

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΟΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ; (της Χαρίκλειας Μανουσάκη)



Ως εκφοβισμός ή παρενόχληση μέσω του Διαδικτύου, θεωρείται οποιαδήποτε πράξη επιθετικότητας, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς.

Πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, όπως είναι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, τα κινητά τηλέφωνα κ.ά. κι η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα. Ο στόχος της μη αποδεκτής κοινωνικά, αυτής συμπεριφοράς είναι ο επιτιθέμενος να προκαλέσει ζημία ή να βλάψει το θύμα του.

Μέσω της ηλεκτρονικής επικοινωνίας, που χαρακτηρίζεται «διαδικτυακός εκφοβισμός» μπορεί κάποιος να προσπαθήσει να προσβάλει, να ενοχλήσει, να δυσφημίσει, να γελοιοποιήσει, να εκθέσει αρνητικά, να αποκλείσει κοινωνικά ή ακόμα και να απειλήσει έναν συνάνθρωπό του ή ένα παιδί.

Ποια είναι τα ειδικότερα μέσα που χρησιμοποιεί ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;

Τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τον Εκφοβισμό μέσω του Διαδικτύου είναι το τηλέφωνο (σταθερό και κινητό κι όλες οι εφαρμογές επικοινωνίας), το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email), τα γραπτά μηνύματα (text messaging), οι ιστότοποι κοινωνικής

δικτύωσης (social networking sites), οι χώροι συζητήσεως στο διαδίκτυο (chat rooms), τα blogs, τα web sites, οι webpages, τα διαδικτυακά παιχνίδια (internet gaming) κ.ά.

Τι ακριβώς περιλαμβάνει ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;

Συνήθως περιλαμβάνει:

- αποστολή κειμένων, e-mail, ή άμεσων μηνυμάτων με κακόβουλο ή/και προσβλητικό, για το όνομα ή/και την ταυτότητα του λήπτη, περιεχόμενο
- ανάρτηση προσβλητικών για το θύμα φωτογραφιών, μαγνητοσκοπημένου (βίντεο) ή άλλου υλικού σε ιστοσελίδες, δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης, blogs, chat rooms, κ.ά., όπου μέρος του πληθυσμού έχει πρόσβαση
- διαδικτυακή παρακολούθηση των αναρτήσεων του θύματος με σύγχρονη ή ασύγχρονη ανάρτηση εχθρικών σχολίων ή μηνυμάτων
- ανακοίνωση, διανομή ή/και αποστολή σε τρίτους προσωπικών ή εμπιστευτικών μηνυμάτων, βίντεο ή φωτογραφιών
- αποκλεισμό του χρήστη από το διαδίκτυο
- επαναλαμβανόμενη αποστολή ηλεκτρονικών ή τηλεφωνικών μηνυμάτων
- δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την προσβολή του ονόματος ή/και της προσωπικότητας του θύματος
- παραβίαση (είσοδος) στους προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του θύματος (διαδικτυακή παρακολούθηση)
- γνωστοποίηση προσωπικών πληροφοριών ή προσωπικών δεδομένων σε πολλαπλούς παραλήπτες
- υπό προϋποθέσεις λήψη μηνυμάτων από διαφορετικούς παραλήπτες, χωρίς το θύμα να έχει δώσει τη συγκατάθεσή του ή να έχει ο ίδιος δώσει την ηλεκτρονική του διεύθυνση (το τελευταίο έχει σκοπό την πώληση, με αθέμιτο τρόπο)
- σπρωξίματα (roke) στο Facebook
- ηλεκτρονική κλοπή και πρόκληση ζημίας στην προσωπική περιουσία του θύματος
- εκβιαστικά τηλεφωνήματα, ή τηλεφωνήματα χωρίς συνομιλία σε ακατάλληλες ώρες, ή/και κλήσεις χωρίς απάντηση

Η επικοινωνία μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνον μια φορά ή πολλαπλές φορές και να εκδηλώνεται με τον ίδιο ή διαφορετικό τρόπο.

Ο Εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος εμπλέκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν προσωπικά το θύμα.

Ποια είναι τα κίνητρα των δραστών;

Συχνά παρατηρούμε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφορά στην εκτόνωση έντονων συναισθημάτων όπως η οργή, ο πόνος, η εγκατάλειψη, ο φόβος, η απόρριψη, ο θυμός, η απελπισία, η απόγνωση, που προκληθήκαν από προβληματικές οικογενειακές σχέσεις, κοινωνική δυσλειτουργία ή δύσκολες προσωπικές σχέσεις.

Με αυτή την αντικοινωνική συμπεριφορά, οι δράστες αισθάνονται ότι επιβάλουν εξουσία κι ανακτούν τον έλεγχο, ανακουφίζοντας τα συναισθήματα δυσφορίας που νιώθουν.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, διερευνούμε τις βαθύτερες ανάγκες του ατόμου και διερευνούμε προσεκτικά την προσωπικότητα, τις ανασφάλειες, τα στερεότυπα κ.λπ., που μπορεί να ευθύνονται για την μη αποδεκτή συμπεριφορά.

Πίσω από τα αρνητικά συναισθήματα συχνά κρύβονται μοναξιά, δυσκολίες προσαρμογής, ψυχοσωματικά προβλήματα (διαφόρων εντάσεων) και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Με την κατάλληλη ψυχοεκπαίδευση, ο δράστης μπορεί να κατανοήσει τους λόγους που τον οδήγησαν στην παραβατική συμπεριφορά, να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του και τέλος να επιλέξει έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο συμπεριφοράς.

Οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες και τα αγόρια ασχολούνται με τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό συχνότερα από τις γυναίκες και τα κορίτσια, τα οποία συνήθως βασίζονται σε πιο ήπιες ή έμμεσες μορφές επιθετικότητας.

Ποιες είναι οι συνέπειες στην ψυχική υγεία του λήπτη Διαδικτυακού Εκφοβισμού;

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός, μπορεί να προκαλέσει πολύ σοβαρές συνέπειες στη ζωή του θύματος, καθώς σχετίζεται με τον παραδοσιακό εκφοβισμό ως εξής:

– παρότι δεν λαμβάνει τη μορφή της σωματικής επίθεσης, εξακολουθεί να είναι μια μορφή επιθετικότητας που εκφράζεται με ηλεκτρονικά μέσα κι επηρεάζει τη ζωή του θύματος δυσμενώς – η εικόνα/ταυτότητα/καθημερινότητα/αυτοδιάθεση/αξιοπρέπεια/υπόληψη του θύματος παραβιάζονται ή/και προσβάλλονται ή/και δυσφημούνται

Οι συνέπειες από τις παραπάνω ενέργειες επιδρούν αρνητικά στη ζωή του προσβαλλόμενου ατόμου κι επιφέρουν κοινωνική απομόνωση, αποχή από εργασία (ή από τα μαθήματα, εάν πρόκειται για μαθητές/φοιτητές), απότομη πτώση στις εργασιακές ή σχολικές επιδόσεις, εκτέλεση πράξεων αντίθετων με τον χαρακτήρα του προσβαλλόμενου, παράνομες πράξεις λόγω εκβιασμού, κατάθλιψη, φόβο, αίσθηση ανασφάλειας ή απομόνωσης, απώλεια εμπιστοσύνης στον εαυτό κ.ά.

Εάν η παρενόχληση είναι συνεχής, επίμονη κι έντονη μπορεί να οδηγήσει σε πιθανή τάση αυτοκτονίας λόγω της αίσθησης δυστυχίας ή/και αβοηθητότητας.

Πέραν από τις ψυχολογικές διαταραχές ή τις διαταραχές συμπεριφοράς, μπορεί να παρουσιαστούν και ψυχοσωματικά προβλήματα, όπως πονοκέφαλοι, κοιλιακά άλγη, ενούρηση, διαταραχές ύπνου, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, φοβίες, κ.ά.

Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι, καθώς και κλιμάκωση των ενεργειών αντιμετώπισης. Η αντιμετώπιση, οφείλει να γίνει εγκαίρως και μπορεί να περιλαμβάνει:- την αγνόηση των ενοχλητικών μηνυμάτων

- τον αποκλεισμό του αποστολέα των απειλητικών/ενοχλητικών μηνυμάτων
- την προειδοποίηση του αποστολέα για τη λήψη νόμιμων μέτρων προστασίας
- την αναφορά των περιστατικών ή/και των μηνυμάτων στις αρμόδιες αρχές (π.χ. αστυνομία, υπηρεσία δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος) και λήψη προληπτικών μέτρων, σε περίπτωση απειλών ή προσωπικής ζημίας

Εάν προσβάλλεται ανήλικο παιδί, η αντιμετώπιση θα περιελάμβανε:

- εκπαίδευση γονέων κι εκπαιδευτικών στην αναγνώριση των πιο ευρέως χρησιμοποιούμενων τεχνικών θυματοποίησης – ευαισθητοποίηση ώστε να διδάξουν στα παιδιά να μην δίνουν προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο και να αντιδρούν άμεσα αν τύχει να βρεθούν σε δύσκολη ή περίεργη κατάσταση, κατά την ενασχόλησή τους με τον υπολογιστή ή το κινητό τους, με το να αναφέρουν το περιστατικό στο γονιό, σε έμπιστο ενήλικα ή απευθείας στη δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος, όταν δέχεται σοβαρές απειλές
- επικοινωνία με το παιδί κι εξήγηση ότι αυτό που συμβαίνει είναι απαράδεκτο
- βεβαίωση (λεκτική και συναισθηματική) ότι το παιδί είναι ασφαλές και άξιο αγάπης
- επικοινωνία με ειδικό ψυχικής υγείας για αντιμετώπιση πιθανών ψυχοσωματικών διαταραχών
- βοηθούμε τα παιδιά να διευρύνουν τον κύκλο των φίλων τους, ώστε να στηρίζουν και να προσέχουν το ένα το άλλο
- τα ενημερώνουμε (ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο) για τους πιθανούς κινδύνους, ώστε να αναγνωρίσουν ένα παραβατικό περιστατικό και να συνειδητοποιήσουν ότι θα πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από τα κατάλληλα πρόσωπα, ώστε να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- συμβουλεύουμε τα παιδιά να είναι σε επαγρύπνηση και να έχουν αυτοπεποίθηση.

Τι θα προτείνατε να κάνει ένας γονιός εάν διαπιστώσει ότι το

παιδί του παρενοχλεί ηλεκτρονικά άλλα παιδιά;

Είναι μία δύσκολη περίπτωση που επίσης, χρήζει της άμεσης ανταπόκρισης μας.

- παρατηρούμε με προσοχή εάν το παιδί μας μιμείται επιθετική συμπεριφορά μελών του οικογενειακού περιβάλλοντος
- εξηγούμε με προσοχή στο παιδί, ότι η συμπεριφορά αυτή, δημιουργεί φόβο και δυστυχία στα άλλα παιδιά και παρατηρούμε ήρεμα και προσεκτικά την αντίδραση του, ώστε να καταλάβουμε τους πιθανούς λόγους που το οδήγησαν σε αυτή τη συμπεριφορά και να διαπιστώσουμε πώς το ίδιο αισθάνεται ή τι περιμένει να συμβεί από την απαράδεκτη συμπεριφορά του.

Δεν κρίνουμε το ίδιο, αλλά τη συμπεριφορά κι απευθυνόμαστε στους δασκάλους του προκειμένου να διερευνήσουμε τυχόν άλλες αντικοινωνικές συμπεριφορές – τού επιβεβαιώνουμε ότι το αγαπάμε και βεβαιωνόμαστε ότι το γνωρίζει

- εξηγούμε την κοινωνικώς αποδεκτή συμπεριφορά, το επαινούμε για τις καλές πράξεις του και το στηρίζουμε στη σταδιακή αλλαγή της συμπεριφοράς του

Τι θα βοηθούσε γενικά στην αλλαγή της συμπεριφοράς, ανεξάρτητα εάν αφορά σε ανήλικους ή ενήλικους;

Η κατάλληλη ενημέρωση για τις καταστροφικές συνέπειες για τη μετέπειτα ζωή, τόσο των δραστών όσο και των θυμάτων. Οι άνθρωποι δεν πρέπει να μένουν παθητικοί δέκτες ή να γίνονται επιθετικοί στη συμπεριφορά τους, αλλά να βοηθηθούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα με αποδεκτούς κοινωνικά τρόπους.

Ως γονείς οφείλουμε να γίνουμε οι ίδιοι τα καλά παραδείγματα για τα παιδιά μας, στο σπίτι, το σχολείο και στην ευρύτερη κοινωνία, γενικότερα.

Όλοι έχουν το δικαίωμα στην προσωπική ελευθερία, την επιλογή ή τη διαφορετικότητα και για τις επιλογές τους, δεν είναι υποχρεωμένοι να υφίστανται απομόνωση, απειλές, εξευτελισμό,

βία ή υποτίμηση από τους άλλους συνανθρώπους τους.

Βιβλιογραφία

- Cyber Bullying No More: Parenting A High Tech Generation by Holli Kenley and Laurie E. Zelinger
- Bullying from both sides: Strategic Interventions for working with bullies and victims, by Walter B. Roberts

Γράφει η Χαρίκλεια Μανουσάκη

Επιστημονική Συνεργάτης σε θέματα Ψυχικής Υγείας κι Επικοινωνίας

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1971. Παρότι οι αρχικές της σπουδές αφορούν στη Διοίκηση Επιχειρήσεων και Ειδικών Έργων, με εξειδίκευση στα Διεθνή Χρηματοοικονομικά και το Marketing, η ψυχολογία παρέμενε πάντοτε η μεγάλη της αγάπη. Ως εκ τούτου, εκπαιδεύτηκε σε πολλές συμβουλευτικές προσεγγίσεις και ψυχολογικές θεωρίες (γνωσιακή, προσωποκεντρική, αναπτυξιακή, συστημική κι οικογενειακή, συστημική αναπαράσταση, *emotional freedom techniques*, *solutions focus coaching*, *marte meo*, νευρογλωσσικό προγραμματισμό, θεωρία σχημάτων, παιγνιοθεραπεία, νευροεπιστήμες), ώστε να έχει τη δυνατότητα, μέσα από διαφορετικούς δρόμους επικοινωνίας κι έκφρασης να προσεγγίζει και να στηρίζει την ανθρώπινη ψυχή.

Επιπρόσθετα, είναι επιστημονική συνεργάτης σε θέματα ψυχικής υγείας σε διάφορους φορείς υγείας, αρθρογραφεί σε έγκυρα περιοδικά, ασχολείται με την ψυχοεκπαίδευση σε θέματα επικοινωνίας, ανθρωπιστικής ψυχολογίας και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, ενώ συγχρόνως συμμετέχει στο ερευνητικό έργο δύο σημαντικών κέντρων ερευνών σε θέματα ψυχικής υγείας κι ανθρώπινων σχέσεων.

Έχει διαμορφώσει μία προσωπική στάση απέναντι στην παροχή στήριξης στον άνθρωπο και έχει αναπτύξει μία ιδιαίτερη σχέση με τα παιδιά. Στο χώρο της ψυχικής υγείας και της επικοινωνίας, εργάζεται με σκοπό να επανεισάγει το συναίσθημα στο πεδίο της αλληλεπίδρασης των ανθρώπινων σχέσεων, διευκολύνοντας την αλλαγή που οι συμβουλευόμενοι αναζητούν στη ζωή τους.

Η Χαρίκλεια Μανουσάκη είναι μέλος της European Coaching and Mentoring Association, του Συνδέσμου Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Ελλάδας, του Chartered Management Institute και του Chartered Institute of Marketing, της i4u Mentoring Network, του Ελληνικού Δικτύου Γυναικών Ευρώπης.

Πηγή: Thessaloniki Arts and Culture

Από: tvxs.gr