



*От лат. aggressio – (нападение) - враждебное действие, поведение, нацеленное на причинение ущерба (морального, физического и т. д., вплоть до полного уничтожения) другому существу или объекту.*

*В основе агрессивного поведения людей обычно лежат эмоции, такие как гнев либо страх.*

***Объективно существуют два уровня человеческой агрессии.***

- Первый уровень является биологически обусловленным, врожденным. Он в той или иной мере наблюдается у всех живых существ, включая человека на ранних стадиях его развития.*
- Второй уровень следует относить к исключительно человеческой форме агрессии, т. к. она формируется под: влиянием социальных условий, определяется различного рода социальными образованиями и носит характер социальных объектно- субъектных отношений.*

*Людам необходимо научиться навыкам позитивного общения, взаимодействию с другими членами социума, умению находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.*

**Человеку предоставляется возможность как существу разумному предотвращать появление агрессии и контролировать её.**

**А для этого необходимо владеть определенной терминологией**



**Абьюз** — насилие в любом виде с целью подчинения и подавления воли человека (жертвы абьюза).

**Абьюзер** – человек, который совершает насилие, манипулирует жертвой и принуждает ее к каким-либо реакциям и действиям вопреки собственным желаниям.

**Аддиктивное поведение** (от англ. *addiction* — склонность, пагубная привычка; лат. *addictus* — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

**Акцентуация характера** (англ. *character accentuation* ) — высокая степень выраженности отдельных черт *характера* и их сочетаний, представляющая крайний вариант *нормы* , граничащий с *психопатией* .

**Аутоагрессия** — разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным — когда вызвавший агрессию объект недостижим, слишком силен — так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя.

### **Аутинг**

Раскрытие информации о человеке — прежде всего о сексуальной ориентации — без его согласия. Во многих странах аутинг может иметь тяжёлые последствия для того, чья личная жизнь подвергается обсуждению.

**Бодишейминг** — публичное осуждение людей за недостатки их внешности, такие как вес, фигура, размер бёдер и т. д; дискриминация тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты.

**Бойкот** В отличие от одноименной формы политического и экономического отстаивания своих прав, этот вид травли – борьба коллектива против одного из «своих». Пагубные последствия такого буллинга стали широко обсуждать в России после выхода фильма «Чучело» по одноименной книге В. Железникова.

Травля молчанием, вытеснение из группы оказывают на жертву сильнейшее психологическое давление. Страх одиночества, отвержения – одна из глубинных человеческих фобий, ведь в древнейшие времена стать изгоем было равносильно гибели.

**Бодипозитив** Движение, пропагандирующее любовь к своему телу, каким бы оно ни было. Почему-то в массовом сознании оно укоренилось как право весить 200 килограммов и не брить ноги. Но, во-первых, бодипозитив гораздо шире и помогает людям не стесняться веснушек, слишком кудрявых или слишком прямых волос, коленей «не той» формы, растяжек и тому подобного. Из-за ретуши стандарты красоты сейчас таковы, что ни один живой человек не может им соответствовать, хотя бы потому что не бывает людей без пор и подмышек.

Во-вторых, любовь к своему телу подразумевает заботу о нём, в том числе и поддержание его здоровья, так что о «пропаганде заболеваний», в котором обвиняют бодипозитив, речи не идёт.

Наконец, если человек хочет весить 200 килограммов и не брить ноги, это его личное дело. Почему это вообще должно волновать окружающих? Отстать от чужого внешнего вида — тоже бодипозитив.

**Боссинг** — психологическое, а иногда и физическое насилие, которому представитель руководства компании подвергает своих подчиненных.

**Буллинг** (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств, со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить. Сознательно планируемое продолжающееся во времени физическое и (или) психологическое насилие, прекращение которого требует вмешательства третьих лиц – директора, учителей, других работников школы, учеников, родителей, а иногда и представителей правоохранительных органов.

**Буллер** (булли) – инициатор буллинга.

**Виктимность** (от лат. victima — жертва) — достаточно устойчивое личностное качество, характеризующее объектную характеристику индивида становиться жертвой внешних обстоятельств и активности социального окружения, своего рода личностная предрасположенность оказываться жертвой в тех условиях взаимодействия с другими и воздействия этих других, которые в этом плане оказываются нейтральными, «не опасными» для других личностей.

## **Виктимблейминг**

Перенос ответственности за происшествие на пострадавшего. Ограбили в подворотне — нечего ходить по безлюдным местам! Изнасиловали — а во что ты была одета? Родитель избил ребёнка до комы — а как детям ещё объяснять, если они иначе не понимают? Виктимблейминг живёт аргументами «сам виноват» и «сам напросился». Он создаёт извиняющие обстоятельства для преступника и смещает с него фокус внимания.

Одна из причин существования виктимблейминга — вера в справедливый мир. Это теория, в рамках которой каждый получает по заслугам. А если вести себя правильно, то с тобой ничего не случится. Но это лишь психологическая защита, которая не подтверждается реальностью.

## **Газлайтинг**

Вид психологического насилия, при котором жертву заставляют сомневаться в собственной адекватности. Допустим, кто-то из домочадцев постоянно роется в ваших вещах и читает переписки. А когда вы предъявляете ему это, говорит, что вы сами всё переложили, просто забыли, а с мессенджером вам и вовсе показалось. Если он будет достаточно убедительным, вы задумаетесь: вдруг и правда что-то переложили и не заметили? Чем больше человек не уверен в том, что адекватно оценивает ситуацию, тем проще им управлять.

Термин появился благодаря фильму *Gas Light*, в котором главный герой манипулирует сознанием жены, а та начинает думать, что сходит с ума.

## **Гендер**

Это социальное понятие, относящееся к характеристикам и поведению, которые культура приписывает полам. Например, мужчине полагается быть сильным, агрессивным, любить машины и футбол. А женщине — быть нежной, беспомощной и главной целью жизни видеть замужество и материнство. Обычно это списывают на некие биологические предпосылки, но наука это не подтверждает. Так что люди могут обладать любым набором качеств, потому что они — сюрприз! — разные.

**Гендерное насилие** – любые насильственные и дискриминационные действия, осуществляемые на гендерной почве, в том числе по причине неприятия гендерной идентичности и сексуальной ориентации человека. Может принимать форму психологического, физического или сексуального насилия, в его основе лежит дисбаланс сил и гендерные стереотипы.

**Гендерные стереотипы** — сформировавшиеся в культуре обобщенные представления (убеждения) о том, как действительно ведут себя мужчины и женщины.

**Гендерцид** - Систематическое убийство людей по признаку пола. Оно также может называться фемицидом, если речь идёт о женщинах, или андроцидом, если о мужчинах. Примером могут стать селективные аборты, которые практикуются в Китае, Индии и некоторых других странах. По данным исследователей, из-за избирательного подхода к полу ребёнка на свет не появились 23 миллиона девочек. Для убийства эмбрионов или новорождённых младенцев по признаку пола есть и отдельный термин — инфантицид.

**Дискриминация** – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

**Дегуманизация**- Расчеловечивание конкретной персоны или группы людей, объединённых единым признаком. Это делается для объяснения, почему кто-то лишён прав или подвергается жестокому обращению. С равными так нельзя. Но если найти какое-то объяснение, почему дискриминируемая группа хуже, то всё становится допустимым, вплоть до геноцида.

### **Диссинг**

Эта форма травли относится к кибербуллингу. О жертве распространяют лживую информацию, которая порочит ее репутацию. **Главная цель этой травли в сети:** распространение слухов и сплетен, которые могут причинить человеку вред. Например, лишить его доверия, рассорить с друзьями или разладить отношения в семье, поставить под сомнение его компетенции на работе и так далее.

Агрессор создает любой контент, который поможет достигнуть этой цели: видео, фото («фотожабы»), скриншоты переписки, выставляющие человека в неприглядном свете. Чаще всего контент поддельный, фейковый. Синоним диссинга в офлайне – клевета.

**Зеро-вейст** Образ жизни, при котором человек старается производить как можно меньше мусора. Чтобы этого достичь, он отдаёт предпочтение изделиям из материалов, которые можно переработать, многоразовой упаковке и, что важно, не покупает лишнего.

**Интернет-травля** — намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

**Инклюзивность** Она подразумевает, что в жизни общества могут участвовать на равных разные его представители. Пол, цвет кожи, раса, ориентация, внешний вид и состояние здоровья не имеют значения, каждый чувствует себя полноценным членом социума.

**Кибербуллинг** — использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений.

**Киберсталкинг** — использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.

**Клевета** — заведомо ложная порочащая информация или распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

**Колоризм** Дискриминация по цвету кожи внутри одной этнической или расовой группы. Это не новое явление. Например, в книге «Унесённые ветром» Маргарет Митчелл няня Скарлетт говорит своей воспитаннице: «Упаси вас бог скинуть шарф или шляпу, ежели солнце станет припекать. Не то вернётесь чёрная, как старуха Слэттери». Слэттери тоже белые землевладельцы, но менее богатые. А потому они вынуждены обрабатывать землю сами, и загар, полученный в процессе, выдаёт их положение. В то время как у истинных аристократов кожа белая.

**Колоризм** есть и сейчас. Например, действие азиатской косметики часто направлено на отбеливание кожи. В Голливуде актёр может лишиться роли, потому что он слишком или недостаточно темнокожий. А кому-то и в России могут отказать в аренде квартиры, потому что он «подозрительно смуглый».

**Кэтколлинг** Это вид уличных домогательств: комментарии с сексуальным подтекстом, свист, смешки, сигналы машины. Обычно агрессор делает всё это без особенной цели, просто потому что может и потому что ему плевать, как это выглядит со стороны жертвы. Но если реакция будет не такой, как он ожидал, он может перейти к агрессии, а то и убить.

**Лукизм.** Это ещё один вид дискриминации по внешности. Так называют предвзятое отношение к физической привлекательности. Отличный пример лукизма — классические сказочные сюжеты. Если героиня красива, то она заодно добрая, милая и заслуживает любви. Если страшная, то непременно ведьма. Или заколдованная принцесса, ведь настоящая может быть только красавицей.

В суровой реальности это работает так же. Например, привлекательные люди чаще получают премии на работе, а непривлекательные — штрафы.

**Латшейминг** . Обвинение женщины за проявление сексуальности. Жертвой может стать любая, для этого не обязательно делать что-то особенное. Много половых контактов — шлюха. Нет половых контактов — пытаешься продать себя подороже, значит, шлюха. Выкладываешь нюдсы в интернет — шлюха. Выходишь из дома куда-то кроме работы — шлюха. Десять лет в браке и верна мужу — шлюха, которая только и ждёт, чтобы изменить. В общем, слатшейминг больше говорит о том, кто его устраивает, чем о том, кто ему подвергается. А ещё это одно из проявлений того, что женщине не просто отказывают в праве распоряжаться своим телом, но и пытаются это право отобрать. Достаточно вспомнить травлю российских девушек, которые во время Чемпионата мира по футболу в 2018 году знакомились с иностранцами.

**Моббинг** (англ. mob – толпа) – форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе., как правило, с целью его последующего увольнения. Бойкот, придирки

**Менсплейнинг** Так называют явление, когда мужчина пытается что-то снисходительно объяснить женщине, заранее и без оснований предполагая, что разбирается в вопросе лучше. Он постоянно перебивает или настойчиво рассказывает то, что ей и так известно. В особо запущенных случаях человек без профильного образования может «открывать глаза» специалисту. Сюда же стоит отнести нежелание слушать аргументы, высказанные женщинами, просто на основании их пола.

**Менспрединг** Мужская манера сидеть в общественном транспорте, широко расставив ноги. Так пассажир занимает больше места, чем ему отведено, а



заодно вторгается в личное пространство соседей. Но далеко не всем нравится, когда их касается незнакомец.

**Мизандрия** Ненависть, презрение к мужчинам. Несистемное и далеко не такое массовое явление, как женоненавистничество. Подобные взгляды приписываются радикальным феминисткам. И некоторые представительницы движения действительно их демонстрируют, за что их и критикуют — в том числе другие феминистки.

**Мизогиния** Ненависть, презрение к женщинам, отношение к ним как к существам второго сорта. Парадоксально, но это свойственно и мужчинам, и самим женщинам. У обоих полов это связано со стратегиями «выживания». Первым это позволяет легитимизировать привилегии, вторым — приосаниться на фоне представительниц своего пола и подчеркнуть собственную ценность.

**Мэйлгейз** В буквальном переводе с английского этот термин означает «мужской взгляд». Так называют практику, в которой любое явление рассматривается через призму мужской выгоды или удовольствия. О мэйлгейзе заговорили после фильма «Почтальон всегда звонит дважды». Из-за специфической операторской работы зрители могли в подробностях рассмотреть тело главной героини при первом появлении в кадре. Её сексуальность была важнее, чем имя или характеристики. За современными примерами далеко ходить не надо. Вся реклама чего угодно, сопровождающаяся фрагментами женских тел, — это мэйлгейз.

**Неглект** — одна из самых жестоких форм психологического насилия. Ее довольно сложно распознать, неглект существует исключительно в условиях достаточной изоляции жертвы, так что ждать помощи ей неоткуда. По сути неглект — это латентная агрессия, при этом неглектер выглядит абсолютно искренне и оправдания у него совершенно искренние. Он уверен, что стоит заботиться исключительно о собственном комфорте и удовлетворении собственных потребностей, и делать это за счет других. Как показывает практика, в большинстве случаев неглектер не доводит травматичную ситуацию до крайности, а лишь «подкармливает» самооценку и упивается чувством власти над жертвой. Ничего общего с настоящей заботой неглект не имеет.

**Насилие** — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь

нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.

**Объективация** Определенное видение человека, превращение его из субъекта со своими характеристиками, желаниями и правами в объект, созданный для удовлетворения потребностей. Например, когда мужчину воспринимают как гибрид банкомата и вибратора — это объективация. Когда считают, что главное предназначение женщины — сексуально удовлетворять мужчину, тоже.

**Прессинг** (аппрессия) — жесткое, силовое или морально-психологическое давление с целью деморализовать жертву.

**Прочойс.** Движение, которое выступает за право женщины искусственно прерывать беременность на ранних сроках. Его представители считают, что человек может сам распоряжаться собственным телом и принимать решение о готовности стать родителем. Нередко представителей прочойс обвиняют в пропаганде абортов. Но обычно они также выступают за сексуальное образование и информирование о контрацепции, чтобы снизить число нежелательных беременностей. Так что это обвинение мало соответствует действительности

**Пролайф.** Движение, представители которого считают, что эмбрион — это человек ровно с того момента, как сперматозоид встретился с яйцеклеткой, а аборт — убийство. Примечательно, что они выступают против искусственного прерывания беременности, даже если жизнь матери находится под угрозой. Впрочем, что будет с ребёнком после рождения, обычно их тоже мало волнует, лишь бы не аборт.

**Проксимальность** – свойство личности легко признавать другого человека «своим», стремиться понять и принять его в своё окружение, а также готовность оказать ему при необходимости помощь.

**Психологическое насилие** – совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

**Сексуальное насилие** — принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

**Сталкинг.** Навязчивое преследование человека. Неважно, что делает агрессор: осыпает жертву проклятиями или цветами. Нежелательное внимание, которое так или иначе просили не оказывать, — это всегда сталкинг.

К сожалению, один из популярных романтических штампов говорит, что любви надо добиваться. А потому преследование зачастую романтизируют и поощряют, не считая его насилием. Жертва, в свою очередь, не может найти понимания и поддержки, ведь ничего страшного якобы не происходит. На деле преследование выматывает и пугает. А иногда переходит и в нечто более страшное, когда сталкер пытается надавить чуть сильнее, чтобы получить желаемое.

**Стигма** — социальный ярлык, имеющий негативный оттенок и приводящий к неодобрению или неприятию человека.

**Стигматизация** — предвзятое отношение к человеку, связанное с наличием у него каких-либо свойств, признаков, которые в данном сообществе или в обществе в целом считаются нежелательными, неприемлимыми в силу распространенных стереотипов.

**Слатшейминг.** Обвинение женщины за проявление сексуальности. Жертвой может стать любая, для этого не обязательно делать что-то особенное. Много половых контактов — шлюха. Нет половых контактов — пытаешься продать себя подороже, значит, шлюха. Выкладываешь нюдсы в интернет — шлюха. Выходишь из дома куда-то кроме работы — шлюха. Десять лет в браке и верна мужу — шлюха, которая только и ждёт, чтобы изменить. В общем, слатшейминг больше говорит о том, кто его устраивает, чем о том, кто ему подвергается. А ещё это одно из проявлений того, что женщине не просто отказывают в праве распоряжаться своим телом, но и пытаются это право отобрать. Достаточно вспомнить травлю российских девушек, которые во время Чемпионата мира по футболу в 2018 году познакомились с иностранцами.

**Стеклянный потолок** Этим термином обозначаются неочевидные и необоснованные препятствия при продвижении по карьерной лестнице для дискриминируемых групп населения. Например, для большинства профессий нет запрета брать на работу женщин. Но работодатели всё равно предпочитают мужчин, обращая внимание на пол, а не на способности.

В общем, если человека не берут именно из-за отсутствия навыков и умений, стеклянный потолок здесь не при чём. Если пол важнее компетенций, то это уже дискриминация.

**Травля** — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива.

**Троллинг** (от англ. trolling — «ловля рыбы на блесну») — вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающейся в виде проявления различных форм агрессивного, издевательского и оскорбительного поведения; речевая провокация с целью эскалации коммуникативного конфликта.

**Эйблизм.** Слово образовалось от английского to be able — «мочь», «быть в состоянии». Оно обозначает предвзятое отношение к инвалидам и подразумевает разные формы дискриминации, которые связаны с тем, что в человеке замечают в первую очередь болезнь. А самого его за нею могут вовсе не видеть. Например, так бывает, когда люди игнорируют инвалида-колясочника, даже если он обращается к ним напрямую, и разговаривают только с сопровождающим его лицом. Или человеку отказывают в работе, просто потому что считают, что его возможности ограничены во всём, хотя болезнь никак не влияет на выполнение обязанностей.

**Эйджизм.** Дискриминация, связанная с возрастом. Самый простой пример — когда человека исключают из дискуссии просто на основании того, что он юн. Или не берут на работу 45-летнего, потому что он якобы настроен только на то, чтобы дожить нормально, и не готов осваивать новые методы и технологии. Занятнее всего, что у человека практически не бывает подходящего возраста: он всегда или слишком молод, или слишком стар, а иногда и то и другое одновременно.

Сомнительность такого дискриминационного подхода очевидна, ведь все люди разные. Далеко не ко всем мудрость приходит с годами, а потому иные пенсионеры могут быть наивнее подростков. Равно как и не все люди старше 50 не умеют пользоваться компьютером. Возраст точно может свидетельствовать только о годе рождения, остальное надо проверять.

**Фишинг.** Эту форму буллинга можно приравнять к интернет-мошенничеству, потому что в ее основе лежит похищение личности человека. Агрессор создает поддельный профиль жертвы, берет из открытых источников фотографии, личные данные и начинает совершать разного рода действия, которые могут навредить репутации.

**Физическое насилие** — это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

**Флейминг** – агрессивное речевое взаимодействие, смысл которого состоит исключительно в развитии агрессивного, оскорбляющего диалога и полилога, часто является результатом троллинга.

**Фрейпинг** Если при фишинге агрессор создает фейковый аккаунт жертвы, то при фрейпинге он получает контроль над ее учетной записью. Обидчик может изменить данные, опубликовать нежелательный контент, в том числе из личных сообщений. **Главная цель фрейпинга** – нанести непоправимый урон репутации. В российском законодательстве эта форма травли является административным правонарушением.

Фрейпинг – один из самых болезненных приемов кибербуллинга, он наносит человеку огромное унижение. Защититься от этой формы травли можно с помощью основ цифровой безопасности: создавать надежный пароль, соблюдать осторожность при переходе по ссылкам и т.д.

**Феминитивы** Еще одна горячая дискуссия последнего времени — использование в речи феминитивов, то есть слов-аналогов исконно «мужским» профессиям. Авторка, юристка, гинекологиня — наверняка и вы встречали подобные написания. Сторонники феминитивов утверждают, что их использование делает женщин заметными в обществе (и попутно напоминают, что женские аналоги профессий в русском языке есть, но они не всегда приличные — уборщица, проститутка, прачка и так далее). Противники ратуют за чистоту русского языка (пока что феминитивы не закреплены в качестве лексической нормы), а также уверяют, что в профессии подчеркивание половой принадлежности ни к чему. Консенсуса по этому вопросу нет, и вряд ли он будет достигнут в ближайшее время: базовые языковые нормы, как известно, меняются довольно медленно.

**Школьный моббинг** – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой – либо целью (яркий пример — фильм «Чучело»). Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

**Хейзинг** (от англ. hazing – «принуждение совершать унижительные действия») — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. Подобные ритуалы в большей степени характерны для закрытых (военнообученных, интернатных, пенитенциарных) учреждений, но встречаются и в обычных школах и училищах, особенно если при них есть общежития для иногородних учащихся.

**Харассмент.** Это домогательство в самом широком смысле слова, любое нежелательное сексуальное внимание, в том числе и сомнительные шутки или неуместные прикосновения. Часто понятие сужают до домогательств в отношениях, в которых существует иерархия. Здесь жертве не просто неприятно — она находится в безвыходном положении. Например, у студентки, получающей знаки внимания от преподавателя, выбор невелик: согласиться на неприятную связь или быть отчисленной.

В отношениях с иерархией всегда сложно сказать, было ли согласие добровольным. А потому связи между сотрудниками запрещены во многих компаниях, между студентами и преподавателями — во многих вузах. Надо ли говорить, что эти учреждения в основном находятся не в России.

**Хейтинг** Говоря о хейтинге, как правило, имеют в виду именно кибербуллинг. Это постоянные оскорбительные комментарии и/или сообщения с угрозами в адрес человека. Агрессор может отправлять их лично или с анонимных аккаунтов. Это один из самых опасных видов кибербуллинга, который имеет серьезные последствия для психики человека. Столкнуться с ним могут не только звезды, но и обычные пользователи.

### 3 признака того, что ты занимаешься травлей

**Экономическое насилие** — в образовательном учреждении проявляется в порче или насильственном отбирании имущества (одежды, школьных принадлежностей, личных вещей, телефонов и др.) и денег у учащихся или работников. Часто этот вид насилия проявляется через вымогательство — разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением, включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов и сплетен. Подобные действия наносят жертве не только материальный, но и моральный ущерб от причиненных физических и нравственных страданий (боли, страха, унижения).

**Эйблизм.** Слово образовалось от английского to be able — «мочь», «быть в состоянии». Оно обозначает предвзятое отношение к инвалидам и подразумевает разные формы дискриминации, которые связаны с тем, что в человеке замечают в первую очередь болезнь. А самого его за нею могут вовсе не видеть. Например, так бывает, когда люди игнорируют инвалида-колясочника, даже если он обращается к ним напрямую, и разговаривают только с сопровождающим его лицом. Или человеку отказывают в работе, просто потому что считают, что его возможности ограничены во всём, хотя болезнь никак не влияет на выполнение обязанностей.

**Эйджизм.** Дискриминация, связанная с возрастом. Самый простой пример — когда человека исключают из дискуссии просто на основании того, что он юн. Или не берут на работу 45-летнего, потому что он якобы настроен только на то, чтобы дожить нормально, и не готов осваивать новые методы и технологии. Занятнее всего, что у человека практически не бывает подходящего возраста: он всегда или слишком молод, или слишком стар, а иногда и то и другое одновременно.

Сомнительность такого дискриминационного подхода очевидна, ведь все люди разные. Далекое не ко всем мудрость приходит с годами, а потому иные пенсионеры могут быть наивнее подростков. Равно как и не все люди старше 50 не умеют пользоваться компьютером. Возраст точно может свидетельствовать только о годе рождения, остальное надо проверять.



*«...Мы против того, чтобы бездумно заполнять русскую речь «варваризмами» – иностранными словами. Но почему же тогда мы предлагаем употреблять заимствования «моббинг», «буллинг», «боссинг», «кибермоббинг» вместо того, чтобы поменять их на хорошо знакомые русскому человеку слова «гонение», «травля», «преследование», «преследование со стороны начальства», «преследование и травля в интернете»?*

*Дело в том, что «моббинг» и «буллинг» — это термины, которые используются, в том числе, и в юридической практике. «Моббинг» в Европе и в некоторых американских штатах – это уже «статья» для «мобберов».*

*А слова «травля» и «гонение» имеют эмоциональную окраску. Их даже можно назвать словами-символами русской культуры — они не выходят из употребления веками, не устаревают и не уступают дорогу своим иностранным аналогам.*

*В их многовековой устойчивости кроется одна из причин «виктимности» русского сознания. Но при этом они не являются терминами или понятиями и не влекут за собой никаких, предусмотренных законом, последствий для мучителей и преследователей. ( О пользе варваризмов. Дарья Невская. <https://mobbingu.net/materials/163/>)*

**В последнее время о психологическом давлении говорят все чаще и громче, активно привлекая внимание людей к этой серьезной проблеме. Дискуссия приносит свои плоды — но до искоренения психологического насилия еще далеко.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**  
**ЧТО ДЕЛАТЬ?**



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

## ■ Сексизм- рекламные баннеры. Дискриминирующая реклама

### Что делать?

**Нажмите «Пожаловаться»** (как правило, кнопка располагается в правом верхнем углу). Это самый простой способ. Правда, не факт, что уже через пять минут вам не покажут рекламу с аналогичным посылом.

**Установите блокировщик рекламы:** он уберет из поля зрения все баннеры, и вам больше не придется раздражаться из-за нелепых, а подчас и оскорбительных придумок маркетологов.

**Рефлексируйте.** Поразмышляйте над тем, что чувствуете, когда видите тот или иной баннер. Обостренную жажду справедливости, жалость, оскорбление? Скажите себе: «Да, подобная реклама возмутительна и недопустима. Она создавалась людьми, убежденными в преобладании “животных инстинктов” над разумом, но это не так, и они неправы. Мне их жаль. Надеюсь, когда-нибудь они осознают свои ошибки».

## ■ Сексистские комментарии

### Что делать?

**Помнить, что сегодня вы свободны от стереотипов прошлого:** вы имеете право на собственное мнение, карьеру и образ жизни!

**Не воспринимать это на свой счет:** причины, побудившие кого бы то ни было написать сексистский комментарий или сообщение, совершенно вас не касаются. Не стоит анализировать это.

**Придумать едкий комментарий:** пусть человек осознает, насколько он нелеп, выражая такое мнение.

**Занести адресанта в «черный список»,** если вам сложно относиться к подобным «выходкам» с пониманием и здоровым безразличием — так надежнее.

**Сделать свой аккаунт в социальной сети закрытым** — тогда незнакомые люди не будут досаждать вам своими комментариями и сообщениями.

**Не молчите!** Даже если комментарий адресован не вам. Поддержать другого человека проще, чем защищаться самому в одиночестве. И пусть это послужит доказательством, что люди больше не готовы терпеть проявления сексизма в онлайн (и в реале)!

**■ Шантаж. Помните! Все фотографии, которые вы выкладываете в интернет, могут быть опубликованы в один клик мыши**

### Что делать?

**Быть аккуратнее с такими фотографиями.** Только в одном случае вы можете быть абсолютно уверенной, что ваши интимные фотографии не попадут в интернет — если таких фото у вас нет. Во всех остальных случаях риск остается: даже если вы храните снимки у себя на устройстве и никому не отправляете, девайс могут взломать с целью кражи личных данных.

**Не показывать на фото свое лицо.** Это облегчит ситуацию, если такие фотографии все же попадут в сеть.

**Держать козырь в рукаве.** Обмен интимными фото предполагает, что вы тоже имеете право получить несколько таких снимков. В этом случае ваш бывший партнер наверняка подумает дважды, прежде чем скомпрометировать вас — даже если ваши отношения окончательно испортятся.

**Для частных бесед использовать мессенджеры со сквозным шифрованием:** в большинстве из них отсутствует возможность сделать скриншот, а сообщения удаляются одновременно у обоих участников переписки. И помните, что взломать аккаунт в социальной сети и похитить фотографии из личной переписки все-таки достаточно просто.

**Обращаться в правоохранительные органы в случае, если не можете найти решение проблемы самостоятельно.** Подобные действия со стороны шантажиста противоправны и могут служить основанием для возбуждения уголовного дела.

**■ Слежка. Еще один вид психологического давления— слежка. Она часто начинается с мониторинга персональной информации: в современном мире по странице в социальной сети можно многое рассказать о ее владельце - чем он увлекается, в каких местах бывает, с кем контактирует.**

### **Что делать?**

**Не постить в сеть каждый свой шаг.** Стоит тщательно фильтровать информацию, которой вы собираетесь поделиться у себя на страничке: не слишком ли она личная? Не могут ли злоумышленники воспользоваться ей в своих целях? Доступ к профилю для незнакомых людей и вовсе стоит ограничить. Геотеги под фотографиями легко помогут вычислить ваши постоянные адреса и маршруты — от них лучше отказаться.

**Установить на девайс VPN-сервис** и пользоваться им каждый раз для выхода в интернет через Wi-Fi в общественном месте.

**Хотя бы минимально разбираться в технологиях.** Очень удобно, если смартфон и ноутбук для вас полностью настраивает сотрудник сервисного центра или партнер, но лучше научиться делать все самостоятельно — это обеспечит вам независимость.

Источники:

1. Большова, М. С. Социальная агрессия. Способы ее уменьшения / М. С. Большова. — Текст : электронный // ForPsy.ru : [сайт]. — URL: <https://forpsy.ru/works/referat/sotsialnaya-agressiya-sposobyi-ee-umensheniya/> (дата обращения: 04.12.2023).
2. Глоссарий: буллинг, троллинг, абьюз.... — Текст : электронный // <https://dszn.ru> : [сайт]. — URL: <https://dszn.ru/psychologyLifeArticle/4> (дата обращения: 04.12.2023).
3. Данилов, А. Сексизм, шейминг, буллинг: как бороться с агрессией и травлей в интернете / А. Данилов. — Текст : электронный // MarieClaire.ru : [сайт]. — URL: <https://www.marieclaire.ru/psychology/azbuka-seksizma-abyuz-eydjizm-i-drugie-vidyi-jenonnavistnichestva/> (дата обращения: 04.12.2023).
4. Копылова, Н. От абьюза до эйджизма: краткий словарь для понимания, чего хотят активисты / Н. Копылова. — Текст : электронный // Лайфхакер : [сайт]. — URL: <https://lifehacker.ru/slovar-aktivistov/> (дата обращения: 04.12.2023).
5. Словарь терминов по теме «буллинг». — Текст : электронный // Республиканский центр психологической помощи : [сайт]. — URL: <https://rcpp.by/article/slovar-terminov-po-bullingu/> (дата обращения: 04.12.2023).