**Hejt, czyli o mowie nienawiści w internecie. Przyczyny i konsekwencje hejtu**

Hejt to pełne nienawiści, pogardy, złości działanie danej osoby w Internecie. Hejt może być skierowany zarówno wobec konkretnej osoby, jak i przedstawicieli danego narodu, płci, osób o innym światopoglądzie niż ten reprezentowany przez hejtera, wyznawców danej religii czy grupy politycznej, a nawet znajomych osoby hejtującej - obiektem hejtu może stać się każdy. Jakie są przyczyny hejtu i jak sobie z nim radzić, jeśli staniemy się jego ofiarami?

**Hejt**("hate") z języka angielskiego oznacza "nienawiść", a słowem tym określamy jej szerzenie w internecie. Hejt może się przejawiać nie tylko za pomocą słów, ale i grafik (memów, gifów) czy filmów - w tych dwóch ostatnich przypadkach niestety łatwiej zapada w pamięć. Warto jednak dodać, że treści dodawane przez hejterów nie mają żadnej wartości merytorycznej, są wyłącznie treścią ukierunkowaną przeciwko danej osobie lub grupie osób. Choć, jak zaznaczają twórcy raportu "Mowa nienawiści, mowa pogardy"1 właściwsze zamiast "nienawiści" byłoby mówienie o "pogardzie", ponieważ to na tej emocji budowane są działania hejterów. Pogarda wyklucza reakcje empatyczne i dąży do uprzedmiotowienia drugiej osoby.

**Termin "hejt" pojawił się w powszechnym użyciu na początku XXI wieku.**

Polski hejter to mężczyzna (panowie stanowią 53% hejterów) w wieku od 16 do 24 lat (aż 73% hejtujących), który ma wykształcenie średnie ogólnokształcące (35%). Co piąty ma wykształcenie wyższe Publikuje on negatywne posty kilka razy w tygodniu. Taki profil hejtera stworzyła Agencja Badań Rynku i Opinii SW Research, na podstawie wywiadów z grupą ponad 6,5 tys. internautów.

Jak często hejtujemy w internecie? Wbrew pozorom okazuje się, że hejterzy wcale nie są w większości. Choć na niektórych stronach internetowych stanowią oni 25% wszystkich użytkowników, dzieje się tak głównie na dużych i publicznie dostępnych forach poświęconych polityce, traumie społecznej, poruszających kwestie światopoglądowe. Hejtu nie znajdziemy za to prawie w ogóle na portalach specjalistycznych, poświęconych np. konkretnemu hobby, zagadnieniu.

Jak jednak wynika z danych przedstawionych przez Uniwersytet SWPS, co czwarta osoba korzystająca z internetu padła ofiarą hejtera, a 11% internautów przyznaje, że zdarza im się hejtować "w sieci"2. Warto pamiętać, że hejterska treść jest następnie przez wiele innych osób udostępniana, a każda negatywna wiadomość, reakcja wpływa na nas silniej niż elementy pozytywne.

Jak udowadnia w swoim badaniu "Złe jest silniejsze od dobrego"3 psycholog Roy F. Baumeister, każde negatywne doświadczenie odbieramy 5 razy mocniej niż pozytywne, np. utratę 100 zł przeżyjemy znacznie silniej niż wygranie takiej samej sumy. Nic więc dziwnego, że hejt tak mocno nas dotyka.