

## **Травля в Интернете**

**Кибербуллинг (интернет-травля, моббинг)** — преследование кого-либо в интернете группой агрессивно настроенных людей. Жертвой может стать абсолютно любой.

Основные факторы, которые вдохновляют людей на преследование — видимость полной безнаказанности и простая возможность выместить агрессию. Общество не поощряет агрессивного поведения на улице, в офисе или магазине: буяна, скорее всего, быстро приведут в чувство охранники или полиция. В противоположность этому, интернет предоставляет, во-первых, физическую дистанцию, а во-вторых, относительную анонимность. Поэтому сеть стала идеальным местом для злобы и ненависти.

## **Основные отличия травли в Интернете от «традиционной» травли**

Обычно под травлей понимают агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц.

В широком смысле травля представляет собой систематическое, повторяющееся в течение длительного времени третирование, оскорбление, унижение достоинства другого человека, например, в школе, на рабочем месте, в тюрьме, и через Интернет, и так далее. Типичные действия, осуществляемые при травле — это распространение заведомо ложной информации (слухов и сплетен) о человеке, насмешки и провокации, прямые оскорбления и запугивание, социальная изоляция (бойкот и демонстративное игнорирование), нападки, ущемляющие честь и достоинство человека, причинение материального или физического вреда.

К формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавляются возможности всемирной паутины, благодаря чему она приобретает следующие функции:

- Круглосуточное вмешательство в личную жизнь. Травля не имеет временного или географического ограничения. Нападки не заканчиваются после школы или рабочего дня. Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях и электронную почту. Благодаря постоянным номерам и учётным записям жертва не защищена от нападков и дома.
- С другой стороны, не очень настойчивого и способного хулигана можно занести в чёрные списки и помечать его сообщения как спам.

- Неограниченность аудитории, быстрота распространения информации. Сообщения или изображения, пересылаемые электронными техническими средствами, очень трудно контролировать, как только они оказались онлайн. Например, видео легко копируются с одного интернет-портала на другой. Поэтому размер аудитории и поле распространения кибермоббинга гораздо шире «обычной» травли. Тот контент, о котором уже давно забыли, может вновь попасть на глаза общественности, и жертве будет трудно его нейтрализовать.

- Анонимность преследователя. Киберпреступник не показывает себя своей жертве, может действовать анонимно, что обеспечивает ему — пусть и кажущуюся — безопасность и нередко увеличивает срок его негативной «кибер-активности». Незнание жертвой, кем является тот, «другой», кто её третирует, может запугать её и лишить покоя.

### **Жертвы Интернет-травли**

Дети, которые стали жертвами травли в Интернете, как правило, уже ранее были её жертвами в реальной жизни. В большинстве случаев, основной удар преследователя приходится на внешний вид, на «аватар» подростка или взрослого (например, слишком худой или слишком толстый и так далее).

Основное количество жертв и их преследователей приходится на возраст между 11-16 годами — пубертатный период, характеризующийся высокой чувствительностью к любым оскорблениям, слухам и социальным неудачам.

Это не играет роли, научены ли подростки обращаться с конфликтами, уметь выходить из конфликтной ситуации, активно обороняться или имеют широкий круг друзей, которые могут их поддержать. В действительности мы наблюдаем, что наиболее социально адаптированные и приспособленные ученики, которые избегают конфликтов, очень легко могут стать целью кибермоббинга. Терапия при сложных нарушениях может длиться около 3-х месяцев. Основная цель терапии — заново помочь создать положительное социальное окружение, в котором дети себя будут чувствовать полноценно, освободить их от цепей социальной изоляции. Длительное воздействие на ребёнка кибер-террора приводит к сильному нарушению его самооценки и чувства собственного достоинства. Ужасающее воздействие такого нового феномена, как кибермоббинг вызвало к жизни различные общественные и государственные инициативы для поддержки развития у детей медиакомпетенций и запуску превентивных проектов, направленных против кибермоббинга. Так в 2009 году в Евросоюзе была запущена «Safer Internet Programme»,) в которой участвуют 26 стран ЕС.

— *Иоахим Вальтер (Joachim Walter) детский психиатр Гамбург*

Зачастую жертвы не могут получить адекватную помощь от родителей или учителей, так как до сих пор последние не владеют опытом и знанием о данной проблематике.

### Преследователи

В осуществлении преследований участвует примерно равное количество мальчиков и девочек. Исследование 2017 года показало, что 38% из опрошенных людей сами когда-либо занимались травлей в Интернете, а 40% из них воспринимали данное действие как шутку, проделку.

### Какой бывает кибербуллинг

Психолог Галина Солдатова разделяет проявления интернет-агрессии на несколько видов.

**Хейтинг** — негативные комментарии и неконструктивная (это важно!) критика в адрес объекта травли без обоснования или запроса.

**Флейминг** — оскорбления в публичных чатах и в соцсетях, в том числе не только в адрес объекта травли, но и между участниками дискуссии. Он развивается на фоне большого количества вовлеченных. Конфликт нарастает параллельно с тем, как в противостояние вступает все больше людей.

**Троллинг** — распространение негативной информации, социальная провокация и осознанное издевательство в сетевом общении. Это менее эмоциональная, более расчетливая форма буллинга, работа с уже имеющейся информацией. Кибербуллеры собирают реплики (как объекта травли, так и сторонников конфликта, которых набирается в приличном количестве из-за флейминга), вырывают их из контекста и распространяют.

И, наконец, **киберсталкинг** — сообщения с обещаниями физической расправы. Это, как правило, апофеоз кибербуллинга, он начинается на фоне остальных проявлений.

Еще одну классификацию кибербуллинга разработала в 2007 году Нэнси Виллард (она называет интернет-травлю кибермоббингом). Это разделение более подробное, чем у Солдатовой, и включает 8 видов.

- **Flaming** (оскорбление). Как правило, происходит в открытом публичном пространстве интернета посредством оскорбительных комментариев, вульгарных обращений и замечаний.

- **Harassment** (домогательство). Целенаправленные, систематические кибератаки от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения.

- Denigration (очернение, распространение слухов). Намеренное выставление жертвы в чёрном свете с помощью публикации фото- или видеоматериалов на интернет-страницах, форумах, в новостных группах, через электронную почту, например, чтобы разрушить дружеские отношения или отомстить экс-партнеру.
- Impersonation (использование фиктивного имени). Намеренно выдавать себя за другого человека, используя пароль жертвы, например, для того чтобы оскорбить учителя.
- Outing and Trickery (публичное разглашение личной информации). Например, интимных фотографий, сведений о финансах, личной жизни или роде деятельности жертвы. Например, у подростка выманивают обнажённые фотографии, а затем распространяют их среди знакомых. Яркий пример — история 12-летней Таисии Перчикова.
- Exclusion (социальная изоляция). Отказ общаться (как на деловом, так и на неформальном уровне), исключение из чата группы или игрового сообщества и так далее.
- Cyberstalking (продолжительное преследование). Сопровождается угрозами и домогательствами.
- Cyberthreats (открытая угроза физической расправы). Прямые или косвенные угрозы убийства или причинения телесных повреждений.

### **Ну, подумаешь, пара неприятных сообщений.**

#### **К тому же, меня-то точно травить не будут**

Так думать легко и приятно, но нет. От интернет-травли не защищен никто: ни публичные персоны с большим социальным капиталом, ни простые пользователи.

Особенно уязвимы к кибертравле подростки. Психолог Кирилл Холмов утверждает:

*«56% тех, кто страдает от кибербуллинга, — подростки. И каждый третий встречается с агрессией в интернете. Наше исследование показало, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы. (...) Если говорить про распространенность кибербуллинга для людей разных возрастов, то, по данным проведенного фондом «Дети онлайн» исследования под руководством Г. В. Солдатовой, можно сказать, что чаще всего с кибербуллингом встречаются несовершеннолетние (до 18 лет) — 41%, среди людей от 18 до 35 лет — чуть меньше трети, а среди тех, кто старше 35 лет, — 31%».*

Проблема очень серьезная. Это подтверждают трагические случаи, спровоцированные травлей. В 2013 году 14-летняя английская школьница

Ханна Смит покончила с собой после того, как вокруг ее вопроса на сайте [ask.fm](http://ask.fm) развернулась агрессивная травля. Девочка спросила, как справиться с проблемами кожи. В ответ ребенка на протяжении долгого времени заваливали издевательскими сообщениями. Ханна не смогла это пережить.

Американская школьница Меган Майер совершила суицид в 2006 году: ее травили с помощью подставного аккаунта в соцсети. После этого в штате Миссури, где жила Меган, приняли закон о защите от киберпреследования.

Кибертравля может привести и к другим трагическим последствиям. 19-летнего жителя Петербурга, Леонида Василевского, несколько месяцев травили во Вконтакте. Буллеры создавали фейковые аккаунты, используя фотографии Василевского, вели от его имени блог, преследовали его с оскорбительными и высмеивающими сообщениями, раздобыли его телефонный номер и завалили сообщениями. Все это, по мнению многих экспертов, привело к обострению психического расстройства. В этом состоянии Леонид убил своих родителей. Судебная экспертиза признала его невменяемым.

Таким образом, кибербуллинг — это не безобидное явление, а серьезное психологическое воздействие, которое может повлечь непредсказуемый трагический исход, нанести серьезную душевную травму, спровоцировать депрессию или тревожное расстройство. В то время как буллеры упражняются в остроумии, жертва испытывает не просто неприятные ощущения, а полноценно страдает.

### **Какую опасность несёт кибербуллинг**

**Проблемы со здоровьем.** Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

**Давление на психику.** Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.

**Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство.** Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

Взрослым же кибербуллинг может испортить репутацию, загубить карьеру и разрушить отношения.

### **Причины травли**

- Страх: чтобы не стать жертвой травли чаще примыкают к активной, предположительно сильной группе коллектива.
- Завоевание признания: потребность «выделиться», быть на виду,
- Стремление завоевать влияние и престиж в группе.
- Межкультурные конфликты: национальные различия в культуре, в традициях, в языке, нетипичная внешность.
- Скука: например, от скуки негативно прокомментировать чью-либо фотографию.
- Демонстрация силы: потребность показать своё превосходство.
- Комплекс неполноценности: возможность «уклоняться» от комплекса или проецировать его на другого. Большая вероятность стать причиной насмешек из-за чувства своей ущербности.
- Личностный кризис: разрыв любовных отношений, дружбы, чувство ненависти и зависти, неудачи, провалы, ошибки.

### **Если вашего ребенка травят**

К сожалению, травлю в школе наше общество еще не перебороло. Часто она переходит в киберпространство, и в этом случае буллинг может непрерывно тянуться сутками.

Если вы заметили, что ваш ребенок удручен, угнетен и много времени проводит онлайн, есть опасность того, что его травят. Понимаю, что выступаю в стиле «привет, кэп», но попробуйте с ним поговорить. Если есть возможность идентифицировать хейтеров — например, моббингом занимаются одноклассники — попросите ребенка сделать скриншоты. Отнесите их в школу, обратитесь к администрации, аргументируйте свои претензии с точки зрения закона и Уголовного кодекса. Как правило, в этих случаях руководство школы начинает действовать. Отнеситесь к травле со всей серьезностью, она может выйти за рамки обычных детских обид.

Ни в коем случае не обвиняйте ребенка в происходящем. Вы — его опора, постарайтесь быть надежным и принимающим родителем. Иначе подросток может закрыться и перестать обращаться к вам с такими проблемами (и это может иметь катастрофические последствия).

Не настаивайте на мести. Это может эскалировать конфликт или поменять хейтеров и жертву местами. Ни первое, ни второе не способствуют душевному благополучию.

Обратитесь к проверенному детскому психологу. Современные профессионалы знают, как работать с последствиями буллинга, в том числе интернет-травли.

### **Если Вы взрослый человек и стали жертвой кибербуллеров**

В первую очередь, никогда не обвиняйте в случившемся себя. Для травли не нужен повод, и она полностью на совести хейтеров. Никто не заслуживает буллинга, его ничем нельзя оправдать.

Во многих социальных сетях есть функция защиты от травли. В фейсбуке противодействием буллингу занимается целый отдел (так называемая абьюз-тим). На тех, кто регулярно пишет хейтерские сообщения, нужно посылать жалобы (репорты). В чатах или форумах можно обратиться за помощью к модераторам.

Следите за настройками приватности. Можно ограничить круг лиц, которые могут писать вам сообщения. Будьте осторожны, если у вас просят провокационные фотографии. Впоследствии их могут использовать против вас.

Если началась травля, не «кормите тролля». Не угрожайте ему в ответ, не призывайте к справедливости. Помните, что все, что вы скажете, подадут так, что станет еще хуже. Эффективнее всего работает игнор: троллю нужно эмоциональное подтверждение того, что провокация удалась.

Травля — это всегда стресс. Поэтому психологи советуют отвлекающие методы. Почувствовать себя «здесь и сейчас» помогает, например, легкая физическая нагрузка: прогулка или пробежка. В идеале забудьте дома смартфон.

Не отрицайте свои эмоции. Буллинг — это травматично. Совершенно нормально чувствовать в ответ гнев, растерянность или обиду. Кстати, мужчины плачут, и это тоже нормально.

Изолируйте себя от хейтеров. Забаньте всех, не читайте отфильтрованные сообщения. Максимально ограничьте потребление травмирующего контента.

Подумайте о троллях с другого ракурса. Эти люди по ту сторону экрана фрустрированы чем-то настолько, что готовы вымещать агрессию на посторонних. Их критика, их комментарии — это никогда не про вас, но всегда — про их собственное душевное состояние.

Если вы видите, что интернете ваш знакомый стал жертвой буллинга — никогда не бойтесь встать на его сторону. Психологически желание «остаться над схваткой» понятно, лезть в чужой конфликт неприятно и страшно. Но вы всегда можете высказать поддержку в личных сообщениях,

или же написать слова поддержки у себя на странице. Не оставайтесь в стороне: каждый молчащий пользователь развязывает хейтерам руки, а жертва чувствует себя бессильной и одинокой.

## **Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли**

### **1. Не реагируйте**

Рекомендация не кормить троллей всё ещё работает, поэтому не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибебуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

### **2. Не испытывайте вину или стыд**

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

### **3. Сократите возможности общения**

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.

### **4. Поделитесь своей проблемой**

Молчать о том, что вам плохо от нападков – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьями. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки.

### **5. Не бойтесь требовать справедливости**

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку «Инстаграм», «ВКонтакте», «Фейсбук» и т.д. Социальные сети борются с буллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

### **6. Начните делать скриншоты**

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. А если обидчик явно несовершеннолетний (и знакомый вам!), отправьте информацию его родителям или учителям.

### **7. Поставьте агрессора на место**

Если вы чувствуете в себе достаточно смелости и сил, вступите с обидчиками в диалог. Но это не должны быть переговоры или попытка

откупиться. Будьте вежливы. Просто скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д. Это отрезвит многих троллей.

Альтернативный сценарий общения – выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

Способ не для всех. Создатель проекта «Дети-404» о ЛГБТ подростках Елена Климова получала в свой адрес много хейта, а потом стала публиковать сообщения буллеров, оформив всё это в галерею «Красивые люди и то, что они говорят». По словам Елены – это сработало и хейтеры стали бояться попасть в этот альбом.

## **8. Боритесь со стрессом**

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

## **9. Сядьте на цифровую диету**

Ещё один вариант, как бороться с кибербуллингом – на время уйти из сети. Устройте эксперимент, где на месяц или на неделю надо отрезать себя от интернета. Если вы поступите так во время травли, у вас появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

## **10. Пересмотрите своё поведение в сети**

Если уходить в информационное подполье и удаляться из социальных сетей для вас слишком, снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе. Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

## **11. Следуйте правилам цифровой грамотности**

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

Для детей есть специальные серии мультиков:

1) «Фиксики». Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=TUodzCtBSWU>.

2) «Приключения Робота Каспера». Ссылка:

[https://www.youtube.com/watch?v=tt1eQaE\\_alQ&list=PLQQwOgZzcgt3-T2h1Es6u4SiiF9sopcp9](https://www.youtube.com/watch?v=tt1eQaE_alQ&list=PLQQwOgZzcgt3-T2h1Es6u4SiiF9sopcp9).

Тем, кто постарше можно послушать ежегодные курсы Федерального проекта «Урок цифры». Ссылка: <https://урокцифры.рф>.

Ещё есть бесплатный онлайн курс для педагогов от «Яндекса». Он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю. Ссылка: [https://yandex.ru/promo/education/course/konflikty-i-travlya-v-shkolnoj-srede?utm\\_referrer=070920\\_cyberbullying#razdelitel-2](https://yandex.ru/promo/education/course/konflikty-i-travlya-v-shkolnoj-srede?utm_referrer=070920_cyberbullying#razdelitel-2).

### **Ответственность за кибербуллинг**

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (**статья 137 УК РФ**), угрозах (статьи 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

В других странах практика защиты от буллинга есть. К примеру, в Новой Зеландии с 2013 года можно получить до двух лет тюрьмы. В Германии кибербуллинг считают деликтом – частным или гражданско-правовым проступком, влекущим до 10 лет заключения под стражей для взрослых и до 5 лет ареста для подростков.

В США законы против кибербуллинга есть только в отдельных штатах, например, Миссури и Нью-Джерси.

*Текст составлен на основе материалов,  
размещённых в открытом доступе в сети Интернет*