

КИБЕРБУЛЛИНГ или НЕБЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Мероприятие: Заседание ММО школьных психологов

Время, место: 29.01.21 в 10.00 (конференц-платформа Zoom)

Подготовила: педагог –психолог Пыжова Н.В.

Понятие кибербуллинга.

Важная проблема гуманистического общества – насилие, к которому с развитием технологий примкнул и **кибербуллинг**. Россия, по данным Microsoft, занимает одно из первых мест по интернет-травле среди школьников: каждый второй подросток хотя бы раз сталкивался с буллингом. А согласно исследованию Brand Analytics, самое агрессивное поведение в русскоязычном интернете демонстрируют пользователи в возрасте 14–19 лет и 25–35 лет.

Давайте вместе попробуем разобраться в значении слова кибербуллинг, узнаем его формы, опасность, которую он несёт и как с ним бороться.

Что такое кибербуллинг в интернете?

Термин «кибербуллинг» (т.е. интернет-травля) означает хулиганские действия в сети через разные средства коммуникации. Психологи ввели это понятие во второй половине 1990-х гг., но иногда можно услышать слова «троллинг» или «кибермоббинг».

Признаки **кибербуллинга** – осознанное и длительное причинение человеку вреда в сети. При этом агрессоров может быть несколько, они выступают как от своего лица, так и анонимно. Кибербуллинг на практике – это попытки скомпрометировать человека перед знакомыми. Оскорбления и угрозы через мессенджеры, игровые порталы, социальные сети, видеохостинги, форумы, звонки или смс-сообщения.

Виды кибербуллинга

- 1. Флейминг и троллинг (перепалки).** Замечания в грубой форме, обмен короткими репликами между двумя и более людьми. Разворачивается обычно в публичных местах в сети (групповые беседы в контакте, новостные стены, блоги). Иногда такие перепалки превращаются в затяжной конфликт HOLLY WAR- священна война. На первый взгляд **флейминг (flaming) – пылающий, огненный**- то вспышка оскорблений, публичный эмоциональный обмен репликами, часто разгорается в чатах и комментариях в социальных сетях. Так как это происходит публично, большое количество людей могут спонтанно подключаться к оскорблениям одной из сторон конфликта. Часто бывает, что одна из сторон ставит целью вовлечение большого количества

случайных свидетелей в противостояние. Это борьба между равными (ученики, друзья, и тд.), но при определённых условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.)

2. **Троллинг (cyber trolls)**- размещение в сети (форумах, новостных группах, вики-проектах) провокационных сообщений с целью вызвать флейм - негативную эмоциональную реакцию, конфликты между участниками, пустой треп, оскорбления жертвы. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле. В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают. Буллера в данном случае так и называют ТРОЛЛЕМ!
3. **Хейтинг (hate)- ненавидеть.** Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют. Такое часто случается с *публичными людьми*, которые неосторожно высказались на «острую» общественную тему: религия, феминизм, ЛГБТ, военные конфликты.
4. **Харассмент (сексинг) -sexting).** Домогательства с сексуальным подтекстом или целенаправленные кибератаки. Это процесс рассылки или публикация фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг. Иногда сообщения рассылают в рамках парных отношений, в других случаях преследуют при этом цели травли и нанесения вреда, например, выкладывая в интернет обнаженные фото бывшей партнерши в качестве мести за болезненный разрыв отношений. Получение такого рода сообщений может вызвать сильную тревогу у ребенка. Могут приходиться как от реальных знакомых, так и от фейков. Другая форма харассмента – **порноместь**. Здесь бывший партнёр из-за разрыва отношений угрожает выложить личные фото или видео.
5. **Киберсталкинг. (cyberstalking; to stalk — преследовать, выслеживать).** По сути, крайняя форма харассмента – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметился на всех ваших публичных профилях, появляется вслед за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.
6. **Диссинг (клевета).** Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети.

7. **Фрейпинг и кетфишинг.** Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (фрейпинг) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде. Второй, похожий на фрейпинг способ – кетфишинг. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.
8. **Аутинг** (разглашение персональных данных). Примеры кибербуллинга этого вида – публикации о доходах и расходах, интимные фотографии, похищенные из гаджетов. Сюда же относят угрозы публикации личной информации.
9. **Социальная изоляция (бойкот).** Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.
10. **Грифинг. (griefers)- беспредельщики.** Буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их. это процесс, в котором игроки целенаправленно преследуют других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Их цель не победить в игре, а лишиться удовольствия от игры других. Их легко можно узнать: они активно используют брань, блокируют отдельные области игры и открыто мошенничают в игре, также они могут использовать более опасные методы воздействия на играющего (например, разместить специально созданную мигающую панель с движущимися объектами, провоцирующую у игроков эпилептический приступ).

Угроза физической расправы.

В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

Причины кибербуллинга

Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки. Буллинг помогает им привлекать внимание.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений. Люди травят друг друга из мести, злобы или зависти, не имея смелости высказать претензии в лицо.

Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений (в том числе и потенциальные) становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападок – «Теперь жертва – не я. Теперь я решаю!».

Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Проблема кибербуллинга

Интернет-угрозы недооценивают в российском обществе, но они опасны потому, что в основной группе риска – дети. Жертву в сети можно травить каждую минуту, а анонимность делает агрессоров раскованными и изощрёнными в онлайн-оскорблениях.

Какую опасность несёт кибербуллинг?

1. **Проблемы со здоровьем.** Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.
2. **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.

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 кибербуллинга – 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 друзьям. 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 «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

Ещё есть курс для учителей от «Яндекса», он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю.

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.