

КИБЕРБУЛЛИНГ

11 ноября – ежегодный день борьбы с кибербуллингом в России

Кибербуллинг - это травля в сети, когда волна агрессии от многих людей направляется на одного человека или компанию (<https://kiberbulling.net/>).

Тема кибербуллинга, к сожалению, с каждым годом становится всё популярнее. В настоящее время, активными пользователями сети становятся люди всех возрастов.

По данным исследования Mail.ru по борьбе с онлайн-травлей, 58% пользователей Рунета подвергаются кибербуллингу. Мужчины сталкиваются с таким явлением немного чаще – 52% опрошенных, а среди женщин – 44%. Из них 28% и 21% соответственно становятся жертвами травли.

Интернет-пространство как помогает людям изучать, получать новую информацию, так и, имея теневую сторону, может навредить людям.

В настоящее время, онлайн-жизнь неразрывно связана с настоящей жизнью. Представьте, что это тоже пространство, но невидимое. Соответственно, это место становится местом выплеска различных эмоций, в том числе и негативных. В этом пространстве абсолютно также необходимо выстраивать подобные границы и правила, какие выстраиваются в настоящей жизни. Необходимо заметить, что сейчас всё чаще и чаще люди погружаются в виртуальную жизнь и очень переживают, если что-то пошло не так.

Жертвами кибербуллинга становятся как подростки, так и взрослые люди. В силу возраста и эмоционального состояния чаще реагируют подростки.

Почему так активен кибербуллинг?

1. Человека никто не видит, он может говорить и проявлять свои негативные качества;
2. Ненаказуемость за сказанное в сети;
3. Самоутверждение (неконструктивное);
4. Человек (или группа человек) ищут в любом посте отклонения от нормы (в их понимании) и цепляются за них;
5. Получение деструктивного удовлетворения от процесса и т.д.



Стоит отметить, что взрослый (во всех смыслах) человек понимает, что все люди разные и уникальные. У людей нет права осуждать, оценивать другого человека.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Здесь необходимо упомянуть и о психологических защитных механизмах, которые неосознанно включаются в ситуации, выходящей из позиции равновесия.

Человек, который занят и находится в конструктивном и здоровом состоянии никогда не будет причинять вред другим людям. Нужно понять, что кибербуллингм занимаются несчастные и травмированные люди, которые не могут проработать свои негативные эмоции конструктивным способом.

Рассмотрим основные формы кибербуллинга (американского специалиста Нэнси Виллард):

1. Оскорбление – агрессор оставляет оскорбительные комментарии.
2. Домогательство – целенаправленные кибератаки сексуального характера от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения.
3. Очернение и распространение слухов. Может происходить с помощью публикации фото- или видеоматериалов на интернет-страницах, форумах, в новостных группах, через электронную почту.
4. Использование фиктивного имени, то есть намеренно выдавать себя за другого человека.
5. Публичное разглашение личной информации.
6. Распространение личной информации, например, фотографий, финансового положения, рода деятельности.
7. Сталкинг – продолжительное домогательство и преследование.
8. Открытая угроза физической расправы.

Что делать, если Вы столкнулись с кибербуллингом?

- игнорировать колкие и неприятные высказывания в Ваш адрес. Человеку, прибегшему к кибербуллингу это и нужно – вывести Вас на эмоции. А когда включаются эмоции, в данном случае, отрицательные, здравый рассудок уходит на второй план;

- не отвечать на провокационные вопросы и высказывания. Здесь необходимо понять, что на конструктивный диалог с такими людьми не выйти. А нужно задать себе вопрос: зачем мне доказывать что-то этому человеку?

- обязательно поделиться этой неприятной ситуацией с близкими людьми (мама, папа, тетя, дядя, старшие братья или сестры – в ситуации с подростком и человеком юношеского возраста; муж/жена, братья, сестры – для взрослых);

- если есть возможность обратиться к психологу, можно обратиться за помощью;

- сделать свой профиль закрытым;

- в социальных сетях использовать функцию «ограничить» без уведомления;

- можно отключать комментарии и блокировать сообщения от незнакомых Вам людей.

Таким образом, на сегодняшний день есть много способов защитить себя от деструктивных настроев агрессивно настроенных людей, не «заразиться» их деструктивностью. Не стоит примерять на себя роль жертвы и отзываться на призыв «поиграть». Ведь если человек осознанно откажется от этой игры, то игра не состоится.

Если у Вас есть вопросы по кибербуллингу (или есть другие вопросы к психологу), жду Ваших писем на электронную почту: psychologist@i-college.ru или по форме обратной связи на официальном сайте колледжа: http://www.i-college.ru/psychological_support.

С уважением, педагог-психолог Д.В. Завьялова

Ноябрь 2021г.