



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Кибербуллинг

травля в цифровой среде





Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Цифровые технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Наряду с преимуществами они породили новые формы агрессии, которые могут быть опаснее традиционной травли из-за своей непрерывности, анонимности и широкой аудитории.





Определение и ключевые отличия от обычной травли

Кибербуллинг — это систематическая агрессия с использованием цифровых устройств и платформ (социальные сети, мессенджеры, форумы, игровые чаты).

Отличия от обычной травли:

- **Круглосуточный характер** — атаки могут происходить в любое время, вторгаясь в личное пространство жертвы.
- **Анонимность агрессора** — фальшивые аккаунты снижают психологические барьеры и усиливают жестокость.
- **Неограниченная аудитория** — унижительный контент мгновенно распространяется среди тысяч людей.
- **Отсутствие невербальных сигналов** — агрессор не видит реакции жертвы, что ослабляет эмпатию.



Основные формы кибербуллинга

Троллинг и флейминг — публичные оскорбления, провокации, разжигание конфликтов в чатах.

Хейтинг — систематические агрессивные высказывания в адрес человека.

Киберсталкинг — постоянное наблюдение за жертвой, угрозы, отслеживание геолокации.

Распространение компрометирующей информации — публикация личных фото, видео, переписок без согласия.

Взлом аккаунтов — доступ к странице жертвы и публикация провокационного контента от её имени.





Почему люди становятся кибербуллерами

В цифровой среде действует феномен «эффекта растормаживания»:

- **Ощущение безнаказанности** — анонимность создаёт иллюзию, что агрессора не найдут.
- **Ослабление эмпатии** — агрессор не видит боли жертвы в реальном времени.
- **Групповая динамика** — агрессивное поведение быстро подхватывается другими участниками.
- **Игровая рамка** — интернет воспринимается как «ненастоящее», поэтому «ничего серьёзного» не происходит.

Важно: даже при анонимности и «игровых» побуждениях причиняемый вред реален. Цифровая среда не отменяет ответственности.





Последствия кибербуллинга для жертвы

Хроническая тревога и депрессия — жертва не может «спрятаться» от агрессора дома.

Социальная изоляция — страх заходить в соцсети, потеря доверия к людям.

Физические проблемы — бессонница, головные боли.

Репутационный ущерб — компрометирующий контент остаётся в сети годами.

Суицидальные мысли — в тяжёлых случаях.

Кибербуллинг не менее опасен, чем физическое насилие. Игнорировать его нельзя.



Что делать:

- **Не отвечайте агрессией на агрессию.** Это даёт агрессору желаемую реакцию.
- **Сохраните доказательства.** Скриншоты понадобятся для жалоб.
- **Заблокируйте агрессора.**
- **Пожалуйтесь администрации платформы.**
- **Обратитесь за помощью.** Расскажите близким, обратитесь к психологу. При угрозах — в правоохранительные органы.



Поддержите жертву. Не оставайтесь равнодушным наблюдателем.

Помните: законы о защите чести, достоинства и личной информации действуют и в интернете. Молчание наблюдателей в сети так же опасно, как и в реальной жизни.



**Если вы столкнулись с подобным
проявлением, необходимо сообщить
по телефонам:**

Телефон доверия МВД РТ (стационарный):
(843) 291-20-02;

**Телефон доверия Следственного управления
СК РФ по РТ:**
(843) 221-74-58;

Телефон Прокуратуры РТ:
(843) 291-18-81;

**Телефон доверия для молодежи и
подростков:**
(800) 200-01-22;

**Телефон анонимной службы психологической
помощи:**
(800) 333-44-34.

