

A person wearing a dark hoodie and a glowing, skeletal mask with bright blue eyes is sitting at a desk. They are looking directly at the camera. On the desk in front of them is a laptop, a keyboard, and a mouse. To the left of the laptop is a red cup. In the background, there is a world map and a grid of light points. The overall lighting is dark and blue.

# Травля в сети Интернет

**Кибербуллинг** (он же интернет-травля) – это травля человека или группы людей с использованием технических средств (телефона, планшета, игровой консоли или компьютера) по электронной почте, в мессенджерах, социальных сетях и текстовых сообщениях, а также на платформах для аудио- и видеосвязи.

Обидчики публикуют и распространяют контент, который вызывает дискомфорт и унижает достоинство жертвы

# Типичные формы кибербуллинга

- **Оскорбления** — унижение достоинства в сообщениях и комментариях.
- **Угрозы и шантаж** — запугивание, включая угрозы насилия или разглашения личной информации.
- **Публикация компрометирующего контента** — размещение личных фото, видео или недостоверных сведений.
- **Исключение из цифрового пространства** — удаление из групп, блокировки, игнорирование (цифровая изоляция).
- **Кибермоббинг** — групповые атаки на одного человека с участием нескольких агрессоров.
- **Имперсонация** — использование чужого имени или аккаунта с целью навредить репутации.
- **Троллинг** — провокации, направленные на эмоциональное расшатывание.

The background of the slide is a dark, blue-toned illustration of a server room. Three individuals wearing dark hoodies are seated at desks, each with a computer monitor. They appear to be focused on their work. The room is filled with server racks and glowing lights, creating a high-tech, somewhat mysterious atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

**Кибербуллинг имеет сложную ролевую структуру, включающую:**

- жертв,
- агрессоров,
- защитников жертв,
- помощников агрессоров,
- пассивных наблюдателей.

Тем не менее травля в социальных сетях опасна тем, что охватывает в том числе тех, кто лишь пассивно наблюдают за процессом.

## Как развивается кибербуллинг: фазы процесса

- 1.Иницилирующая фаза** — первые проявления агрессии, часто незначительные поводы.
- 2.Эскалация** — нарастание атак, подключение новых участников.
- 3.Нормализация** — восприятие травли как допустимого поведения.
- 4.Изоляция** — потеря контактов, снижение активности в сети.
- 5.Хроническое воздействие** — закрепление психологических последствий и избегание общения.

Каждая стадия сопровождается ростом эмоционального напряжения и усугублением состояния пострадавшего.

## Психологические последствия и риски

Психологическое насилие в интернете способно вызвать устойчивые негативные состояния.

Повторяющаяся травля провоцирует чувство страха, тревоги, бессилия, которое может сохраняться даже после завершения агрессии. При отсутствии поддержки ситуация усугубляется.

## Психологическое воздействие на жертву кибербуллинга

- Развитие тревожных и депрессивных состояний.
- Снижение самооценки, потеря уверенности в себе.
- Нарушения сна, головные боли, расстройства аппетита.
- Социальное избегание, замкнутость.
- Риск появления суицидальных мыслей при длительном воздействии.

Подвергающиеся травле дети и подростки особенно уязвимы, поскольку их личностная идентичность ещё не сформирована. Чем дольше длится агрессия, тем глубже укореняется чувство неполноценности.





В Бурятии девушка из-за насмешек парней **похудела до 37 килограмм и чуть не умерла.**

Анастасия сидела на экстремальных диетах: она ничего не ела, а только лишь пила, дабы **обрести тонкую талию и нравится мужскому полу.**

Спустя четыре года она высохла до **37 килограммов при росте 187 сантиметров.**

7 мая

У вас бывают моменты , когда вы ощущаете, что уже через несколько секунд вы перестаньте дышать, ваш взгляд становится пустым и вы просто начинаете уничтожать свое я изнутри . Бывает? У меня , да .

Ощутила я это вчера , да , вчера я переборщила с таблетками и целую ночь мучала себя . Я думаю , что это уже совсем перебор , но мне так нравится ощущение , когда все тело просто ломается , как будто гниет , начиная с желудка . В ту ночь я проклинала таблетки , обещая себе , больше никогда их не пить . Но что же на самом деле ?

На самом то деле , я конечно же ухватилась за другую упаковку слабительных .

Больно терпеть это разъедание внутри , но это ощущение прокручивается у меня в голове каждый раз , когда я хочу почувствовать себя хоть

какой-то ”

Столько всего нахлынуло , единственное спасение для меня сейчас - это забываться в болях живота .

У меня давным давно нарушилось восприятие своего тела , я выстраиваю некорректные отношения с едой и все это раз за разом оказывается в унитазе .

Я люблю, когда мне больно , когда эта боль сопровождается отвесами и худым телом ..



изменено 518 01:09



4 комментария



# Ответственность за кибербулинг

- Статья 5.61 КОАП РФ (оскорбление);
- Статья 110 УК РФ (доведение до самоубийства);
- Статья 128.1 УК РФ (клевета);
- Статья 282 УК РФ (унижение достоинства);
- Статья 119 УК РФ (угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью);
- Статья 138 УК РФ (нарушение тайны переписки, телефонных разговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений).
- Статья 148 УК РФ (оскорбление чувств верующих).



# Варианты защиты от кибербуллинга:

1. Направить жалобу администрации сайта. Если факт травли подтвердится, то агрессор получит предупреждение либо блокировку аккаунта.
2. Обратиться в полицию или к иным компетентным структурам. Однако, чтобы обвинять кого-либо, необходимо собрать доказательства (например, скриншоты, аудиозаписи, видео и т.п.).
3. Ограничить контакты с агрессором. Важно прекратить связь агрессора и жертвы (удалить чаты, где происходит травля, изменить имя аккаунта, и т.д.).
4. Ограничить объем личной информации. Научитесь скрывать данные о местонахождении, модерировать фото на предмет личных данных, и т. д.
5. Оказать/получить эмоциональную поддержку. Жертве необходима эмоциональная поддержка, чтобы справиться с трудным периодом.

Как правило, агрессор теряет интерес к жертве, когда она не реагирует на его выпады. Не нужно вступать в диалог с теми, кто ведёт травлю. Верным решением будет: поместить адресата в чёрный список и пожаловаться администрации сайта.