

*Е. Н. Каменская***ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА ОТ КОММУНИКАЦИОННЫХ УГРОЗ**

Аннотация. Статья посвящена анализу коммуникационных угроз информационно-психологической безопасности человека в цифровой среде. Рассматриваются основные виды угроз, включая сетевую травлю, фишинг, обман и манипуляции сознанием. Особое внимание уделяется психологическим механизмам манипулятивного воздействия, таким как эксплуатация чувств вины, жалости, долга и страха. Автор описывает методы распознавания и противодействия манипуляциям, а также предлагает практические рекомендации по безопасному поведению в онлайн- и офлайн-коммуникациях. Статья подчёркивает важность развития медиаграмотности и критического мышления для защиты от деструктивного информационно-психологического воздействия.

Ключевые слова: коммуникационные угрозы, информационно-психологическая безопасность, сетевая травля, фишинг, манипуляция сознанием, психологическое воздействие, защита от манипуляций, медиаграмотность, цифровая среда, безопасное поведение в сети.

Для цитирования: Каменская, Е. Н. Защита человека от коммуникационных угроз / Е. Н. Каменская // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2025. – № 4. – С. 42–46. – DOI 10.46973/1818-5509_2025_4_42.

Коммуникационное негативное информационно-психологическое воздействие проявляется «в процессе негативного межличностного, а также группового общения» [2], когда присутствует обман, происходит манипулирование сознанием.

Коммуникационные угрозы информационно психологической безопасности проявляются в процессе взаимодействия между молодыми людьми, во время межличностной и групповой коммуникации в офлайн и (или) онлайн форматах, с применением вербальных и невербальных форм и использованием технических устройств. На рис. 1 представлены основные виды коммуникационных угроз [2].

Одним из видов коммуникационных угроз являются оскорбления и иные формы унижения человеческого достоинства, которые в сети могут проявляться в виде травли пользователя, включающего его систематические и продолжительные во времени преследования, сопровождающиеся унижением, оскорбительными высказываниями и угрозами в его адрес.

Сетевая травля отличается от травли при реальном взаимодействии вовлеченностью большого количества участников в деструктивный процесс; ощущением безнаказанности агрессора (находится на расстоянии от жертвы или может быть анонимным); беззащитностью жертвы (не может выстроить решительную защиту и оградить себя от сетевого буллинга анонимного врага); превышением границ давления и пределов допустимого на жертву из-за восприятия сетевого пользователя как игрового персонажа, отчужденного от личности человека; непрерывностью и длительностью деструктивного процесса травли (круглосуточно), поддержкой большой аудитории наблюдателей.

Методами сетевой травли являются публикации личных фото-, аудио- и видеоматериалов жертвы, использование в ее адрес насмешек, оскорблений, клеветы, угроз, взломы ее аккаунтов социальных сетей и электронной почты и публикации от ее имени негативных сообщений.

Способами противостояния травли являются: безопасное поведение в сетевом пространстве (взвешенность высказываний и реплик, написанных в Интернете, исключение

общения под влиянием эмоций), контролирование своих эмоций (не расстраивайтесь, не принимайте на свой счет оскорбления анонимных пользователей, уверенных в своей безнаказанности), игнорирование агрессивных высказываний, прекращение общения и привлечение администратора площадки для обеспечения безопасности общения на ней.



Рис. 1. Виды коммуникационных угроз

Основой рисков коммуникации в Интернет-пространстве являются иллюзии безнаказанности и анонимности пользователей, формируемые благодаря сетевым возможностям анонимизировать свою личность, что является провоцирующим фактором для демонстрации негативных сторон личности пользователя при сетевом общении. Пользователь позволяет себе необдуманные, грубые, оскорбительные высказывания и комментарии, которые в будущем могут негативно повлиять на его авторитет и его близких. Также в сети предлагается широкий круг общения с множеством новых контактов, и пользователь, проявляя безответственность и доверчивость, делится личной информацией, выкладывает фото и видеоматериалами себя, своих родных и близких в сеть, которые впоследствии могут использоваться злоумышленниками. Также информация пользователя, выложенная в цифровую среду, формирует его репутацию. Сетевая среда делает репутацию пользователя доступной множеству лиц.

К тому же нельзя забывать о фишинге (компьютерном или телефонном) или использовании поддельных писем и сайтов для получения конфиденциальных данных пользователя. Объектом фишинга является человек, поэтому безопасное поведение включает разумную осторожность, внимание и критическое отношение к таким сообщениям. Распространенной фишинг-атакой является звонок «службы безопасности банка» для получения финансовых средств со счета жертвы с помощью реквизитов банковской карты. Правилами безопасного поведения при фишинге: операции с банковской картой нужно выполнять только на официальном сайте или в офисе банка, исключить переходы по ссылкам и заполнения форм с указанием личных данных, не сообщать никому номер, пин-код банковской карты, логин и пароль от личного кабинета, не пересылать своим знакомым документы и банковские карты и не позволять их фотографировать, не хранить на компьютере финансовые данные и сканы документов. При фишинговых звонках необходимо с осторожностью относиться к звонкам с неизвестных номеров (не поддерживать разговор, не предоставлять личные данные, не перезванивать на пропущенные звонки), избегать специальных приложений определителей номера, иметь семейные пароли (известные только членам семьи), подключить отдельный телефонный номер для банковских приложений.

Еще одним видом коммуникационных угроз являются обман (дезинформация) и манипуляции сознанием. Обман представляет собой фальсификацию, применение недостоверных сведений, манипулирование фактами для введения в заблуждение. При этом для изложения недостоверных, лживых сведений применяется псевдонаучная манера и ссылки на фиктивные исследования или псевдо-экспертов.

Манипуляция является психологическим воздействием, оказываемым на психические состояния, установки и настроения человека или группы для получения запрограммированных реакций. Успешность межличностной манипуляции определяется получением нужного поведения объекта, который не замечает манипулирования и все происходящее оценивает, как естественный и закономерный процесс. Манипулятивная практика дает наивысший результат, когда за демонстрируемой прозрачностью и полной открытостью действий скрывается тщательно продуманная, спланированная и замаскированная схема достижения задуманного результата. Человек, как объект манипулирования, не считается манипулятором личностью, обладающей неприкосновенностью. Основным принципом манипулирования является утверждение, что цель оправдывает средства.

При манипулятивном влиянии может оказываться воздействие на эмоциональную сферу, которая в значительной степени определяет поведение человека, принятие им решений или совершение конкретных поступков. Чувства и эмоции наполняют жизнь человека, делают ее яркой и динамичной. В течение жизни человек постоянно подвергается эмоциональному воздействию (как положительному, так и отрицательному), что является необходимой частью его жизни и этот механизм может использоваться для манипулятивного (деструктивного) воздействия.

Негативные эмоции оказывают более сильное мотивирующее влияние, побуждают к действиям человека, чем положительные, так как они предупреждают об опасности, неприятности, проблеме и необходимости в реагировании и изменении ситуации.

Чувство вины часто используется при манипулятивном воздействии. Например, когда манипулятор пытается вызвать чувство вины у объекта, заставляя чувствовать себя виноватым и ответственным за реальные или мнимые неприятности в его жизни («Я очень рассчитывал, что ты одолжишь мне деньги. Ты же знаешь, как это для меня важно сейчас и у тебя есть деньги! Если ты не поможешь, то из-за тебя у меня будут еще большие неприятности!» или «Ты мог мне помочь, но не заступился за меня перед начальником, потому что, наверное, уже забыл, как я помог тебе в трудной ситуации. Из-за тебя у меня будут большие проблемы. Что будем делать?»). Для защиты от манипулятивного воздействия в подобной ситуации следует не забывать, что человек самостоятельно несет ответственность за свои решения и поступки, и поэтому необходимо сразу возратить ему эту ответственность, и не позволить переложить ее на вас («Мне жаль, что ты не смог рассчитать свои финансовые возможности...», «Мне жаль, но...»).

Чувство жалости также часто применяется при манипулятивном воздействии. Манипулятор пытается вызвать чувство жалости у объекта, презентует себя, как жертву обстоятельств, других людей, несправедливости и только вы сможете ему помочь: одолжить денег, подменить его на работе, выполнить его работу («Ты знаешь, что кроме тебя у меня нет друзей. Я никому не нужен. Хотя ты со мной общаешься, да и то, наверное, из жалости! Спасибо тебе! Займи мне, пожалуйста, денег до зарплаты. А то не за что поесть купить»). Для противодействия манипулятивному воздействию в подобной ситуации нужно понимать, что вашими ресурсами распоряжается только вы (время, деньги) по своему усмотрению. И сами принимаете решение о готовности оказать помощь данному человеку. Также можно сказать о своих проблемах и трудностях в случае невозможности помочь.

Использование чувства долга при манипулятивном воздействии является эффективным средством в достижении цели манипулятора. В данной ситуации обращение направлено на ваши представления, что такое «хорошо», а что такое «плохо» («Настоящий мужик так не поступает»). Для противодействия такой манипуляции действенным способом является сообщение, что вы уважаете такую точку зрения, но не разделяете ее.

Чувство страха также неоднократно используется при манипулировании, поскольку эмоция страха является очень яркой и побуждающей к необдуманным действиям для избегания страшных последствий («Если ты уйдешь от меня, то меня уже ничто не остановит сделать...»). Для противодействия манипуляции лучше всего успокоиться. Сделать паузу для

рациональной оценки ситуации, принять решение и твердо действовать. Если манипулятор начинает вас шантажировать, то лучшим выходом является предание огласке предмета шантажа (вред будет меньше, чем от шантажиста) или обратиться за помощью в правоохранительные органы.

Для противодействия манипулированию необходимо не забывать основной принцип такого воздействия (вызвать эмоциональный ответ), который побудит вас к нужному для манипулятора действию. Поэтому следует себя повести не так, как ожидает манипулятор. Удивите его. Используйте свое умение говорить «нет» (нужно бороться со своей безотказностью). При принятии решения оцените, насколько оно соответствует вашим потребностям, интересам и ценностям.

Психологическое влияние на социальные группы выстраивается на убеждении, воздействии на эмоциональную сферу и подражании [1].

Убеждение, как способ психологического влияния, опирается на аргументацию (факты, ссылки на исследования, сравнение и обоснование преимуществ). Правильное применение аргументов является основой для распространения знаний, просвещения, разъяснения смысла происходящих изменений в обществе. При использовании манипулятивных приемов убеждение переходит в разряд деструктивных информационно-психологических воздействий на человека и группу (например, когда излагают ложную или только единственную точку зрения, выгодную для убеждающего и игнорируют другие подходы, факты, важные детали). Эффективно при манипулировании применяется эффект первичности (первая поступившая к человеку информации воспринимается им, как верная, надежная, чем последующая) как при межличностном взаимодействии, так и при массовой коммуникации.

Второй способ психологического влияния – внушение, применяемый как в межличностном, так и в групповом взаимодействии представлен психологическим воздействием на эмоциональную сферу (как в положительном, так и в отрицательном направлении). В данном случае осуществляется обращение к чувствам, игнорирование рационального, акцентирование внимания к нужным аспектам ситуации, что приводит к некритическому восприятию информации. Применение ярких, эмоционально окрашенных образов помогает влиять на поведение личности и группы. Например, манипулятивное воздействие посредством социальной сети для создания иллюзии, что посещение рекламируемого обучающего курса гарантирует человеку богатую и беззаботную жизнь.

Деструктивным информационно-психологическим воздействием на человека и группу является использование мнимой угрозы. Примеры использования данного приема на большие группы людей представлены в мировой политике и имеют катастрофические последствия. Например, заявление о наличии оружия массового поражения в Ираке в 2003 г. с демонстрацией пробирки К. Пауэллом на Совете Безопасности ООН, которое привело к вторжению в Ирак и катастрофическим последствиям для страны.

Третий способ психологического влияния – подражание, который заключается в заимствовании привычек, выражений, действий от симпатичных для нас людей, которых мы считаем «примером для подражания» и которые нас мотивируют. Подражание может быть положительным или отрицательным. В современном обществе проявления подражания можно наблюдать в виде «челленджи», когда известная личность предлагает повторить свое действие или поступок.

Примером деструктивного подражания является феномен Вертера, получивший название по имени персонажа романа И. В. Гёте «Страдания юного Вертера», который расстался с жизнью из-за несчастной любви. Популярность данного романа привела к волне самоубийств в Германии. Негативные проявления описанного феномена проявляются и в современном мире. Например, опасные виртуальные игры со смертью в социальных сетях, склоняющие подростков к самоубийству («Синий кит»).

Разнообразие механизмов воздействия на массовое сознание и проявление психологического влияния во всех областях жизни человека актуализирует проблему защиты от таких воздействий. Основными методами защиты будут: приобретение и накопление знаний психологических механизмов влияния; фиксирование и изучение проявлений таких воздействий в жизни; выработка привычки анализировать цели воздействия, сравнивать их с собственными целями, ценностями; осознание процесса принятия решения (желательно сделать перерыв, проверить факты, обдумать аргументы); соблюдение информационной гигиены; выработка привычки проверять информацию, используя различные источники.

Список литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности / Под ред. Ю. С. Шойгу / Ю. С. Шойгу, Е. Н. Байбарина, В. А. Зувев. – М., «Просвещение», 2024. – 256 с.
2. **Смирнов, А. А.** Формирование системы правового обеспечения информационно-психологической безопасности в Российской Федерации. Монография / А. А. Смирнов. – СПб.: Издательство «Русь», 2022. – 272 с.

References

1. Fundamentals of Life Safety / Ed. by Yu. S. Shoigu / Yu. S. Shoigu, E. N. Baibarina, V. A. Zuev. – M., "Education", 2024. – 256 p.
2. **Smirnov, A. A.** Formation of a system of legal support for information and psychological security in the Russian Federation. Monograph / A. A. Smirnov. – St. Petersburg: Rus Publishing House, 2022. – 272 p.

E. N. Kamenskaya

PROTECTION OF INDIVIDUALS FROM COMMUNICATION THREATS

Abstract. The article is devoted to the analysis of communication threats to the information and psychological security of individuals in the digital environment. The main types of threats are examined, including cyberbullying, phishing, deception, and consciousness manipulation. Special attention is paid to the psychological mechanisms of manipulative influence, such as the exploitation of feelings of guilt, pity, obligation, and fear. The author describes methods for recognizing and countering manipulation, as well as offers practical recommendations for safe behavior in online and offline communications. The article emphasizes the importance of developing media literacy and critical thinking for protection against destructive information and psychological influence.

Keywords: communication threats, information and psychological security, cyberbullying, phishing, consciousness manipulation, psychological influence, protection against manipulation, media literacy, digital environment, safe online behavior.

For citation: Kamenskaya, E. N. Protection of Individuals from Communication Threats / E. N. Kamenskaya // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobseniya. – 2025. – № 4. – P. 42–46. – DOI 10.46973/1818-5509_2025_4_42.

Сведения об авторах

Каменская Елена Николаевна
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ЮФУ),
Институт компьютерных технологий и
информационной безопасности,
кафедра «Психологии и безопасности
жизнедеятельности»,
д.п.н., профессор,
e-mail: kamenskyaen@sfnedu.ru

Information about the authors

Kamenskaya Elena Nikolaevna
Southern Federal University (SFU),
Institute of Computer Technology and
Information Security,
Chair «Psychology and Life Safety»,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
e-mail: kamenskyaen@sfnedu.ru