ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ КІБЕРБУЛІНГУ

Гура Т.В., Денищук В.С.
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Тема кібербулінгу наразі є новою, однак дуже актуальною, адже з розвитком спілкування через інтернет люди стали використовувати свою агресивну поведінку у соціальних мережах. За даними досліджень університетів Оксфорду та Бернінгему підлітки, на яких було направлено цькування у мережі в два рази більше схильні до самоушкоджень та намірів скоєння суїциду. Кібербулінг включає у себе знущання та цькування за допомогою будь-якого електронного пристрою (пошта, обмін повідомленнями, соціальні мережі, блоги). Метою кібербулінгу є погіршення емоційного стану жертви та руйнування її соціальних зв'язків.

Видами кібербулінгу є: 1. Троллінг. Провокативні повідомлення або коментарі, які мають викликати негативні емоції. 2. Хейтинг. Агресивні нападки особистого характеру або безпідставна критика. 3. Кіберпереслідування. Це повідомлення, які містять у собі погрози. 4. Секстінг. Розсилка особистих фото або відео, яка має на меті нашкодити або підірвати репутацію жертви.

Психологічними наслідками кібербулінгу можуть бути: психологічний стрес. Жертви кібербулінгу можуть відчувати хронічний стрес через те, що вони постійно перебувають під тиском; невпевненість у собі та депресія. Постійний страх, відчуття небезпеки призводять до зниження самооцінки та можуть спричинити депресію; соціальна ізоляція. Жертви кібербулінгу часто відчувають, що їх оточення не розуміє та навіть налаштоване проти них; психосоматичні проблеми. Довоготривалий стрес та тривога можуть призвести до психосоматичних проблем, таких як головні болі, проблеми із ЖКТ та інші; самогубство. Є найбільш серйозним наслідком кібербулінгу.

Для запобігання кібербулінгу необхідно вжити різноманітні заходи на різних рівнях, від освітніх програм до технічних засобів: 1. На рівні освіти, важливо навчити дітей та молодь етиці в інтернеті, розповісти про відповідальну поведінку, способи подолання агресії та стресу, наслідки кібербулінгу. Це можна втілити шляхом проведення тренингів в яких задіяти не тільки учнів, а й вчителів та батьків. 2. На рівні сім'ї. Окрім підтримки дружньої та довірливої атмосфери, необхідно відстежувати активність дітей в інтернеті, обговорювати правила безпеки та допомагати вчасно і екологічно реагувати на потенційні загрози. 3. На рівні держави – створення позитивного клімату та підтримуючого середовища в інтернеті. Виробити культуру поваги та підтримки одне одного в онлайн спільнотах.

4. На рівні міст та держави. Підтримка жертв кібербулінгу. Важливо надавати таку підтримку, включаючи консультування психологів, створення безпечних мереж підтримки, навчання навичкам управління стресом.