

Как противостоять кибербуллингу?

Быстрый и свободный интернет дал нам доступ к большому количеству полезной информации, общению, обмену идеями, а вместе с тем обмену оскорблениями, мгновенной культуре отмены и кибербуллингу.

По данным VK, 33% участников исследования становились жертвами травли в интернете — это каждый третий опрошенный человек. Давайте разберемся, каким бывает кибербуллинг, и как ему противостоять.

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг — это буллинг, который вышел из офлайна в онлайн и происходит в соцсетях, через сообщения в мессенджерах или с помощью электронной почты. Обычно буллинг в реальной жизни и кибербуллинг происходят одновременно. Но у кибербуллинга есть отличительные признаки: травля часто анонимна, имеет массовый характер и угрожает безопасности ваших персональных данных.

Какие бывают виды кибербуллинга?

Троллинг (trolling = ловить рыбу на блесну)

Термин «троллинг» использовали еще в 1996 году. Это одна из форм провокационного поведения в интернете. Пользователи размещают оскорбительные, деструктивные или провокационные комментарии, чтобы вызвать негативные эмоции у других пользователей. Это создает конфликты, напряженность и дезинформацию в онлайн-среде, вредит психологическому здоровью жертв, а также подрывает доверие и безопасность в интернет-сообществах. Троллинг часто направлен на создание хаоса и распространение враждебности, что отрицательно сказывается на качестве онлайн-общения.

Моббинг (mob = агрессивная толпа, банда)

Моббинг — это тип буллинга, который подразумевает психологическое насилие группы людей над человеком в коллективе — например, школьном, рабочем или университетском. Часто агрессоры используют анонимные аккаунты для травли или кидают аккаунт жертвы в специальные группы для массовых атак.

Флейм (flame = огонь, пламя)

Проще говоря, это спор ради спора с использованием оскорблений, переходом на личность пользователя, а также его близких людей. Часто вспыхивает просто из-за обиды на виртуального собеседника и в процессе теряет связь с первоначальной темой дискуссии. Иногда используется в связке с троллингом или становится его последствием.

Киберсталкинг (stalking = преследование)

В прямом смысле — онлайн-преследование пользователя, которое может перейти в офлайн. У киберсталкинга много форм: от угроз в личных сообщениях и ложных обвинений до слива личных фотографий и переписок. Иногда в попытках собрать как можно больше информации, киберсталкеры взламывают устройства и аккаунты жертв, заказывают вещи или услуги на их имя, публикуют клеветнические и оскорбительные высказывания. Иногда киберсталкеры практикуют ложную виктимизацию — обвинение в том, что это жертва его преследует.

Как распознать кибербуллинг?

Признаки травли в интернете и реальной жизни похожи.

Кибербуллинг предполагает:

1. Системность и регулярность. Психологическое насилие и давление носят повторяющийся характер.

2. Отсутствие причин. Обидчики получают удовольствие от процесса, а не личности, поэтому жертвой может стать любой.

3. Неравенство сил. Обидчик выступает из позиции охотника, жертва всегда оказывается слабее.

4. Наличие группы. В буллинге участвуют все, даже свидетели.

5. Эмоциональная поляризованность. С одной стороны— агрессия и веселье, с другой— боль, страх, бессилие.

6. Невозможность компромисса. Травля— неконфликт, который можно решить. Её можно только остановить.

Как действовать, если вы стали жертвой кибербуллинга?

Правило 1. Не отвечать на провокацию. Не вступайте в диалог с обидчиком, ни в публичных комментариях, ни в личных сообщениях. Агрессору не важен ответ — он стремится вызвать эмоциональную реакцию, и одно неосторожное слово может ухудшить ситуацию. Угроз и обещаний возмездия также стоит избегать — это лишь подстегнет обидчика продолжить травлю.

Правило 2. Соберите доказательства травли. Делайте скриншот каждого электронного письма, сообщения, исчезающего сообщения, поста — всего, что имеет отношение к агрессору. Зафиксируйте время и дату отправки каждого сообщения. Если возможности сделать скриншот нет, можно скопировать и сохранить текст угрозы. Чем больше вы соберете информации об агрессоре — тем больше вы будете знать о его поведении, болевых точках и том, как его остановить. Он действует абсолютно так же. Эти доказательства также будут необходимы, если вы решите обратиться в полицию.

Правило 3. Заблокируйте агрессора. Корпорации, которым принадлежат социальные сети и мессенджеры, выступают против буллинга, поэтому кнопки «Заблокировать», «Пожаловаться», «Добавить в Черный список», «Скрыть комментарии пользователя» помогут ненадолго, но остановить агрессора. Конечно, он сможет создать новый аккаунт, но почему бы не усложнить ему этот процесс.

Правило 4. Расскажите о травле близким. Кибербуллинг — это неправильно. Вы не должны мириться с таким поведением или чувствовать стыд — стыдно должно быть агрессору. Расскажите о кибербуллинге людям, которым доверяете. Представьте собранные доказательства и не бойтесь говорить о своих чувствах. Близкие люди поддержат вас, помогут трезво оценить ситуацию и предпринять меры, чтобы остановить обидчика. Если вы учитесь с агрессорами в одной школе — сообщите о случаях кибербуллинга сначала родителям, а затем классному руководителю или взрослому, которому вы доверяете. У взрослых больше возможностей повлиять на обидчиков и остановить травлю.

Правило 5. Не замалчивайте проблему. Если нет возможности сообщить о травле близким — попробуйте обратиться в фонд или кризисный центр. Специалисты центров, например, «Травли NET», смогут оказать не только психологическую, но и юридическую помощь.

Как защититься от кибербуллинга? Гарантированной защиты от кибербуллинга не существует — жертвой киберагрессора может стать любой человек. Но можно снизить вероятность угрозы, если соблюдать простые правила онлайн-безопасности.

Помните, травля— это не игра, травля— это насилие.