Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься?

О том, что такое кибербуллинг, каким он бывает и как обезопасить себя в интернете, рассказывают директор по социальным проектам Mail.ru Group и инициатор кампании по борьбе с кибербуллингом Александра Бабкина и Иван Брушлинский, практикующий педагог-психолог.

Если говорить глобально, то кибербуллинг и все его проявления — это опасно. Часто травля в интернете приводит к смертельным случаям. Внимание к проблеме кибермоббинга, как еще называют насилие в интернете, привлекли два резонансных случая в Америке: история Бренди Вела, которая совершила самоубийство, стоя перед родителями, и Тайлера Климентн, который был подвергнут аутингу (насильственному каминг-ауту). Тайлер не выдержал давления и прыгнул с моста.

Что такое кибербуллинг

Травля в интернете может быть абсолютно разной. Есть несколько важных определений, которые помогут разобраться в категориях насилия в сети. Если «буллинг» — это проявление физического или психологического насилия по отношению к другим вообще, то «кибербуллинг» — это то же насилие, только в цифровом пространстве.

Важно помнить, что кибербуллинг — это скорее общее определение для разных видов травли в интернете, и его не стоит путать с кибермоббингом и кибертравлей.

Кибермоббинг — вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью электронного текста (сообщений и комментариев).

Кибертравля — причинение вреда человеку за счет длительного давления в интернет-пространстве: преследования, распространения слухов, запугивания.

Иногда кибербуллинг может переходить в оффлайн. Многие блогеры и публичные личности сталкиваются с киберсталкингом. Это вид насилия, когда подписчики выслеживают инфлюенсеров и начинают их преследовать за пределами социальных сетей.

Важно помнить:

Кибербуллинг — это агрессия.

Не стоит обесценивать эмоции человека, который перенес насилие в интернете. Подверженные травле люди страдают не понарошку, причем это может быть не только психологическая, но и физическая боль.

Отключение интернета и другие санкции не помогут. Лучше всего проявить эмпатию и выразить поддержку.

Согласно исследованию, 58% российских интернет-пользователей сталкивались с онлайн-агрессией. Каждый четвертый был мишенью такого поведения, и только 4% опрошенных признаются, что были инициаторами травли.

Примеры кибербуллинга

Есть много способов сделать человеку больно. Например, написать токсичный комментарий под фотографией, оскорбить в групповом чате или на стенке в социальной сети, затроллить, выложить данные или подробности из личной жизни.

Поводом для кибербуллинга чаще всего являются внешность, сексуальная ориентация и активность в интернете.

Чаще всего человек не может сам защититься от кибербуллинга, но лишь небольшая часть пользователей готова поддержать жертву травли в сети. Исследователи выяснили, что:

52% респондентов никогда не заступались ни за кого в интернете,

65% считают публичную поддержку бессмысленной,

13% боятся, что агрессия перекинется на них,

20% полагают, что они бессильны и ничего не могут сделать, чтобы поддержать пострадавшего от кибербуллинга.

Сейчас некоторые социальные сети рассказывают о том, как обезопасить себя от травли в онлайн-пространстве. Практические советы можно найти в Центре безопасности «ВКонтакте» или в рекомендациях от Instagram.

Что делать при травле в интернете

Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать проблему. Школьники могут получить поддержку у педагога-психолога, который работает в их учебном заведении.
Помочь детям и родителям разобраться в конфликтной ситуации может программа Травли Net.

Психологическую поддержку окажут и в сервисе МАЯК от Добра Mail.ru.

Чтобы защитить себя от агрессии, постарайтесь научиться отстаивать свои границы и говорить о своих чувствах. Не забывайте, что вы всегда можете прекратить общение с людьми, которые причиняют боль в интернете. Во всех социальных сетях есть функция блокировки нежелательных пользователей. Просто заблокируйте агрессора, тем самым закрыв ему доступ к дальнейшим негативным действиям.

Ведущий. Александра, как вообще появилась идея дня борьбы с кибербуллингом, почему это важно, кто поддерживает инициативу, и вообще — почему 11 ноября?

Александра Бабкина. Во-первых, потому что мы — интернет-компания, наверное, это логично. У нас две крупнейшие российские соцсети: «Одноклассники» и «Вконтакте», масса сервисов, которые так или иначе связаны с коммуникациями пользователей, и мы, конечно, видим, что это явление безумно широко распространено.

Чтобы отойти от собственных догадок и перейти к фактам, мы как раз в прошлом году провели масштабное исследование, которое и дало те цифры, о которых вы рассказывали в самом начале. То есть мы выяснили, что эта проблема касается очень многих пользователи в интернете. Почти 60% с этим сталкивались.

Мне кажется, очень важно отметить то, что только 4% при этом говорят, что они буллили сами. Кто же тогда буллил всех остальных, если всего 4% в этом признаются?

Это была довольно масштабная кампания, потому что оказалось, это многим близко. Мы приходили к разным брендам, людям, блогерам, и предлагали им не

рассказать, какие мы как компания крутые, что мы придумали, а предлагали всем высказаться об этом и сказать, почему это важно.

Потому что, во-первых, выяснилось, что огромное количество компаний что-то делают в связи с темой кибербуллинга. Пытаются рассказывать своим пользователям, что это нехорошо, объясняют, как можно справиться с этим, если они с этим столкнулись. То есть масса инициатив, на самом деле, и нам удалось вместе с разными-разными партнерами рассказать об этом.

В этом году мы сделали следующий шаг. Вся история дня борьбы с кибербуллингом и остатка ноября посвящена роли наблюдателя. Мы в прошлом году выяснили, что огромное количество людей видят, что кого-то травят и что это очень жестко, и не делают с этим ничего. Это одна из самых больших, мне кажется, драм — что люди, которые могли бы ситуацию изменить, поддержав жертву агрессии, или обозначив, что-то, что происходит здесь и сейчас, реально перерастает в травлю.

Если хотя бы попытаться обозначить явление, то это уже кое-что. Но никто этого практически не делает. Чтобы разобраться в этом явлении подробнее, мы провели следующее большое исследование.

Что мы выяснили: во-первых, 52% респондентов никогда не заступались ни за кого в сети. Тут распределяется история так: во-первых, 65% считают публичную поддержку вообще бессмысленной, не понятно зачем и не понятно, к чему это приведёт.

13% действительно боятся, что агрессия перекинется на них самих. Это, наверное, важно. 20% чувствуют, когда видят кибербуллинг, себя бессильными. «Я ничего не могу с этим сделать. Если я что-нибудь скажу, агрессия перекинется на меня, если я напишу в личку — это ничему не поможет и никак ситуацию не улучшит», то есть это проблема.

А вообще 57% считают, что бездействие наблюдателя — это ок. Цифры, правда,

немного печальные. То, в какую сторону хотелось бы, мне кажется, российское общество развивать — это в сторону эмпатии. Да, как минимум, когда ты вообще не можешь себе позволить запастись попкорном в такой ситуации, а что-то пытаешься сделать.

Что-то, что для тебя относительно безопасно, например, написать комментарий в личку. Кстати говоря, это тот способ, который выбирают прекрасные, совершенно, подростки. Вот еще в прошлом году мы выясняли, что именно молодые ребята пытаются сделать хоть что-то, хотя бы в личку. Да, окей, они боятся, что на них перекинется, но они хоть как-то поддерживают.

Иван Брушлинский. Мне кажется очень важным момент разделения дискуссии в интернете, в том числе с использованием ряда эмоциональных аргументов, и насилия, именно кибербуллинга. И проведение этой черты, границы между двумя понятиями, оно очень сложное. Мы, может быть, сейчас обсудим какие-то именно признаки, факторы граней, которые помогают отделить одно от другого. И второй момент: у нас сейчас эпоха социальных сетей, эмпатии на всех не хватит. Это нормально — эмпатически не на всё отзываться.

Ведущий. Почему 11 ноября?

А. Б. Это, на самом деле, довольно метафоричная история. Во-первых, мне кажется, ноябрь — это самый противный месяц для самоощущения в России, потому что все очень серое, очень плохо, мокро, и вообще. Один, один, один, один — да, 11.11, — это вроде бы про одиночество, потому что когда человек становится жертвой волны агрессии, которая направлена на него, он чувствует себя совершенно одиноким.