

Кибербуллинг - как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка

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

Травля осуществляется в информационном пространстве через информационно-коммуникационные каналы и средства. В том числе в Интернете посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями (например, ICQ) в социальных сетях, на форумах, а также через размещения на видеопорталах (YouTube, Vimeo и других) компрометирующих видеоматериалов и сообщений (как правило, с ненормативной лексикой), либо посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений или надоедливых звонков).

Лица, совершающие данные хулиганские действия, которых часто называют «тролли», «булли» или «мобберы», часто действуют анонимно — так, что жертва не знает, от кого происходят агрессивные действия.

Обычно под травлей понимают агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц.

В широком смысле травля представляет собой систематическое, повторяющееся в течение длительного времени третирование, оскорбление, унижение достоинства другого человека, например, в школе, на рабочем месте, в тюрьме, и через Интернет, и так далее. Типичные действия, осуществляемые при травле — это распространение заведомо ложной информации (слухов и сплетней) о человеке, насмешки и провокации, прямые оскорбления и запугивание, социальная изоляция (бойкот и демонстративное игнорирование), нападки, ущемляющие честь и достоинство человека, причинение материального или физического вреда.

К формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавляются возможности всемирной паутины, благодаря чему она приобретает следующие функции:

Круглосуточное вмешательство в личную жизнь. Травля не имеет временного или географического ограничения. Нападки не заканчиваются после школы. Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях и электронную почту. Благодаря постоянным номерам и учётным записям жертва не защищена от нападков и дома.

С другой стороны, не очень настойчивого и способного хулигана можно занести в чёрные списки и пометить его сообщения как спам.

Жертвы интернет-травли. Дети, которые стали жертвами травли в Интернете, как правило, уже ранее были её жертвами в реальной жизни. В большинстве случаев, основной удар преследователя приходится на внешний вид, на «аватар» подростка (например, слишком худой или слишком толстый и так далее).

Основное количество жертв и их преследователей приходится на возраст между 11-16 годами — пубертатный период, характеризующийся высокой чувствительностью к любым оскорблениям, слухам и социальным неудачам.

- Неограниченность аудитории, быстрота распространения информации. Сообщения или изображения, пересылаемые электронными техническими средствами, очень трудно контролировать, как только они оказались онлайн. Например, видео легко копируются с одного интернет-портала на другой. Поэтому размер аудитории и поле распространения кибермоббинга гораздо шире «обычной» травли. Тот контент, о котором уже давно забыли, может вновь попасть на глаза общественности, и жертве будет трудно его нейтрализовать.

- Анонимность преследователя. Киберпреступник не показывает себя своей жертве, может действовать анонимно, что обеспечивает ему — пусть и кажущуюся — безопасность и нередко увеличивает срок его негативной «кибер-активности». Незнание жертвой, кем является тот, «другой», кто её третирует, может запугать её и лишить покоя.

Причины травли

- Страх: чтобы не стать жертвой травли чаще примыкают к активной, предположительно сильной группе коллектива.

- Завоевание признания: потребность «выделиться», быть на виду, завоевать влияние и престиж в группе.

- Межкультурные конфликты: национальные различия в культуре, в традициях, в языке, нетипичная внешность.

- Скука: например, от скуки негативно прокомментировать чью-либо фотографию.

- Демонстрация силы: потребность показать своё превосходство.

- Комплекс неполноценности: возможность «уклоняться» от комплекса или проецировать его на другого. Большая вероятность стать причиной насмешек из-за чувства своей ущербности.

- Личностный кризис: разрыв любовных отношений, дружбы, чувство ненависти и зависти, неудачи, провалы, ошибки.

Симптомы, проявляющиеся у жертв интернет-травли

- Ухудшение показателей здоровья. Сюда могут относиться такие симптомы, как головная боль, боль в животе, проблемы со сном, подавленное настроение.

- Изменение поведения. Сигналом для тревоги может послужить неожиданная замкнутость и закрытость ученика, снижение успеваемости в школе, отстраненность от реального мира, частое пребывание в мире фантазий и в мире онлайн-игр.

- Пропажа личных вещей ученика. Неожиданное исчезновение любимых вещей ученика и денег, которое легко могут заметить родители.

- Недооценка серьезности и умаление значения кибер-террора. Жертвы травли на первом этапе общения со взрослыми зачастую скрывают случаи

кибер-травли, которые осуществляют с ними другие ученики или умаляют их значения в глазах взрослых. Если есть серьезные подозрения на наличие кибер-террора, необходимо провести повторную беседу с учеником и усилить наблюдение за ним.

Защита от интернет-травли

Как только кто-то становится жертвой травли, так сразу к нему приходит ощущение полной беспомощности. Словесные аргументы или просьбы оставить в покое не имеют шансов в борьбе с анонимной кибермоббинг группой. Кибермоббингу подвергаются даже блогеры. Низкая самооценка жертвы обостряет ситуацию отчаяния и беспомощности. Оставшись «наедине» с преследователем, трудно ожидать помощи или поддержки со стороны: если негативное видео попало в сеть, то за короткий период времени оно наберет большое количество просмотров. Как следствием может стать незамедлительная социальная стигматизация жертвы.

Родители должны подробно расспросить ребёнка о случившемся прецеденте травли и информировать о нём школу. Взрослые могут также помогать детям и подросткам в противостоянии кибертеррору: например, могут сообщить правоохранительным органам, выступить в качестве медиатора в разрешении конфликта.

Совершенствование знаний и понимания в области медиакомпетенций родителей, педагогов и воспитателей — лучшая профилактика в борьбе с преследованием.

Реакция на интернет-травлю

Быстрые и превентивные действия против моббинга смягчают, а в лучшем случае предотвращают эскалацию конфликта.

Большинство жертв не отваживается обратиться за помощью и предать огласке их травлю, потому что боятся оказаться полностью изолированными от социального окружения. Однако на форумах и в социальных сетях любой пользователь может оперативно реагировать на сообщения с троллингом, подав на них жалобу администрации сайта, после чего модераторы или администраторы банят либо блокируют аккаунты мобберов. При этом куратор пострадавшей темы (форумы) или администрации сообществ (социальные сети) имеют возможность оперативно выдать временный бан в пределах темы/сообщества.

Первая помощь, помощь самому себе при интернет-травле

Повсюду в цифровом мире, как и в реальной действительности, распространяется принцип всеобщей ответственности: все люди ответственны за то, что они смотрят, что они делают, что они публикуют в Интернете.

Вот несколько советов для преодоления этой проблемы в ходе разговора с детьми:

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападения. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:
а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Поэтому следует держать взрослых (родителей) в курсе своих проблем.