

В рамках родительского всеобуча

КИБЕРБУЛЛИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ УГРОЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

В настоящее время, в век информационных технологий, люди становятся зависимыми от своих «гаджетов», а в особенности от «глобальной паутины». Современный человек не может себе представить не один из выполняемых им видов деятельности без использования технического сопровождения. Будь то просмотр новостей, работа с документами, выступление на совещании, или даже общение. Ноутбуки, планшеты, компьютеры – все это, несомненно, облегчает жизнь людей, но в тоже время при неправильном использовании может нанести вред их здоровью (как психологическому, так и физическому).

Интернет, безусловно, является хранилищем нужной и полезной информации, которую легко и быстро можно найти, передать, с которой можно работать. Пользователи, находясь в Сети, с помощью специальных программ могут посетить различные города, виртуально познакомиться с их достопримечательностями (библиотеки, художественные галереи и т.д.), завести знакомство с людьми из абсолютно другой культуры и языковой среды. И из обычного «места хранения информации он превращается в идеальный инструмент взаимодействия. В Интернете нет возраста, социального статуса, пола и национальности, если пользователь не захотел все это указать, а значит, и предвзятого отношения. Все равны и могут открыто высказывать свое мнение. Однако замена «Я» аватарами и никами трансформирует его».

Выделяется несколько социально-психологических деформаций личности от постоянного пребывания «online». *Во-первых*, киберзависимость, т.е. гипервключенность в интернет-пространство, утрата связей с реальным миром. Это приводит к таким эффектам, как технострессы, информационные перегрузки, идентификация себя с киберперсонажем и т.д. *Во-вторых*, деформация межличностной коммуникации, создание принципиально новых качеств общения. Молодым людям на много проще общаться в Сети, при этом они, становятся, не способны взаимодействовать лицом к лицу не только со сверстниками, но и в семье. *В-третьих*, деформации когнитивной сферы - формирование фрагментарного знания и «клипового» мышления, в связи с постоянным обращением к «сжатой» интернет-информации. *И в-четвертых*, изменение процесса социализации детей и молодежи - интернет «перетягивает» на себя функции социализации, ослабляя влияние на ребенка семьи, родителей, школы.

Помимо выше перечисленных угроз, появилась опасность стать жертвой преступления или попасть под деструктивное воздействие других пользователей. «Многочисленные социальные проблемы общества, получили новый виток развития в условиях виртуальной реальности сети Интернет. Деструктивное поведение людей видоизменилось под действием среды. Появились новые терминологические единицы, характеризующие негативные явления в коммуникации пользователей, такие как кибербуллинг».

Под кибербуллингом понимается подростковый виртуальный террор, от производного английского слова «bull» - «бык», с родственными значениями: задира́ть, провоцировать, агрессивно нападать, донимать, травить. Кибербуллинг предполагает использование в сети уничижительных замечаний, задира́ние, агрессивное преследование. **В большей степени кибербуллингу подвержены пользователи - подростки.**

Итак, основной особенностью кибербуллинга является использование разнообразных интернет-технологий и сервисов, которые условно можно разделить на следующие группы: мобильная связь (отправка текстовых или мультимедийных сообщений, фото- и видеозапись дискредитирующей информации); чаты, форумы и социальные сети (публичное обсуждение конфиденциальной, личной информации, раскрытие анонимности, ведение дискредитирующей деятельности от имени жертвы); электронная почта (рассылка запугивающих писем с различными мультимедийными вложениями, либо обнародование частной переписки); веб-камеры (запугивание по средствам создания иллюзии присутствия); сервисы видеохостинга (размещение видеороликов, имеющих

содержание разного характера); игровые сайты и виртуальные игровые миры (нанесение вреда опосредовано, через игрового персонажа).

Выделены следующие основные виды кибербуллинга:

1. Перепалки, или флейминг – диалог между двумя и более людьми, строящийся на обмене короткими эмоциональными репликами, который обычно разворачивается в публичных местах Сети. Может превратиться в затяжной конфликт.
2. Нападки, или постоянные изнурительные атаки - повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации.
3. Клевета - распространение неправдивой и чаще всего оскорбительной информации в текстовых сообщениях, которые могут быть подкреплены фото, видео- или аудиозаписями.
4. Самозванство, или перевоплощение в определенное лицо - использование взломанного аккаунта жертвы для распространения дискредитирующей информации от ее имени.
5. Надувательство, или выманивание конфиденциальной информации, ее распространение - получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.
6. Отчуждение (изоляция) - игнорирование жертвы большой группой знакомых-сверстников, исключение из которой может восприниматься как социальная смерть.
7. Киберпреследование - скрытое выслеживание жертвы при помощи интернет-технологий с целью организации нападения, избиения и т.д.
8. Хепшлепинг - запись видео с реальными сценами насилия и их размещение в Сети.

Отличие кибербуллинга от реального традиционного буллинга заключается еще и в своеобразии интернет-среды, в частности таких ее характеристик как анонимность, возможность фальсификации, наличием огромной аудитории пользователей, возможность достать жертву в любое время и в любом месте.

Если буллинг - это, по большей части, ситуация в школе или пришкольном дворе, где более младшие, слабые дети становятся жертвами нападков со стороны старших или более сильных, но когда ребенок возвращается домой он заканчивается. То кибербуллинг может продолжаться все время: 24 часа в сутки, семь дней в неделю, не оставляя ни времени, ни пространства, для того чтобы человек мог почувствовать свою защищенность. Так же в отличие от реального травли, для этого не обязательно иметь большой рост или быть физически сильным, а достаточно наличие технических средств, свободного времени и желания кого-то терроризировать.

При кибербуллинге очень сложно фильтровать и контролировать получаемые электронные сообщения, жертва получает их неожиданно, что оказывает сильное психологическое воздействие и делает саму атаку внезапной и более болезненной. Еще положение усугубляется анонимностью преследователей, т.е. не ребенок не зная, кто его преследует, может преувеличивать опасность.

Так же отличительной особенностью кибербуллинга является то, что жертвы интернет-нападков, по сравнению с жертвами реального буллинга, намного больше боятся обращаться к взрослым за помощью, так как существует опасность дополнительного наказания – запрет на пользование персональным компьютером или мобильным телефоном. Ведь на первый взгляд для родителей это может показаться единственным выходом из сложившейся ситуации. Поэтому чаще всего страх потерять доступ к «глобальной паутине» перевешивает, и ребенок начинает скрывать эту проблему от всех.

К каким последствиям может привести это явление? «Унижения и преследования наносят детям психологические травмы, сравнимые с последствиями любого другого вида насилия. В результате столкновения с кибербуллингом у ребенка могут возникнуть чувства постоянного страха, стыда, унижения и беспомощности, которые способны привести к сильному стрессу. Кибербуллинг может стать причиной эмоционального расстройства, депрессии и нежелания ходить в школу. Многие подростки, вовлеченные в травлю - агрессоры или жертвы - чаще всего испытывают сложности в общении с другими людьми».

В литературе все чаще стал использоваться термин «буллицид» - это гибель жертвы буллинга. Несомненно, для того, чтобы ребенок принял решение совершить самоубийство, необходимо множество факторов, но иногда спусковым крючком может стать именно кибербуллинг, «так как он включает целый спектр форм поведения, на минимальном полюсе которого - шутки, которые не воспринимаются всерьез, на радикальном же - психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред, приводит к суицидам и смерти».

Таким образом, кибербуллинг - это целенаправленное агрессивное нападение на личность по средствам интернет-технологий и мобильной связи, последствия, которого негативно сказываются на ее психологическом здоровье и могут носить необратимый характер, для всех участников ситуации.

Информация для родителей

«Что посоветовать ребенку, который подвергается кибербуллингу?»

Вот несколько советов, которые стоит дать ребенку для преодоления этой проблемы:

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Старшим детям предложите правила: 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, ребенок должен 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 нападений. Если ребенка очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, а старшим детям — сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми в удобное время.
4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».
5. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, 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 или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранительным органам. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Педагог - психолог