих участников данного процесса.*

***Метод или методология проведения работ.** Изучение литературы по данной проблеме, анализ, анкетирование, обобщение и интерпретация данных.*

***Результаты.** Кибер-буллинг существует в России сравнительно недавно, поэтому число инцидентов довольно мало по сравнению с традиционным школьным буллингом. По мнению подростков, самым эффективным методом борьбы с буллингом является самостоятельное противостояние хулигану или привлечение друзей.*

***Область применения результатов.** Материалы, основные положения и выводы исследования могут быть использованы в практике работы школьных психологов и классных руководителей.*

***Ключевые слова:** кибер-буллинг; копинг-стратегии; интернет-пространство; травля; традиционный буллинг; электронные устройства; подростки; издевательства; виктимизация.*

CYBER-BULLING AS VARIETY OF SCHOOL BULLYING AND COPING STRATEGIES TO OVERCOME IT

Osadchaya A.V., Makarova E.A.

Cyberbullying has been identified as an important issue among adolescents in the last decade. It has become more frequent as teenager use electronic devices such as computers and mobile phones. However, a large number of measures are taken to prevent this negative phenomenon.

Purpose. *Study of the phenomenon of cyberbullying, comparison of its prevalence with traditional bullying and consideration of types of coping strategies, determination of effective methods to fight cyberbullying according to the participants of this process.*

Method or methodology of the work. *The study of literature on the problem, analysis, testing, synthesis and interpretation of findings.*

Results. *Cyberbullying exists in Russia, although the number of incidents is still quite small compared to traditional school bullying. According to teenagers, the most effective methods of dealing with bullying is independent confrontation or attraction of friends.*

Keywords: *cyberbullying; coping strategies; Internet space; bullying; traditional bullying; electronic devices; students; abuse; victimization.*

Введение

Развитие технологий часто приравнивается к прогрессу человеческого общества. Кардинальные инновации, такие как Интернет, навсегда изменили способы взаимодействия людей. Хотя эти изменения позволили человечеству добиться больших успехов во многих областях, они также позволили издевательствам стать более безудержными и широко распространенными. Это очевидно при рассмотрении того, как традиционные школьные издевательства превратились в проблему, известную сегодня как кибер-буллинг. Хотя традиционный буллинг и кибер-буллинг часто похожи

с точки зрения формы и техники, они имеют много различий. В отличие от традиционного буллинга, кибер-буллинг позволяет хулигану скрыть свою личность за монитором компьютера. Такая анонимность позволяет ему наносить «удары» по жертве, не видя реакции жертвы. Дистанцирующий эффект, который технологические устройства оказывают на сегодняшнюю молодежь, часто заставляет их говорить и делать более жестокие вещи по сравнению с тем, что свойственно традиционному буллингу.

Воздействие онлайн-рисков на детей неизбежно, однако это не обязательно приводит к фактическому ущербу. Кроме того, риск потенциально способствует процессу обучения тому, как бороться с неприятными ситуациями в интернет-пространстве. Однако подростки неодинаково учатся на негативном опыте, некоторые справляются с невзгодами лучше, чем другие.

Подростки, как правило, воспринимают онлайн-стратегии преодоления трудностей по двум направлениям: взаимодействие против разъединения и взаимодействие, направленное на прекращение пользования техническими устройствами.

Понимание того, как подростки справляются с проблемными ситуациями в интернет-пространстве, помогает в разработке эффективных инициатив по повышению осведомленности и устойчивости. В этой статье сравнивается отношение подростков к традиционному буллингу и кибер-буллингу по гендерному типу. В современном мире детям все больше внушают, что все их проблемы могут решить взрослые, стоит им только рассказать, но в данной статье будут рассмотрены эффективные способы борьбы с буллингом с точки зрения самих подростков. Однако прежде чем перейти к методам борьбы с кибер-издевательствами, необходимо понять, что такое кибер-буллинг, и какие виды и формы он принимает.

Виды кибер-буллинга

Появление сотовых телефонов в конце 1960-х и начале 1970-х годов изменило способ общения людей. Однако эти портативные устройства связи не получили широкого распространения и не по-

пали в руки большинства молодежи вплоть до появления в 1990-х годах второго поколения сотовых телефонов. После этого они распространялись как «лесной пожар». В то время как многие родители считают, что они покупают мобильный телефон с целью защиты и контроля своего ребенка, некоторые молодые люди используют свои телефоны в качестве инструмента для кибер-запугивания, другие, наоборот, становятся жертвами этого модного средства связи.

Дальнейший прогресс в интернет-пространстве привел к появлению все большего числа веб-сайтов, а вместе с этим социальных сетей. Публикация личной информации в интернет-пространстве опасна тем, что позволяет многим людям увидеть ту сторону человека, которую чаще всего не показывают при личном общении. Эта уязвимость ставит многих подростков в положение жертвы или активного преступника, принимающего участие в кибер-буллинге. Другим аспектом социальных сетей, который может вводить в заблуждение и быть опасным, является возможность создавать профили под различными псевдонимами. Способность подростков маскировать свою личность дает им возможность говорить и писать неприятную информацию, не беспокоясь о последствиях.

В настоящее время кибер-буллинг быстро распространяется по всему миру. Кибер-запугивание в отличие от традиционного буллинга происходит не только в школе, но и за пределами школьной территории, дома – там, где дети привыкли чувствовать себя в безопасности. Кибер-буллинг предполагает использование любых видов информационно-коммуникационных технологий, таких, как мобильные устройства связи и компьютеры, для запугивания другого лица. Он продолжается до тех пор, пока хулиган имеет доступ к электронным устройствам, и пока жертва ими пользуется. Из-за анонимности и удаленности этого типа издевательств характер хулигана может не соответствовать определению “типичного” хулигана. Кибер-запугивание является более разрушительным, чем другие формы издевательств, потому что хулиганы, использующие интернет-ресурсы, могут воздействовать на большее число людей одно-

временно, а также оставаться анонимными для людей, с которыми они контактируют.

Данный вид издевательств может происходить через:

- социальные сети;
- электронную почту;
- мгновенные сообщения;
- чаты;
- личные сообщения;
- игровые веб-сайты;
- фото, аудио, видео документы.

Виды кибер-буллинга:

- обмен негативными сообщениями, личными или в группе. Turnage A.[16] трактует «flaming» как агрессию, сарказм, оскорбления, использование недружественного тона, ненормативную лексику;
- «очернение» в виде оскорбительных постов для всеобщего обозрения. Информация о жертве располагается на странице хулигана или на любой другой странице в интернет-пространстве (создание отдельных групп, публикация видеоматериала в популярных сервисах, например: Вконтакте, YouTube, Instagram и др.). Как правило, жертва не может их удалить;
- акт ложной идентификации себя как другого человека, размещение информации об этом другом человеке. В связи с тем, что интернет-пространство – анонимная среда, заниматься подражанием не составляет большого труда для любого желающего, при этом определить, кто разместил, и является ли данная информация достоверной, очень сложно;
- обидчик распространяет имеющуюся у него личную компрометирующую информацию о другом человеке для всеобщего обозрения. Данным видом кибер-буллинга обычно пользуются друзья жертвы после ссоры с ней, с целью отомстить и обидеть бывшего друга;
- удаление, блокирование, игнорирование человека в чате, в личных сообщениях, в группах, на игровых сайтах. Данный вид

буллинга считается самым мощным и обидным из всех видов. Научно доказано, что именно изоляция оказывает наибольшее давление на психологическое состояние подростков. Ухудшение настроения, осмысление своего существования – это мысли, появляющиеся после краткосрочной изоляции [10];

- получение чужого имущества (денежных средств, доступа в личный кабинет в социальных сетях и т.д.) путём обмана посредством заведомо ложной информации с использованием электронных устройств и интернет-ресурсов [4].

Среди учащихся 7 классов двух общеобразовательных школ города Таганрога были проведены опросы с целью сравнения популярности традиционного и кибер-буллинга (рис. 1 и рис. 2). Диагностика состояла из авторских методик и проводилась в формате анонимного анкетирования. Всего в исследовании приняло участия 118 учеников, из них 52 мальчика и 66 девочек. Статистическая обработка результатов диагностических и общих методов исследований произведена на ПК с помощью пакета «Office 2013» фирмы Microsoft, включающего текстовый редактор «Word-2013», электронные таблицы «Excel-2013», для выявления различий в изучаемых переменных были использованы математические методы шкалирования и ранжирования данных.

По полученным результатам можно сделать вывод, что кибер-буллинг еще не столь популярен в России, как в европейских странах. В настоящее время традиционный буллинг остается более популярным видом издевательств среди подростков. При этом можно заметить, что девочки более склонны к девиантному поведению в традиционном буллинге. На вопрос «Как часто был использован традиционный буллинг в школе?» 11% девочек ответили «очень часто», в то время как только 6% мальчиков ответили аналогичным образом. Ответ «никогда» был выбран 22% девочек и 31% мальчиков. Однако при кибер-буллинге нельзя с полной уверенностью сказать, кто более подвержен данному явлению. Разница между ответами мальчиков и девочек не более 2%, что можно отнести к несущественным различиям.

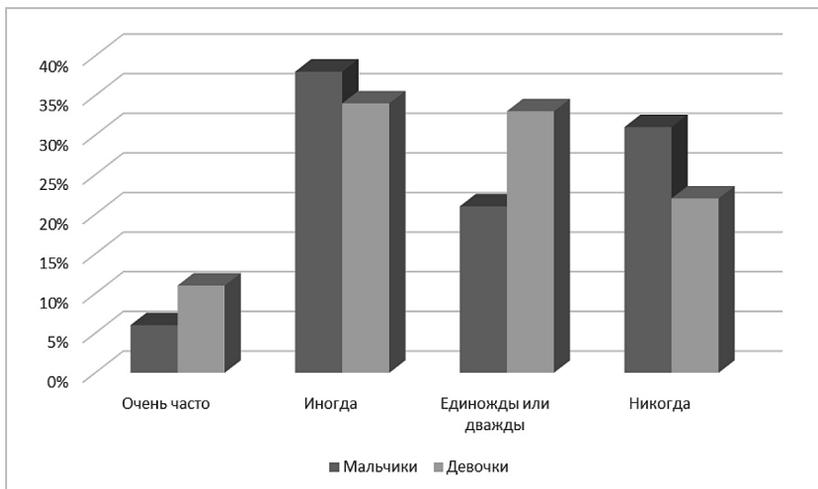


Рис. 1. Частота использования традиционного буллинга среди подростков

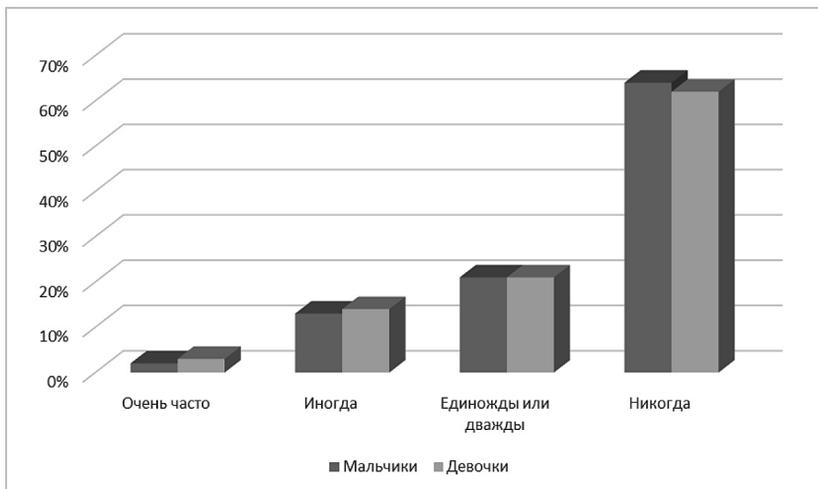


Рис. 2. Частота использования кибер-буллинга среди подростков

Копинг-стратегии в преодолении кибер-буллинга

Теории «копинга» получили всеобщее признание, и самой разработанной из них является концепция Р. Лазаруса. Он понимает «копинг» как средства психологической защиты, вырабатываемые

человеком против психотравмирующих событий и воздействующих на ситуационное поведение. Такими стратегиями могут быть эмоциональные, когнитивные или поведенческие реакции, предназначенные для управления внутренними и внешними потребностями в стрессовых ситуациях [15].

В российской психологии проблема копинг-стратегий стала активно обсуждаться с 1990-х гг. (С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова, А.А. Баранов, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.Р. Абитов, Г.А. Виленская, А.Б. Леонова, К. Муздыбаев, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, А.А. Андреева и др.:[1]. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса рассматривается в исследованиях многих авторов (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, В.А. Ганзен, Л.П. Гримак, Е.П. Ильин, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, Б.Ф. Ломов, В.И. Медведев, С.К. Нартова-Бочавер, В.Д. Небылицын, К.В. Судаков, С.С. Чшмаритян, М.Г. Ярошевский и др.). Были выделены и изучены внутренние субъективные условия, влияющие на устойчивость человека к психическому стрессу: значимость события для личности (Л.И. Ермолаева, Н.Д. Левитов, Ю.Е. Сосновикова, А.А. Баранов), субъективная оценка личностью ситуации (Н.И. Наенко, Ю.Б. Некрасова, Т.А. Немчин, М. Тышкова), индивидуально-типологические особенности личности (М.И. Дьяченко, В.Л. Маришук, К.К. Платонов, В.А. Пономаренко, Р. Моос, А.А. Баранов). Несмотря на многообразие работ, посвященных теме буллинга и копинг-стратегий, всестороннее представление о стратегиях преодоления кибер-буллинга в отечественной психологии в отличие от зарубежной в настоящее время в полной мере не сформировано [2].

В литературе доминируют две традиционные модели совладания. Одна из них – транзакционная модель Лазаруса и Фолкмана (1984), которая различает проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный подходы. В то время как проблемно-ориентированный подход стремится решить проблему «лоб в лоб», эмоционально-ориентированный решает негативные эмоциональные последствия, вызванные проблемой, и пытается вызвать более положительные чувства [11]. Другой традиционной моделью явля-

ется модель дистанцирования [14], которая заключается в отказе человека от активного изменения ситуации или своего отношения к ней. Эти модели подвергались критике из-за перекрывающихся категорий и трудностей с маркировкой многоформатных ответов, что позволяет предположить более широкий диапазон копинг-стратегий. Пример дистанцированных стратегий в кибер-буллинге: игнорирование сообщений буллера можно отнести как к проблемно-ориентированному и эмоционально-ориентированному подходам [12].

Существуют различные точки зрения на преодоление стресса. Некоторые развивают транзакционную модель и включают когнитивные стратегии управления стрессовой ситуацией, такие как «положительное сопоставление» или «выборочное игнорирование» [9]. Другой альтернативой являются трехфакторные концепции совладания [6]: активный поведенческий копинг (обсуждение ситуации с друзьями, поиск информации о случившемся), активный когнитивный копинг (попытка увидеть позитивные стороны с учетом альтернатив) и избегание (занятие другими делами для отвлечения от проблемы с желанием вовсе ее забыть).

Преодоление буллинга – это далеко не простой процесс, поскольку личные характеристики детей оказывают влияние на их способность преодоления. Ранние исследования гендерных различий в преодолении трудностей показывают, что девушкам легче общаться с друзьями и искать эмоциональную поддержку в ситуации буллинга. Фаталистические реакции, такие, как смирение с ситуацией, также чаще встречаются среди девочек [8]. Пристально изучая борьбу с онлайн-издевательствами, исследования подтверждают, что жертвы-девочки более общительны и чаще обращаются за эмоциональной поддержкой и/или советом по решению своих проблем [7].

Способы преодоления кибер-буллинга

Теории и типологии «автономного» преодоления использовались в качестве основы для изучения того, как подростки справляются с (потенциальными) проблемами, неприятностями или стрессовыми ситуациями в онлайн-среде. Неудивительно, что большое внимание

было уделено борьбе с кибер-издевательствами из-за существенного негативного влияния на благополучие детей [16, 13]. Основываясь на общих результатах исследований кибер-буллинга и связанных с ним рисками, авторы приходят к выводу, что необходимо опираться на опыт традиционного буллинга с тем, чтобы преодолеть кибер-буллинг. При этом стоит сделать поправку на возможности электронных устройств, при помощи которых происходят издевательства. Текущие копинг-стратегии с кибер-буллингом состоят из:

- поиска социальной поддержки у одноклассников или родителей;
- «технических стратегий», под которыми понимается связь с администратором сайта с целью блокирования аккаунта виновного;
- уклонение или избегание проблемной ситуации, путем игнорирования агрессора или нахождение в режиме офлайн некоторое время;
- признание негативной ситуации как части жизни и акцентирование внимания на других, положительных моментах [5, 12].

Общение между сверстниками и описание проблемы незнакомым людям является самой популярной стратегией независимо от типа буллинга. Сочетание двух или трех стратегий преодоления трудностей, особенно упреждающих тактик решения проблем, также является довольно распространенной стратегией.

То, как подростки оценивают и воспринимают ситуацию, по-прежнему имеет решающее значение для определения, какие стратегии преодоления применяются. На ранних этапах процесса оценки ситуации, воспринимаемые как более серьезные или вредные, вызывают больше эмоциональной реакции.

Онлайн- и офлайн-уязвимость взаимосвязаны. Детям, которым трудно придумать эффективные стратегии борьбы с традиционным буллингом, также трудно справиться с кибер-буллингом. Вообще говоря, более эффективными считаются стратегии решения проблем, такие как блокирование отправителей. Такой подход не только решает текущую проблему, но и может предотвратить ее повторение. Жертвы онлайн-издевательств, которые прибегают к проблемно-

ориентированным копинг-стратегиям, сообщают о меньшем количестве жалоб на здоровье и депрессию по сравнению с теми, кто использует эмоционально-ориентированные стратегии [3].

Дистанцирование как копинг-стратегия. Стратегии дистанцирования, такие как долгосрочное или краткосрочное избегание определенных веб-сайтов или платформ; игнорирование запросов на личную информацию, также могут быть эффективными стратегиями в решении неприятных или потенциально неприятных онлайн-ситуаций. Так называемые «пассивные» реакции не полностью отделены от «активных» стратегий преодоления, которые обычно воспринимаются как более благоприятные. Некоторые авторы утверждают, что когнитивные и/или эмоционально-ориентированные стратегии, такие как регулирование эмоций, когнитивное отвлечение или принятие, могут быть полезны в ситуациях, воспринимаемых как неизбежные или неконтролируемые, даже среди жертв кибер-издевательств [9]. Поскольку стрессоры, как правило, незначительны на ранней стадии, незначительные проблемы могут быть решены малыми соответствующими действиями. На следующем этапе человек может запросить обратную связь, чтобы определить, принесли ли предварительные усилия необходимый эффект, или нужны дополнительные усилия для преодоления стрессовой ситуации. Например, на первом этапе можно игнорировать такие действия, как клички, для того, чтобы помешать правонарушителю отправлять более неприятные сообщения. Если ситуация обостряется или перерастает в кибер-буллинг, могут быть использованы более активные методы решения проблем. Другим типичным примером среди школьников является то, что подростка беспокоит нежелательная информация, которая появляется при использовании им различных интернет-ресурсов. Подросток, не желающий получать данную информацию, обращается за помощью к родителям с целью ее исключения.

В некоторых ситуациях подростки кажутся равнодушными и не принимают никаких профилактических или активных мер. Минимизация усилий, недоверие, принятие ситуации как таковой являются общими мотивами для нежелания использовать копинг-стратегии.

Другими причинами являются оправдание и когнитивный рефрейминг, когда подростки говорят, что они не воспринимают ситуацию как проблемную, и она не может их расстроить [12]. Это пассивное, безразличное отношение можно отличить от осознанного выбора избегания буллинга, понимая, что преднамеренные поведенческие тактики избегания подразумевают изоляцию от интернет-пространства в отличие от пассивного ожидания, что негативная ситуация исчезнет сама по себе.

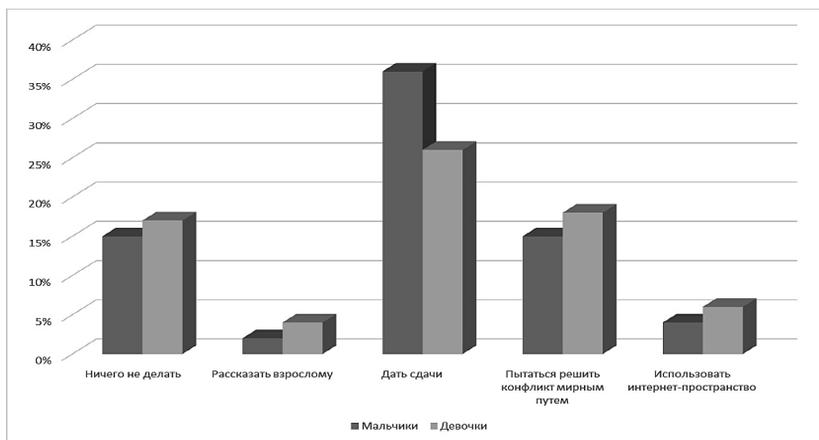


Рис. 3. Действенные способы борьбы с кибер-буллингом по мнению подростков

Среди тех же учащихся 7 классов был проведен опрос с целью выявления самого подходящего метода борьбы с кибер-буллингом (рис. 3). Подросткам были предложены несколько вариантов ответов, или они могли предложить свой вариант. Самыми популярными ответами среди мальчиков являются: «дать сдачи» (36%), решить конфликт любым способом, разрешить конфликт мирным путем (15%), ничего не делать (15%). При этом обратиться за помощью к взрослому (родителям или учителю) (2%) или решить проблему в интернет-пространстве (4%) являются наименее популярными. Среди девочек самыми популярными ответами являются те же, что и у мальчиков, однако девочки больше доверяют помощи учителя

(4%), нежели мальчики. Как можно заметить, использование интернет-пространства как метода противодействию кибер-буллингу является одним из самых непопулярных ответов среди подростков. На наш взгляд, это связано с потребительским использованием электронных устройств. Ведь, как правило, подростки используют интернет-пространство и электронные устройства для посещения игровых сайтов, поиска решения домашних заданий, общения с друзьями, при этом учащиеся не знают обо всех возможностях телефонов, компьютеров и интернета.

Заключение

В данной статье были рассмотрены виды кибер-буллинга и формы копинг-стратегий в борьбе с ним. Показано, что как активные, так и пассивные методы борьбы с кибер-буллингом имеют положительные результаты, а также что подростки склонны по-разному реагировать на онлайн-риски в зависимости от их психо-эмоционального состояния в момент буллинга. В зависимости от уровня воспринимаемого вреда, управляемости и сложности ситуации подростки переходят от простых к более сложным стратегиям преодоления. В то время как поведенческие стратегии избегания в основном имеют довольно негативные коннотации, некоторые исследования ставят это под сомнение и показывают, что избегание может быть адекватным ответом на кибер-буллинг в некоторых ситуациях. Было выявлено, что подростки, которые сознательно предпочитают держаться подальше от «проблемных» онлайн-платформ, приложений или практик, активно предпринимают шаги для решения неприятных событий. Тем не менее, некоторые подростки остаются пассивными и безразличными, потому что они не считают ситуацию проблемной или вредной и, таким образом, не чувствуют необходимости ее изменить.

Издавательства глубоко укоренились в современной культуре. Наше общество достигло вершины конкурентноспособности, которая характеризуется атмосферой «победа или смерть», конкурентным процессом приема в учебные заведения или на работу, и большая часть достижений корпоративного мира способствуют проблемам

буллинга, с которыми мы имеем дело сегодня. Проблемы буллинга и кибер-буллинга могут быть сдержаны только в краткосрочной перспективе, а не устранены полностью из-за того, что конкуренция в повседневной жизни их только преумножает.

По мере того, как все больше людей узнают о причинах издевательств и используемых конкретных тактиках, профилактические программы становятся все более эффективными. Успешная программа должна четко определить проблему, установить признаки и согласованные пути решения проблемы на всех платформах. Самая большая борьба за предотвращение кибер-буллинга в будущем – это сочетание быстрых темпов технологических инноваций с эффективными профилактическими методами.

Важным практическим шагом является повышение осведомленности среди взрослых. Многие взрослые нынешнего поколения родителей не знают о разнообразном потенциале мобильных телефонов и интернет-пространства в той же степени, что и их дети. Очевидным шагом является включение анти-буллинговых методических материалов для учителей по борьбе с этим явлением в школах; а также предоставление информации родителям и рекомендаций для детей.

Список литературы

1. Баранов А.А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика. М.: Изд-во АСТ, 2002. 422 с.
2. Баранов А.А., Рожина С.В. Копинг-стратегии подростка в ситуации кибер-буллинга // Вестник Удмуртского университета. 2016. № 2. С. 37–46.
3. Березина О.С. Социальная профилактика кибербуллинга среди подростков / Березина О.С. // Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи. 2015. С. 63–67.
4. Бочавер А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / Бочавер А.А., Хломов К.Д. // Журнал Высшей школы экономики. Т. 11 Психология. 2014. № 3. С. 177–191.
5. Солдатова Г. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн ситуация и способы совладания / Солдатова Г., Зотова Е. // Образовательная политика. 2011. № 5 (55). С. 48–59.

6. Billings A.G., & Moos R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. № 4(2). С. 139–157.
7. Bolman C., Eppingbroek A., & Völlink T. Emotion-focused coping worsens depressive feelings and health complaints in cyber-bullied children // *Human Communication Research*. 2012. № 37(2). 11 с.
8. d'Haenens L., Vandoninck S., & Donoso V. How to cope and build online resilience? // London: EU Kids Online Network. 2013.
9. Folkman S., & Moskowitz J. Coping: pitfalls and promise // *Annual Review of Psychology*. 2004. № 55. С. 745–774.
10. Kowalski R.M. Cyber bullying: Recognizing and treating victim and aggressor // *Psychiatric Times*. 2008. № 25. С. 45–47.
11. Lazarus R., & Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer-Verlag. 1984.
12. Parris L., Varjas K., Meyers J., & Cutts H. High school students' perceptions of coping with cyberbullying // *Youth & Society*. 2012. № 44(2). С. 284–306.
13. Perren S., Corcoran L., Cowie H., Dehue F., Garcia D.J., Mc Guckin C., & Völlink T. Tackling cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools // *International Journal of Conflict and Violence*. 2012. № 6. С. 283–292.
14. Roth S., & Cohen L.J. Approach, avoidance and coping with stress // *American Psychologist*. 1986. № 41. С. 813–819.
15. Skinner E., & Zimmer-Gembeck M. The development of coping // *Annual Review of Psychology*. 2007. № 58. С. 119–126.
16. Turnage A. Email flaming behaviors and organizational conflict // *Journal of Computer Mediated Communication*. 2007. № 13(1). С. 43–59.

References

1. Baranov A.A. *Stress-tolerantnost' pedagoga: teoriya i praktika* [The stress tolerance of the teacher: theory and practice]. M.: Izd-vo AST. 2002. 422 p.
2. Baranov A.A., Rozhina S.V. Koping-strategii podrostantka v situacii kiber-bullinga [Coping strategies of teenagers in the situation of cyberbullying]. *Vestnik udmurtskogo universiteta*. 2016. № 2, pp. 37–46.

3. Berezina O.S. Social'naya profilaktika kiberbullinga sredi podrostkov [Social prevention of cyberbullying among adolescents]. *Informacionnaya bezopasnost' i voprosy profilaktiki kiberehkestremizma sredi molodezhi* [Information security and prevention of cyber-extremism among young people]. 2015, pp. 63–67.
4. Bochaver A.A., Hlomov K.D. Kiberbulling: travlya v prostranstve sovremennyh tekhnologij [Cyberbullying: bullying in the space of modern technologies]. *Jurnal Vysshej shkoly ekonomiki. T. 11 Psihologiya*. 2014. № 3, pp. 177–191.
5. Soldatova G., Zotova E. Kiberbulling v shkol'noj srede: trudnaya onlajn situaciya i sposoby sovladaniya [Cyberbullying in the school environment: difficult online situation and ways of coping]. *Obrazovatel'naya politika*. 2011. № 5 (55), pp. 48–59.
6. Billings A.G., & Moos R.H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. № 4(2), pp. 139–157.
7. Bolman C., Eppingbroek A., & Völlink T. Emotion-focused coping worsens depressive feelings and health complaints in cyber-bullied children. *Human Communication Research*. 2012. № 37(2). 11 p.
8. d'Haenens L., Vandoninck S., & Donoso V. How to cope and build online resilience? London: EU Kids Online Network. 2013.
9. Folkman S., & Moskowitz J. Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. № 55, pp. 745–774.
10. Kowalski R.M. Cyber bullying: Recognizing and treating victim and aggressor. *Psychiatric Times*. 2008. № 25, pp. 45–47.
11. Lazarus R., & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, NY: Springer-Verlag. 1984.
12. Parris L., Varjas K., Meyers J., & Cutts H. High school students' perceptions of coping with cyberbullying. *Youth & Society*. 2012. № 44(2), pp. 284–306.
13. Perren S., Corcoran L., Cowie H., Dehue F., Garcia D.J., Mc Guckin C., & Völlink T. Tackling cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools. *International Journal of Conflict and Violence*. 2012. № 6, pp. 283–292.

14. Roth S., & Cohen L.J. Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*. 1986. № 41, pp. 813–819.
15. Skinner E., & Zimmer-Gembeck M. The development of coping. *Annual Review of Psychology*. 2007. № 58, pp. 119–126.
16. Turnage A. Email flaming behaviors and organizational conflict. *Journal of Computer Mediated Communication*. 2007. № 13(1), pp. 43–59.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Осадчая Анастасия Вячеславовна, аспирант кафедры гуманитарных дисциплин

Таганрогский институт управления и экономики
ул. Петровская, 45, г. Таганрог, Ростовская обл., 347900, Российская Федерация
005.nastyia@mail.ru

Макарова Елена Александровна, д. психол. н., профессор

Таганрогский институт управления и экономики
ул. Петровская, 45, г. Таганрог, Ростовская обл., 347900, Российская Федерация
makarova.h@gmail.com

DATA ABOUT THE AUTHORS

Osadchaya Anastasia Vyacheslavovna, Postgraduate Student of the Department of Humanities Disciplines

Taganrog Management and Economics Institute
45, Petrovskay Str., Taganrog, Rostov Region, 347900, Russian Federation
005.nastyia@mail.ru

Makarova Helen Aleksandrovna, Grand PhD in (Psychological) sciences, Professor

Taganrog Management and Economics Institute
45, Petrovskay Str., Taganrog, Rostov Region, 347900, Russian Federation
makarova.h@gmail.com