20 октября 2021, 10:00

Взрослая проблема: как справиться с киберагрессором

Травля в соцсетях, которые для многих являются местом работы, может разрушить карьеру и создать угрозу жизни

Сергей Гурьянов

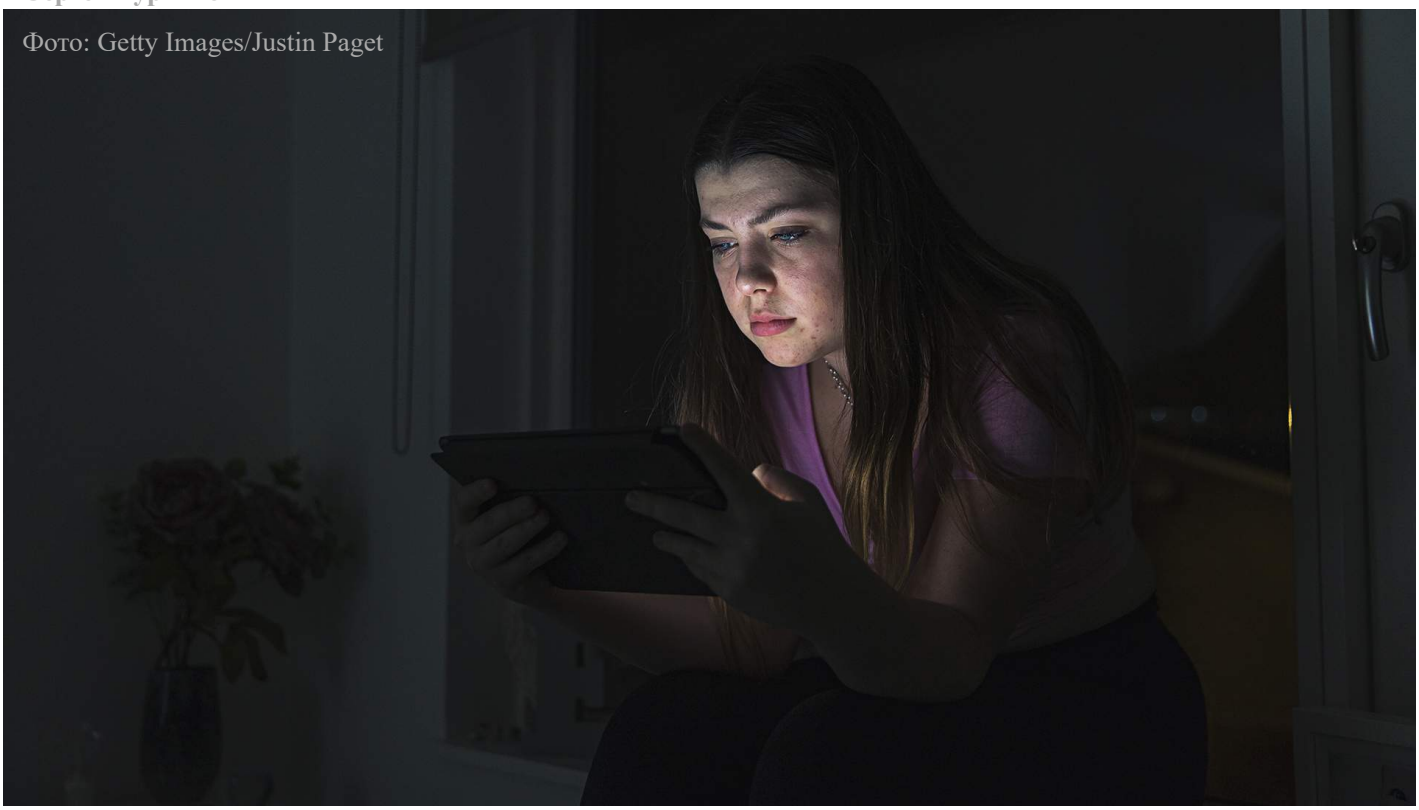

Фото: Getty Images/Justin Paget

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ НАСИЛИЕ

Выделить главное выкл

Проблема кибербуллинга чаще всего рассматривается в контексте детей и подростков, хотя взрослым не менее сложно с этим справляться. Тем более что не всегда удается найти понимание в правоохранительных органах и у окружающих. Что делать в случае столкновения с сетевым агрессором — разбирались «Известия».

Как травят взрослых

Евгения из Москвы сообщила, что весной 2020 года впервые столкнулась с кибербуллингом, который сразу же перешел в реальную жизнь — ей под дверь подбросили фекалии, испачкали ее почтовый ящик. В МВД, как утверждает девушка, не стали ничего делать, потому что по камерам видеонаблюдения нарушителей распознать не удалось. А полицейский якобы предположил, что она «сама виновата».

Между тем травля продолжалась — ей звонили с незнакомых номеров, пользователи писали сообщения и комментарии, высмеивая ее за то, что она принимала транквилизаторы, прописанные врачом, раскрывали диагноз ее мамы — инвалида II группы. К ней приезжали курьеры, говоря о якобы заказанных услугах, предлагали психологическую помощь. Пользователь «ВКонтакте» однажды прислал ей ее пароль. Не помогли даже смена SIM-карты и удаление рабочего аккаунта в соцсетях.

Девушка признается, что боялась выходить из дома, у нее начались панические атаки. В итоге она несколько раз ложилась в психоневрологический центр, где ей поставили диагноз «депрессивное расстройство». При этом травля не прекращалась— например, ее анкеты стали появляться на сайтах знакомств.



Фото: Depositphotos/fizkes

В организации травли Евгения заподозрила бывшую девушку своего клиента, которому она помогала вести страницу в Instagram и скидывала по почте свои персональные данные.

Она написала заявление в полицию с жалобой на доведение до самоубийства, а также в прокуратуру.

Что грозит киберагрессорам

В полиции «Известиям» сообщили, что так как статьи о кибербуллинге в Уголовном и Административном кодексах нет, эти действия могут рассматриваться по разным основаниям, в зависимости от конкретных обстоятельств дела. Член Ассоциации юристов России Маргарита Курашина отмечает, что, в частности, загрязнение подъезда — это ч. 1 ст. 20.1 КоАП РФ («Мелкое хулиганство»). По ней штраф должен составлять до 1 тыс. рублей, возможен также арест на срок до 15 суток.

Так как использовались персональные данные, говорит она, то уголовная ответственность наступает по ч. 1 ст. 137 УК РФ — собирание или распространение сведений о частной жизни человека, составляющих его личную или семейную тайну, без его согласия.

— То есть основание для возбуждения уголовного дела по данной статье имеется, так как состав является формальным и не требует наступления общественно опасных последствий для привлечения к ответственности, — сказала она «Известиям». — Максимальным наказанием является лишение свободы на срок до двух лет.

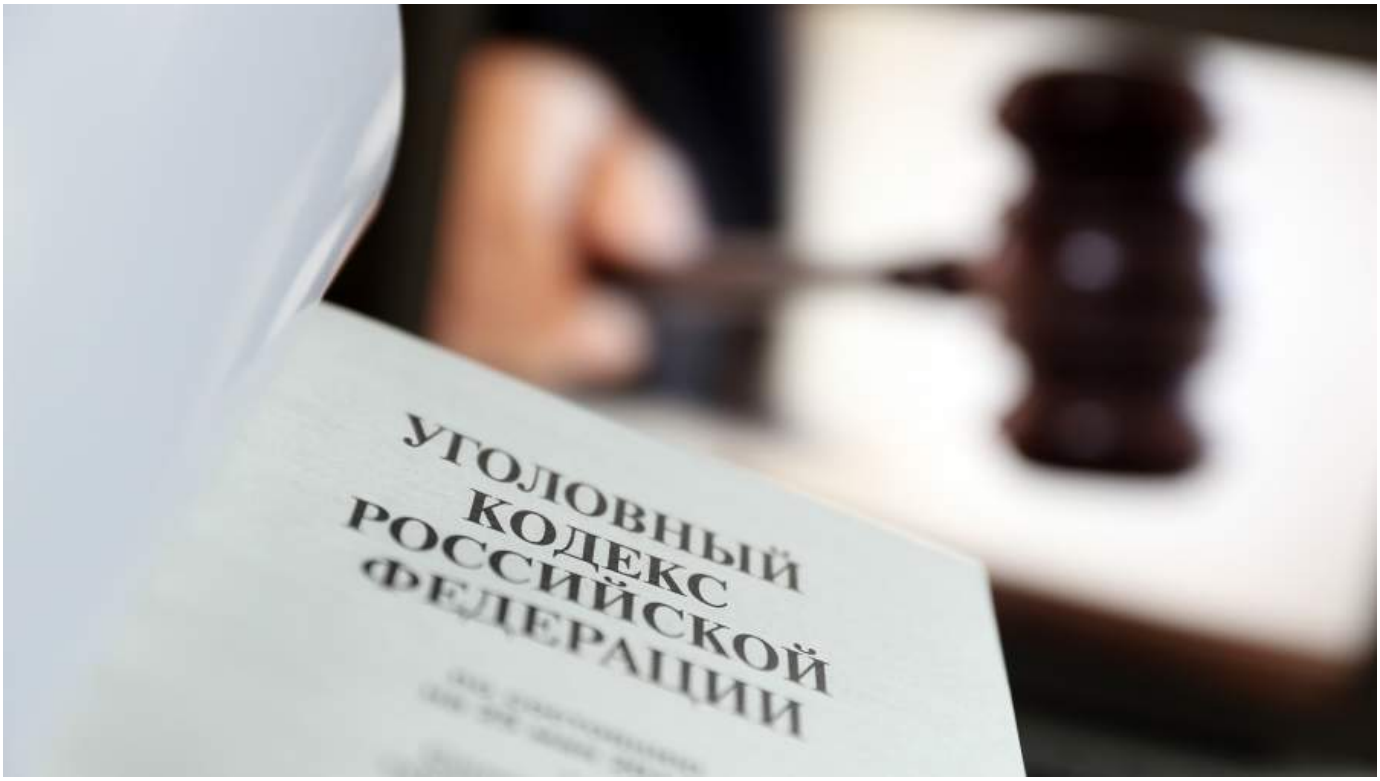

Фото: ИЗВЕСТИЯ/Александр Казаков

На этом перечень наказаний, которые могли бы быть применены к обидчикам Евгении, не заканчивается. Распространение оскорбительной для человека информации в Сети — это ч. 3 ст. 20.1 КоАП РФ, она предусматривает штраф до 100 тыс. рублей, говорит Курашина. Взлом соцсетей — это ст. 138 УК РФ, которая вступает в силу, когда нарушается тайна переписки. Здесь возможен штраф до 80 тыс. рублей или исправительные работы.

Управляющий партнер юридической компании AVG Legal Алексей Гавришев полагает, что может применяться и ст. 5.61 КоАП РФ, предусматривающая административное наказание за оскорбления, а также статьи Уголовного кодекса о клевете, шантаже, вымогательстве, нарушении неприкосновенности частной жизни, доведении до самоубийства и т.д.

Адвокат Константин Кудряшов замечает, что есть еще статья об угрозе убийством, но по ней, скорее всего, привлечь правонарушителя не получится.

— Такие угрозы чаще высказываются дистанционным способом — например, через мессенджер, — пояснил он «Известиям». — Обычно это расценивается как угроза, которая не носила реального характера, что влечет отказ в возбуждении уголовного дела.

Куда обращаться при кибербуллинге

Кудряшов рекомендует обращаться сначала к адвокату, а затем вместе с ним подготовить заявление в полицию. Причем чем менее эмоциональным и чем более конкретным будет это заявление, тем лучше. Важно также указать, кого вы подозреваете в совершении преступления. После возбуждения уголовного дела и установления личности обидчика можно также заявить иск о возмещении морального вреда, говорит он.



Фото: Depositphotos/AllaSerebrina

— В приведенном примере девушка, к сожалению, совершила несколько юридических ошибок, которые и позволили ее обидчикам продолжать действовать безнаказанно, — считает эксперт. — Заявление было подано фактически по поводу мелкого хулиганства — у полиции нет ресурсов, чтобы детально разбираться в каждом подобном случае. Девушка так и не обратилась в полицию с одним заявлением с последовательным перечислением всех фактов психологической атаки, с приложением материалов, подтверждающих реальность этих событий.

Гавришев замечает, что категория дел о кибербуллинге имеет две существенные проблемы, взаимосвязанные между собой.

— Во-первых, очень сложна процедура выявления лиц, причастных к совершению данных преступлений, во-вторых, есть нежелание сотрудников правоохранительных органов работать по ним, — сказал он. — Эти обстоятельства обусловили и отсутствие какой-либо судебной практики по делам о кибербуллинге. Более того, при рассмотрении подобных жалоб правоохранители заявляют об отсутствии признаков преступления, подразумевая, что произошедшее должно рассматриваться судами в порядке гражданско-правовых споров.

При этом, замечает он, в 2020 и 2021 годах появилась практика Европейского суда по правам человека по жалобам российских граждан на факты нерасследования дел о кибербуллинге. ЕСПЧ по этим жалобам выявил факты нарушений ст. 8 Конвенции о защите прав человека — о неприкосновенности частной и семейной жизни, жилища и корреспонденции.



Фото: ТАСС/dpa/Fabian Nitschmann

— Также ЕСПЧ обратил внимание на отсутствие в российском законе эффективных средств защиты от повторяющихся актов кибернасилия, — говорит Гавришев. — Хотя решения ЕСПЧ теперь не являются обязательными для исполнения в России, есть надежда, что они станут поводом для разработки в нашей стране более эффективного законодательства о защите от кибербуллинга.

Как часто взрослые сталкиваются с травлей

— По разным данным, от четверти по половины активных пользователей интернета хотя бы раз в своей жизни сталкивались с травлей и оскорблениями в Сети, так называемым кибербуллингом, — рассказала «Известиям» руководитель российского исследовательского центра «Лаборатории Касперского» Мария Наместникова. — Точную цифру назвать крайне сложно, так как всё зависит еще и от того, что человек подразумевает для себя под этим понятием.

Она отмечает, что опрос компании показал: взрослые чаще сталкивались с травлей со стороны посторонних людей (44%), но в 22% случаев преследование устраивали те, кого пострадавший знает лично.

Согласно данным «Майл.Ru Group» за 2019 год, с онлайн-агрессией сталкивались 58% человек, это были проявления злобы и неприятные комментарии в адрес публичных личностей, знакомых и незнакомых им людей, а также лично к пользователям. Причем в интернете люди сталкиваются с агрессией чаще, чем в реальной жизни. По данным опроса, каждый четвертый сам был мишенью агрессивного поведения, и мужчины становились жертвами чаще, чем женщины — 28% против 21%. 86% респондентов отметили, что не были знакомы с агрессорами.



Фото: ИЗВЕСТИЯ/Дмитрий Коротаев

Еще одна важная цифра: агрессия в интернете 71% респондентов не воспринимается как повод обратиться за помощью — они предпочли справляться с ней самостоятельно. Да и наблюдатели на помощь не спешат — бездействие в ответ на замеченные оскорбление и травлю считают нормальным 57% респондентов — об этом говорит уже другое исследование компании 2020 года. Самым же эффективным методом борьбы с агрессией участники исследования считают обращение в полицию — его отметили 45%. При этом с возрастом доверие к полиции растет.

Как решить проблему киберагрессии

Директор социальных проектов Mail.Ru Group Александра Бабкина замечает, чтоименно кибербуллинг в отношении взрослых должен рассматриваться как самый серьезный аспект проблемы, хотя очень часто в этом вопросе говорят, прежде всего, о детях, о родительском контроле и т.д.

— История Евгении ужасна, но я уверена, что подобных случаев множество, — говорит Бабкина. — И здесь, конечно, необходимо вмешательство полиции и правоохранительных органов. Правда в том, что как будто бы виртуальный кибербуллинг — это вполне реальная офлайновая проблема, которая причиняет людям совсем не виртуальные страдания.

Она отмечает, что проблему кибербуллинга можно решить только сообща: она продолжится, пока одни будут травить других, а жертвы при этом будут молча переживать эту ситуацию.

Педагог-психолог, координатор антибуллинговой программы «Травли NET» от благотворительной организации «Журавлик» Мария Свир считает, что в последнее время проблема кибербуллинга стала немного лучше восприниматься обществом, да и правоохранительные органы стали внимательнее относиться к заявлениям.



Фото: Getty Images/damircudic

— Но таких заявлений пока очень мало, потому что есть мнение, что если травят в интернете, то зачем идти с этим в полицию, — сказала она «Известиям». — Сейчас есть законопроект про кибертравлю, возможно, в случае его принятия это понятие будет дифференцировано, и правоохранительные органы будут знать, что с этим явлением делать. Пока что остается непонимание — если принесли такое заявление, что делать дальше, какая должна быть статья, какая ответственность?

Свир отмечает, что кибербуллинг может привести к серьезным психологическим проблемам: к снижению самооценки до такой степени, что в обычной жизни становится сложнее выстраивать отношения с людьми, появляется тревожность, чувство страха, недоверие к миру. Александра Бабкина говорит, что кибербуллинг реально может довести до мыслей о самоубийстве.

— Тут есть проблема: всё, о чем мы говорим и что мы понимаем, невозможно подкрепить конкретными данными, потому что не ведется статистика, — говорит она. — Доказать мы не можем, но мы знаем, что психологическое давление, которое испытывает жертва кибербуллинга, может быть настолько велико, что это и правда может подтолкнуть к решению покончить с собой.

По ее словам, в таких ситуациях человек закрывается в себе и никому об этом не рассказывает, становится изолированным от общества, испытывает страшное одиночество, это касается и взрослых.

— Тем более что для многих соцсети — это место работы, и репутационные риски в случае травли огромны, они могут разрушить карьеру и жизнь, — говорит Бабкина. — Говорят о том, что есть виктимное поведение жертвы травли, но даже очень психически устойчивый человек может столкнуться и не справиться с кибербуллингом в момент трудных жизненных ситуаций, болезни и т.д.



Фото: Getty Images/Fabio Camandona/EyeEm

Бабкина признается, что и сама была жертвой кибербуллинга, и несмотря на то что прямо по своей работе связана с этой темой и знает, как себя вести и что делать, всё равно столкнулась со страхом, что это может разрушить ее работу и жизнь.

Она отмечает, что, согласно опросам, женщин чаще всего травят за внешность, а мужчин — за неудачи в бытовых ситуациях. При этом есть понимание, что никакого специального признака, который становится триггером для агрессоров, нет — ни пол, ни возраст, ни сексуальная ориентация не важны. Агрессор сам найдет предмет травли, и он может быть любым, поэтому и профилактика подобных случаев практически невозможна.

Что делать при травле в Сети

— Отвечать на травлю в интернете — не лучшее решение ни для взрослых, ни для детей, ведь в таком случае можно сделать только хуже, — замечает Мария Наместникова. — Тем более не стоит отвечать взаимными оскорблениями. Если вы столкнулись с кибербуллингом, важно постараться не реагировать на него, поскольку безразличие — наиболее эффективный способ свести травлю на нет.

Психолог Яна Власова также замечает, что агрессорам важна эмоциональная реакция, и чем более она эмоциональна, тем больше это их раззадоривает. По ее словам, лучше всего не реагировать на агрессию и не допускать ответных оскорблений, которые становятся зеленым светом для преследователя.

— Преследователи, как правило, — это люди с заниженной самооценкой, просто они ее повышают за счет других, — сказала она «Известиям». — И если жертва будет игнорировать преследователя, тому просто станет неинтересно.

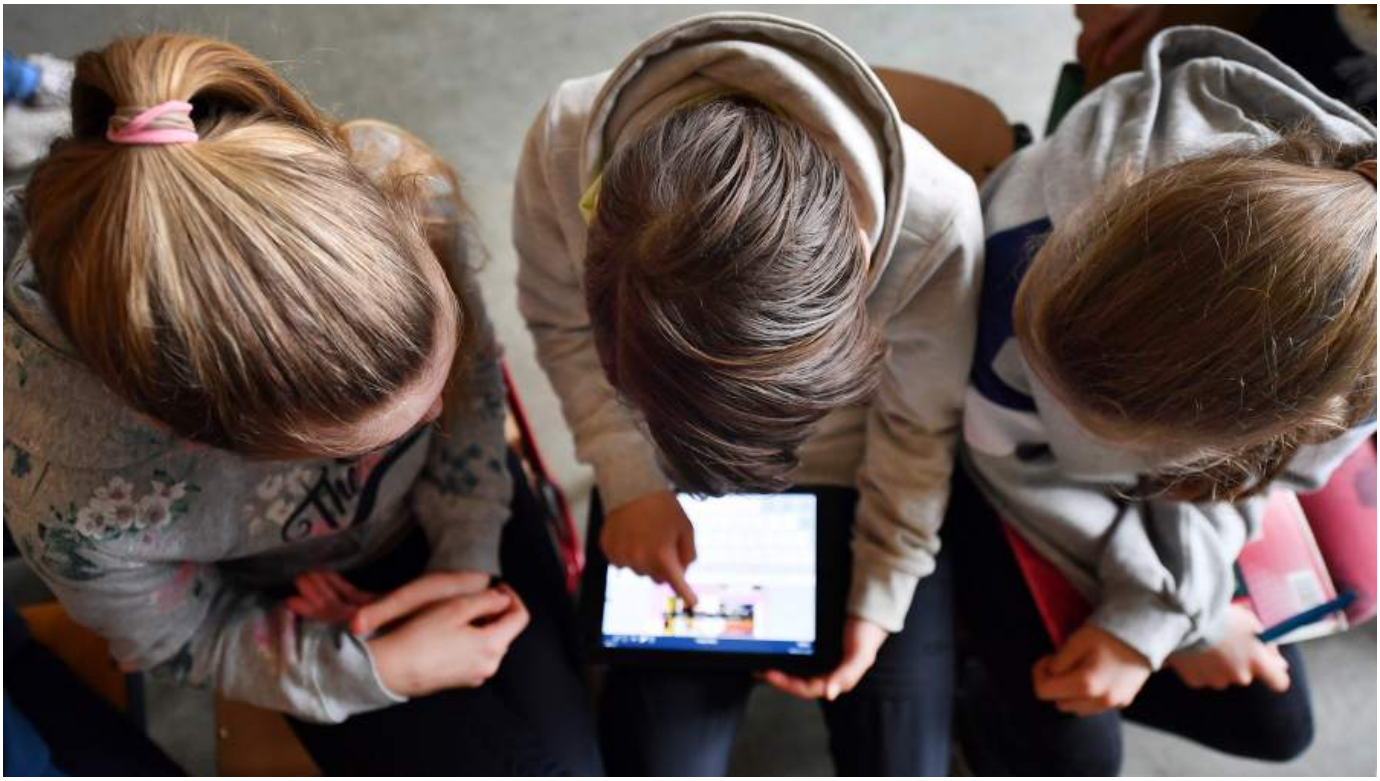

Фото: Global Look Press/dpa/Martin Schutt

Волкова отмечает, что нужно закрывать свой профиль, все оскорбления в свой адрес фиксировать, делая скриншоты, сохраняя аудиозаписи, обращаться в службу безопасности, и если это не помогает — обращаться в полицию.

Аналогичные советы дают другие эксперты.

— Первое — нужно проверить свои пароли, настроить двухфакторную аутентификацию, сделать всё, чтобы ваши персональные данные не оказались доступны кому-то, кто может оказаться вашим недоброжелателем, — говорит Александра Бабкина. — Для взрослых людей это довольно серьезный рычаг давления.

Второе, на что надо обратить внимание, посмотреть на настройки в соцсетях, ограничив их доступность. Например, чтобы личные посты были доступны только друзьям. Ограничение круга лиц потребует времени, но это важно сделать.

Третье касается ситуации, когда кибертравля все-таки началась. И здесь, говорит эксперт, очень важно делать скриншоты всех материалов, сохранять все аудиосообщения и прочее.

— Нужно жаловаться модераторам на контент, блокировать пользователя, который пишет вам, — говорит она. — Если эта ситуация блокировками не решается, потому что агрессор создает новые аккаунты, то надо идти в полицию. Надо нести туда все эти вещественные доказательства и делать всё, чтобы дело было открыто. Потому что кибертравля умеет перетекать в офлайн и становиться реальной серьезной проблемой.



Фото: РИА Новости/Алексей Сухоруков

Еще одно важное правило, на которое указывает Бабкина: взрослому важно понимать, что он не один и что он не «слабак», раз не смог справиться с троллем из интернета.

— Надо об этом разговаривать с психологом, идти к друзьям, к близким, к тем людям, которые поймут и сделают всё, чтобы вы не оставались в изоляции в этой ситуации, — говорит она. — И должно быть понимание, что это когда-нибудь закончится, а это точно закончится. Просто важно пройти через этот опыт с минимальными разрушениями для себя.

Мария Наместникова также отмечает, что нужно искать поддержку среди близких и друзей, постараться найти деятельность, которая позволит переключиться, не замалчивать проблему и при необходимости обращаться к специалистам.