AI@MEDIATORS

Τεχνητή νοημοσύνη και ψηφιακά εκπαιδευτικά εργαλεία για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού

Co-funded by
the European Union

Universidad de Alicante

idec

IIS IPIA ITE VINCENZO DE FRANCHIS

IES CAP DE L'HORTA

15 years 2008-23 CRC Policy Center HOPE For Children

Université d'ORLÉANS

3ο Γυμνάσιο Πύκαλας

ERUDITO LICĖJUS

BIRA BASQUE INTERNATIONAL RESEARCH ASSOCIATION

Περιεχόμενα

Οδηγός μαθητών/-τριών για την ενίσχυση της αντίστασης στον διαδικτυακό εκφοβισμό 3

1. Ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού 3

1.1. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός; 3

1.2. Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ του διαδικτυακού και του παραδοσιακού εκφοβισμού 5

2. Παράγοντες διαδικτυακού εκφοβισμού 7

2.1. Παράγοντες κινδύνου 7

2.2. Προστατευτικοί παράγοντες 9

2.3. Επικίνδυνες διαδικτυακές συμπεριφορές 10

3. Συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού 11

3.1. Συνέπειες ως προς τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού 11

3.2. Συνέπειες ως προς τους θύτες του διαδικτυακού εκφοβισμού 13

3.3. Νομικές συνέπειες 15

4. Στρατηγικές αντιμετώπισης και πρόληψης 16

4.1. Κατανόηση και σωστή χρήση των ψηφιακών εργαλείων 16

4.2. Ανάπτυξη δικτύου υποστήριξης 16

4.3. Ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων 17

4.4. Να είστε σε εγρήγορση για τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού 20

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Οδηγός μαθητών/-τριών για την ενίσχυση της αντίστασης στον διαδικτυακό εκφοβισμό

1. Ορισμός του διαδικτυακού εκφοβισμού

1.1. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Στις μέρες μας, διεξάγεται συζήτηση σχετικά με το τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Ορισμένοι/-ες ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διαφορά με τον παραδοσιακό εκφοβισμό είναι ότι λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο. Άλλοι/-ες θεωρούν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός θα πρέπει να έχει το δικό του ορισμό, καθώς έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όπως η ανωνυμία του χρήστη και η διάδοση.

Ένας από τους πιο επικρατέστερους ορισμούς θα μπορούσε να είναι ο ακόλουθος:

Ως διαδικτυακός εκφοβισμός, ορίζεται η *"επιβλαβής συμπεριφορά που εκτελείται σκόπιμα από ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων, η οποία επαναλαμβάνεται σε βάθος χρόνου, με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων, και έχεις ως στόχο ένα άτομο που δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του*" (Campbell & Bauman, 2018).

Όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε από τον παραπάνω ορισμό, υπάρχουν τέσσερις βασικοί παράγοντες στον διαδικτυακό εκφοβισμό (Smith & Norman, 2021):

- **Πρόθεση βλάβης**: Η έννοια του διαδικτυακού εκφοβισμού συνεπάγεται επιθετικότητα ακριβώς λόγω της πρόθεσης βλάβης. Μερικές φορές είναι δύσκολο να μετρηθεί η πρόθεση πρόκλησης βλάβης, δεδομένου ότι ορισμένοι/-ες θύτες συχνά ερμηνεύουν τη συμπεριφορά τους ως "ένα απλό πείραγμα" ή "παιχνίδι". Σε αυτό προστίθεται η δυσκολία των θυτών να κατανοήσουν τη σοβαρότητα των πράξεών τους, ακόμη και όταν γνωρίζουν ότι προκαλούν βλάβη. Ωστόσο, είναι συνήθως αντιληπτό στους/στις θύτες ότι η συμπεριφορά αυτή είναι επιβλαβής ή δυσάρεστη για τα θύματα. Αυτό το στοιχείο σηματοδοτεί τη διαφορά μεταξύ του διαδικτυακού εκφοβισμού και άλλων συμπεριφορών οι οποίες μπορεί να είναι επιζήμιες, αλλά όχι επιθετικές. Στο πλαίσιο αυτής της σκοπιμότητας, μπορούμε να βρούμε δύο διακρίσεις:
    - Προληπτική επιθετικότητα: Όταν αυτού του είδους η συμπεριφορά είναι προμελετημένη, γίνεται "εν ψυχρώ" ή έχει σχεδιαστεί για κάποιο σκοπό. Ο εκφοβισμός μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή αποδοχής από το κοινωνικό σύνολο μέσω της κυριαρχίας των άλλων ή για την ευχαρίστηση του να κάνεις κακό σε κάποιο άτομο. Αυτός ο τύπος συμπεριφοράς θα ήταν ο πιο αναγνωρίσιμος τύπος επιθετικότητας.
    - Αντιδραστική επιθετικότητα: Εμφανίζεται ως απάντηση σε πρόκληση ή απειλή και αποτελεί συνήθως παρορμητική συμπεριφορά. Ορισμένες από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να μην θεωρούνται διαδικτυακός εκφοβισμός λόγω της περιστασιακής ανταλλαγής προσβλητικών σχολίων μεταξύ συνομηλίκων, για παράδειγμα. Ωστόσο, τα άτομα που ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό τείνουν να επιδίδονται σε περισσότερη προληπτική και αντιδραστική επιθετικότητα από τα άτομα που δεν ασκούν αυτού του είδους τον εκφοβισμό.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Ερωτήσεις προς σκέψη: Θα αποτελούσε διαδικτυακό εκφοβισμό αν ένα άτομο επιδιδόταν σε επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που θα έπληττε συναισθηματικά ένα άλλο άτομο, ακόμη και αν η βλάβη ήταν εντελώς ακούσια; Θα αποτελούσε διαδικτυακό εκφοβισμό αν ένα άτομο είχε την πρόθεση να βλάψει και όσο κι αν προσπαθούσε, το υποτιθέμενο θύμα δεν θα αισθανόταν πληγωμένο με κανέναν τρόπο;

- **Ανισορροπία ισχύος**: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν αποτελεί μια μεμονωμένη περίπτωση ανθρώπινης συμπεριφοράς, αλλά προκαλείται από τη δυναμική της ομάδας και τους παράγοντες του περιβάλλοντος. Αυτή η ανισορροπία ισχύος εμφανίζεται συνήθως στους/στις εφήβους/-ες λόγω αριθμητικής υπεροχής, δύναμης ή επίθεσης στην ευπάθεια ενός ατόμου, μεταξύ άλλων. Στην περίπτωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, η διαφορά ισχύος μπορεί να οφείλεται σε καλύτερη τεχνολογική γνώση ή στην κατοχή εργαλείων που τοποθετούν ένα άτομο σε μια θέση υπεροχής. Εδώ αναφερόμαστε τόσο στον τεχνολογικό εξοπλισμό όσο και στο υλικό (όπως βίντεο, φωτογραφίες ή εμπιστευτικές πληροφορίες) που θα μπορούσε να προκαλέσει βλάβη. Σχετικά είναι επίσης ζητήματα όπως η ανωνυμία, καθώς ο/η θύτης γνωρίζει την ταυτότητα του θύματος, αλλά το θύμα δεν γνωρίζει την ταυτότητα του/της θύτη. Στα πλαίσια των διαφόρων τύπων διαδικτυακού εκφοβισμού, υπάρχει ο εκφοβισμός με βάση τις προκαταλήψεις, ο οποίος στρέφεται κατά ατόμων λόγω της κοινωνικής τους ομάδας (εθνικότητα, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός ή αναπηρία). Η έννοια της ανισορροπίας ισχύος έχει κάποια προβλήματα στον ορισμό της: τι είναι η δύναμη, πώς ασκείται μια επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε ένα άτομο που έχει εξουσία σε αντίθεση με ένα άλλο που δεν έχει εξουσία; Αν η ισχύς υπάρχει σε διαφορετικές διαστάσεις, ποια από αυτές λαμβάνουμε υπόψη για να συμπεράνουμε αν πρόκειται για διαδικτυακό εκφοβισμό ή όχι;

Ερωτήσεις προς σκέψη: Μπορείτε να αναφερθείτε σε τρεις καταστάσεις στις οποίες δύο άτομα αλληλεπιδρούν επιθετικά μεταξύ τους χωρίς να υπάρχει διαφορά ισχύος; Εάν ένα αδύναμο άτομο παρενοχλεί ένα πολύ δυνατό άτομο στο διαδίκτυο, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η διαφορά σωματικής δύναμης; Πώς λειτουργεί η δύναμη σε ένα άτομο που είναι ταυτόχρονα θύτης και θύμα;

- **Επανάληψη**: Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά ως εκφοβισμός είναι ότι επαναλαμβάνεται στο βάθος του χρόνου. Έχει διαπιστωθεί ότι όσο περισσότερο διαρκεί ο εκφοβισμός, τόσο περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους παρουσιάζουν τα θύματα σε σύγκριση με τους/τις μαθητές/-τριες που αναφέρουν μόνο μεμονωμένα περιστατικά. Ωστόσο, είναι κάπως διφορούμενο το πότε μπορούμε να προσδιορίσουμε ότι μια συμπεριφορά είναι επαναλαμβανόμενη ή όχι. Συχνά χρησιμοποιείται ο αριθμός των συμπεριφορών σε μια δεδομένη χρονική περίοδο, με το όριο να είναι "2-3 φορές το μήνα". Ορισμένοι/-ες ειδικοί επισημαίνουν την ανάγκη να κατανοήσουμε την έννοια της επανάληψης και μέσω της επαναλαμβανόμενης μετάδοσης της ίδιας πράξης (π.χ. η διάδοση υλικού ενός προσώπου σε μια τάξη), καθώς και να κατανοήσουμε ότι η έννοια της επανάληψης, όπως και η ανισορροπία ισχύος, μπορεί να υφίσταται και στο διαδίκτυο και στο σχολείο.

Ερωτήσεις προς σκέψη: Αν ένας/μια μαθητής/-τρια εκφοβίζει 20 άτομα, αλλά το κάνει ένα άτομο κάθε φορά μέσα σε μια εβδομάδα, μπορούμε να πούμε ότι ο/η μαθητής/-τρια είναι θύτης; Αν λάβετε ευαίσθητες πληροφορίες από ένα πρόσωπο και τις στείλετε σε ένα άτομο που με την σειρά του τις προωθήσει σε ένα άλλο και ούτω καθεξής.... Θα πρέπει να θεωρηθεί ότι ασκείτε διαδικτυακό εκφοβισμό;

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

- **Ψηφιακός χώρος**: Η κύρια διαφορά μεταξύ του παραδοσιακού και του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι η διαμεσολάβηση των ψηφιακών τεχνολογιών που δημιουργεί διαφορετικές δυναμικές. Κάποιες από αυτές τις έχουμε δει στις βασικές έννοιες, αλλά θα αναπτύξουμε τις διαφορές στις ενότητες «*Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ διαδικτυακού και παραδοσιακού εκφοβισμού*» και «*Παραδείγματα εκφοβισμού στο διαδίκτυο*».

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Μπορεί να περιλαμβάνει παρενόχληση (προσβολές ή απειλές), διάδοση φημών, πλαστοπροσωπία, δημόσια αποκάλυψη του σεξουαλικού προσανατολισμού άλλου προσώπου χωρίς την συναίνεσή του (outing) και εξαπάτηση (απόκτηση της εμπιστοσύνης ενός ατόμου και στη συνέχεια διάδοση των μυστικών του στο διαδίκτυο) ή αποκλεισμό από δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, άμεσων και γραπτών μηνυμάτων, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το Tumblr, και άλλων ιστότοπων (Peebles, 2014).

Έρευνες έχουν δείξει ότι το 23% των νέων έχουν πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού στη διάρκεια της ζωής τους, ενώ το 15% έχουν υπάρξει θύτες (Hamm *et al*., 2015). Η συμπεριφορά αυτή έχει ολέθριες συνέπειες στα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα (Abreu & Kelly, 2017).

Όσον αφορά το φύλο του θύματος και του/της θύτη, διάφορες μελέτες δείχνουν ότι κάθε φύλο έχει διαφορετικό τρόπο εκδήλωσης και συναίσθησης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Για παράδειγμα, τα κορίτσια τείνουν να διαδίδουν φήμες, ενώ τα αγόρια τείνουν να προσβάλλουν. Τα κορίτσια δέχονται συχνά εκφοβισμό για τη δημοτικότητα ή την εμφάνισή τους, ενώ τα αγόρια είναι πιο πιθανό να δέχονται ομοφοβικά σχόλια ή να γελοιοποιούνται για τις σωματικές τους ικανότητες. Η πιο συνηθισμένη μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού είναι οι προσβολές, οι χαρακτηρισμοί, η διάδοση φημών ή εικόνων και η διάδοση περιεχομένου, όπως φωτογραφίες ή βίντεο (Hamm *et al*., 2015- Marinoni *et al*., 2023).

1.2. Διαφορές και ομοιότητες μεταξύ του διαδικτυακού και του παραδοσιακού εκφοβισμού

Ορισμένοι/-ες ειδικοί μοιράζονται τον ίδιο ορισμό για τον παραδοσιακό και το διαδικτυακό εκφοβισμό, προσθέτοντας την συνιστώσα του διαδικτύου στον δεύτερο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα θύματα παραδοσιακού εκφοβισμού είναι συνήθως επίσης θύματα και διαδικτυακού εκφοβισμού (ορισμένες μελέτες αναφέρουν ποσοστό έως και 93%) και οι παράγοντες πρόβλεψης αυτής της συμπεριφοράς, καθώς και οι συνέπειές της, είναι συχνά πολύ παρόμοιες (Campbell & Bauman, 2018). Ενώ αυτό μπορεί να ισχύει όσον αφορά τον ορισμό της έννοιας, υπάρχει ένα πιο σύνθετο ζήτημα που σχετίζεται με το διαδίκτυο και τον κυβερνοχώρο γενικότερα.

Ο κυβερνοχώρος προϋποθέτει ελάχιστες τεχνικές γνώσεις για τη σύνδεση του εν λόγω ηλεκτρονικού εξοπλισμού με το διαδίκτυο και τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η εμφάνισή του συσχετίζεται με τις ώρες χρήσης κινητών τηλεφώνων ή κοινωνικών δικτύων. Ο κυβερνοχώρος συμβάλλει επίσης στην ανωνυμία του/της θύτη, αν και συνήθως στην εφηβεία οι θύτες γνωρίζουν ποια είναι τα θύματά τους. Η φυσική απόσταση που εξασφαλίζει ο κυβερνοχώρος σημαίνει ότι οι θύτες δεν γνωρίζουν τις αντιδράσεις των θυμάτων τους, γεγονός που τους καθιστά λιγότερο μετανιωμένους/-ες για τις πράξεις τους.

Αν και ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν περιλαμβάνει συνήθως σωματική αλληλεπίδραση, μπορεί να είναι πιο επώδυνος από τον παραδοσιακό: ενώ ο παραδοσιακός εκφοβισμός λαμβάνει χώρα

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

συνήθως στο σχολείο ή σε κάποιον άλλο φυσικό χώρο, ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συχνά απεριόριστο και διαχρονικό πεδίο δράσης.

Στον παραδοσιακό εκφοβισμό, υπάρχουν ειδικοί/-ές που παρακολουθούν αυτού του είδους τη συμπεριφορά, ενώ στον κυβερνοχώρο κάτι αντίστοιχο δεν υπάρχει. Υπάρχουν μόνο τα εργαλεία που προσφέρει η κάθε πλατφόρμα (που συνήθως δεν επαρκούν) και το να αναφέρεις το περιστατικό σε έναν/μια ενήλικα, κάτι που συχνά διαμεσολαβείται από τον φόβο των νέων να χάσουν μια συγκεκριμένη κοινωνική θέση με το να ξεχωρίσουν ως "πληροφοριοδότες/-τριες" (Peebles, 2014).

Παρακάτω, θα παρουσιάσουμε μερικές από τις πιο συνηθισμένες συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού για να διευκολύνουμε τον εντοπισμό τους (Smith & Norman, 2021):

- **Παρενόχληση**: Προσβολές και απειλές, που συχνά αποστέλλονται σε ένα άτομο μέσω ιδιωτικών μηνυμάτων
- **Δυσφήμιση**: Η χρήση φημών, ψεύτικου και αλλοιωμένου υλικού για τη διάδοση πληροφοριών για ένα άτομο που είναι αναληθείς και επιζήμιες γι’ αυτό.
    - Doxing: Αποκάλυψη ευαίσθητων ή προσωπικών πληροφοριών για να παρενοχληθεί ή να εκτεθεί το θύμα.
    - Κουτσομπολιό: Ανταλλαγή πληροφοριών με στόχο να βλάψει τη φήμη/τις σχέσεις ενός ατόμου
- **Μίμηση**: Η χρήση ψεύτικου προφίλ, αριθμού ή λογαριασμού κάποιου άλλου προσώπου για να προσποιηθεί ότι είναι αυτό το πρόσωπο και να ενεργήσει στο όνομά του.
- **Outing και εξαπάτηση**: Ένα άτομο εξαπατάται για να αποκαλύψει μυστικά ή εμπιστευτικές πληροφορίες που στη συνέχεια μοιράζεται με άλλους/-ες ή δημοσίως χωρίς τη συγκατάθεσή του
- **Αποκλεισμός**: Αποκλεισμός ατόμων από διαδικτυακές ομάδες ή ψηφιακές επικοινωνίες και αλληλεπιδράσεις
- **Κυβερνοπαρακολούθηση**: Συνδυασμός των παραπάνω συμπεριφορών με στόχο τον εκφοβισμό ενός ατόμου να φοβάται για την ασφάλειά του ή την ασφάλεια άλλων. Αυτή η μορφή προκύπτει συχνά από απογοητευμένα ρομαντικά συναισθήματα ενός/μιας πρώην συντρόφου.
- **Flaming**: Έντονες διαφωνίες και αμοιβαίες προσβολές δύο ατόμων ίσης ισχύος. Αυτή η κατηγορία αμφισβητείται ευρέως από τους ερευνητές του διαδικτυακού εκφοβισμού, επειδή δεν πληροί τα κριτήρια του ορισμού της ανισορροπίας ισχύος.
- **Happy slapping**: Σκόπιμες σωματικές επιθέσεις, οι οποίες διαπράττονται με σκοπό να κινηματογραφηθεί η επίθεση και να διανεμηθεί αργότερα στο διαδίκτυο.
- **Sexting**: Η αποστολή γυμνών ή ημίγυμνων φωτογραφιών. Αυτό από μόνο του δεν αποτελεί διαδικτυακό εκφοβισμό, εκτός εάν οι έφηβοι/-ες λαμβάνουν ανεπιθύμητες φωτογραφίες αυτού του τύπου ή εάν οι φωτογραφίες αυτές χρησιμοποιούνται για να ταπεινώσουν, να φέρουν σε δύσκολη θέση ή να εκβιάσουν ένα άτομο.

Ερώτηση προς σκέψη: Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα συμπεριφορών που συμβαίνουν σχεδόν αποκλειστικά στον ψηφιακό και όχι στον πραγματικό κόσμο;

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ’ ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2. Παράγοντες διαδικτυακού εκφοβισμού

2.1. Παράγοντες κινδύνου

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μια μορφή παρενόχλησης που λαμβάνει χώρα μέσω ψηφιακών μέσων, όπως τα κοινωνικά δίκτυα, οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων ή τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Το φαινόμενο αυτό επηρεάζει τόσο τα θύματα όσο και τους/τις θύτες. Με την πάροδο των ετών, οι έρευνες έχουν εντοπίσει τους παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τους κινδύνους βιώματος ή συμμετοχής στο διαδικτυακό εκφοβισμό, καθώς και παράγοντες που μπορούν να προστατεύσουν τους/τις εφήβους/-ες από αυτές τις αρνητικές εμπειρίες. Οι παράγοντες κινδύνου και προστασίας είναι οι ακόλουθοι (Cortés *et al*., 2019- Yudes *et al*., 2020- Sorrentino *et al*., 2023).

a) **Συχνή χρήση υπολογιστή και κινητού τηλεφώνου:** Οι έφηβοι/-ες που περνούν πολύ χρόνο χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές συσκευές, όπως υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα, είναι πιο πιθανό να γίνουν θύτες ή να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού. Όσο περισσότερο χρόνο περνούν στο διαδίκτυο, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες αλληλεπίδρασης με άλλους/-ες στο διαδίκτυο, ορισμένες από τις οποίες μπορεί να είναι εχθρικές. Επιπλέον, η υπερβολική χρήση αυτών των συσκευών μπορεί να διευκολύνει την ανάρμοστη συμπεριφορά λόγω έλλειψης συνεχούς παρακολούθησης.
b) **Υψηλή αντίληψη της ανωνυμίας στα κοινωνικά δίκτυα:** Η πεποίθηση ότι η ανωνυμία είναι εγγυημένη στα κοινωνικά δίκτυα λειτουργεί ως παράγοντας κινδύνου τόσο για τους/τις θύτες όσο και για τα θύματα. Για τους/τις θύτες, αυτή η ανωνυμία μπορεί να διευκολύνει την προσβλητική συμπεριφορά, καθώς αισθάνονται λιγότερο υπεύθυνοι/-ες για τις πράξεις τους. Για τα θύματα, αυτό τα οδηγεί στο να μοιράζονται βίντεο, φωτογραφίες και προσωπικές πληροφορίες χωρίς να συνειδητοποιούν πόσο εύκολα μπορεί να διαδοθεί τέτοιο υλικό στο διαδίκτυο.
c) **Αναζήτηση υποστήριξης και συνεχής αλληλεπίδραση σε δίκτυα:** Οι έφηβοι/-ες που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω ψηφιακών πλατφορμών μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θυματοποίησης. Η ανάγκη για αποδοχή ή επιβεβαίωσης στο διαδίκτυο μπορεί να τους/τις οδηγήσει να εκτεθούν σε ευάλωτες καταστάσεις, ιδίως σε δίκτυα όπου ενθαρρύνεται η υπερέκθεση και ο ανταγωνισμός για δημοτικότητα.
d) **Εμπειρίες παραδοσιακού εκφοβισμού:** Άτομα που έχουν πέσει θύματα παραδοσιακού εκφοβισμού ή τον έχουν διαπράξει είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην συνέχεια των προτύπων συμπεριφοράς, όπου τόσο το θύμα όσο και ο/η θύτης μεταφέρουν τις συγκρούσεις από το φυσικό στο εικονικό περιβάλλον. Για τους/τις θύτες, η τεχνολογία προσφέρει μια νέα πλατφόρμα για τη συνέχιση της παρενόχλησης και για τα θύματα, η εμπειρία εκφοβισμού μπορεί να επαναληφθεί στο διαδίκτυο. Επιπλέον, η πιο προγνωστική μεταβλητή του να είναι ένα άτομο θύτης στον κυβερνοχώρο είναι ότι έχει επίσης πέσει θύμα εκφοβισμού στην πραγματική ζωή ή στο διαδίκτυο.
e) **Απουσία:** Συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμπλοκής σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Τόσο οι θύτες όσο και τα θύματα μπορεί να απουσιάζουν από το σχολείο για διάφορους λόγους που σχετίζονται με τον εκφοβισμό. Για τους/τις θύτες, η αποσύνδεση από το σχολικό περιβάλλον μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα αναζήτησης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

επιβεβαίωσης ή εκτροπής μέσω του διαδικτυακού εκφοβισμού. Για τα θύματα, η απουσία από το σχολείο μπορεί να είναι συνέπεια του παραδοσιακού ή του διαδικτυακού εκφοβισμού.

f) **Χαμηλή αυτοεκτίμηση:** Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την θυματοποίηση στο διαδίκτυο. Τα θύματα, όντας λιγότερο σίγουρα για τις κοινωνικές και προσωπικές τους δεξιότητες, μπορεί να μην ξέρουν πώς να υπερασπιστούν τον εαυτό τους ή να θέσουν όρια όταν δέχονται εκφοβισμό, γεγονός που μπορεί να τα καταστήσει εύκολο στόχο για τους/τις θύτες. Αυτό παρατηρείται συχνά επειδή τα θύματα συχνά δείχνουν την εύνοιά τους προς τον/την θύτη, δικαιολογώντας τις συμπεριφορές του και κατηγορώντας τους εαυτούς τους ως θύματα. Οι θύτες έχουν επίσης συχνά μια πολύ αρνητική αντίληψη για τον εαυτό τους, γεγονός που οδηγεί σε θυμό και απογοήτευση στην καθημερινή τους ζωή.

g) **Έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων:** Οι έφηβοι/-ες που δεν διαθέτουν επαρκείς κοινωνικές δεξιότητες διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν την ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, επίλυσης συγκρούσεων ή θετικών σχέσεων με τους/τις συνομηλίκους/-ές τους. Η έλλειψη αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις κοινωνικής απομόνωσης, η οποία, με τη σειρά της, αυξάνει την πιθανότητα να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού. Στην περίπτωση των θυτών, είναι δυνατόν να παρατηρηθεί δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων τους (αλεξιθυμία), έλλειψη ενσυναίσθησης και ηθική απεμπλοκή ή/και διαστρέβλωση των συνεπειών της συμπεριφοράς τους. Επιπλέον, πολλοί/-ες θύτες στο διαδίκτυο αισθάνονται ότι πιέζονται από άλλα άτομα να εμπλακούν ή να διατηρήσουν αυτού του είδους τη συμπεριφορά.

h) **Μειονοτικές ή περιθωριοποιημένες ομάδες:** Οι έφηβοι/-ες που ανήκουν σε περιθωριοποιημένες ομάδες ή που θεωρούνται "διαφορετικοί/-ές" (λόγω της φυλής, της εθνικότητας, του σεξουαλικού προσανατολισμού ή οποιουδήποτε άλλου χαρακτηριστικού τους) είναι πιο ευάλωτοι/-ες στον διαδικτυακό εκφοβισμό. Οι θύτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις διαφορές ως δικαιολογία για τον εκφοβισμό, τροφοδοτώντας τις διακρίσεις και το μίσος.

i) **Κακές σχέσεις με τους γονείς:** Η έλλειψη γονικού ελέγχου ή εποπτείας στη χρήση συσκευών και κοινωνικών δικτύων αυξάνει τον κίνδυνο τόσο να γίνει ένα άτομο θύμα όσο και να γίνει θύτης. Ένα αυταρχικό γονικό στυλ μπορεί να διδάξει στους/στις εφήβους/-ες ότι ο σωστός τρόπος αλληλεπίδρασης είναι η βία. Επιπλέον, η έλλειψη ανοιχτής επικοινωνίας με τους γονείς μπορεί να αποτρέψει τα θύματα από το να καταγγείλουν εγκαίρως τον εκφοβισμό.

j) **Χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών:** Οι έφηβοι/-ες που κάνουν χρήση ουσιών όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε επιθετική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Η χρήση ουσιών μπορεί να επηρεάσει την κρίση και να αυξήσει την παρορμητικότητα, καθώς και να είναι συνέπεια φτωχών κοινωνικών δεξιοτήτων, οδηγώντας σε μια ψευδαίσθηση ωριμότητας.

Ερωτήσεις προς σκέψη: Ας πούμε ότι ένας/μια φίλος/-η σας είναι θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Αν δεν σας το έλεγε, πώς θα τον/την αναγνωρίζατε ως θύμα; Πώς θα τον/την αναγνωρίζατε ως θύτη;

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.2. Προστατευτικοί παράγοντες

a) **Περιορισμένη χρήση υπολογιστή και λιγότερος χρόνος στο διαδίκτυο:** Η απουσία ή η περιορισμένη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών σχετίζεται με μικρότερη έκθεση στο διαδικτυακό εκφοβισμό. Περνώντας λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο, οι έφηβοι/-ες αλληλοεπιδρούν λιγότερο, γεγονός που μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να γίνουν θύματα ή θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού. Αυτή η αποσύνδεση λειτουργεί ως εμπόδιο στην εχθρική δυναμική που μπορεί να δημιουργηθεί στις ψηφιακές πλατφόρμες και βοηθά στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση και οι ηθικές αξίες.

b) **Αυξημένη αντίληψη ότι η διαδικτυακή δραστηριότητα είναι δημόσια και όχι ιδιωτική:** Η πεποίθηση ότι όλες οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις μπορούν να παρατηρηθούν από τρίτους/-ες λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, κυρίως για την αποφυγή επιθετικής συμπεριφοράς. Όταν οι έφηβοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι οι διαδικτυακές ενέργειές τους μπορούν να παρακολουθούνται ή να γίνονται αντιληπτές από άλλους/-ες (γονείς, φίλους/-ες, εκπαιδευτικούς), τείνουν να είναι πιο προσεκτικοί/-ές στη συμπεριφορά τους, γεγονός που μειώνει την πιθανότητα εμπλοκής σε δραστηριότητες διαδικτυακού εκφοβισμού. Επιπλέον, αυτό τους/τις βοηθά να μην μοιράζονται ευαίσθητες πληροφορίες για τον εαυτό τους.

c) **Υψηλή αυτοεκτίμηση και ανθεκτικότητα:** Η υψηλή αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας έναντι του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι έφηβοι/-ες με καλή αυτοεκτίμηση μπορούν να αντισταθούν καλύτερα στον εκφοβισμό, καθώς έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους. Είναι επίσης λιγότερο πιθανό να γίνουν θύτες, καθώς δεν αισθάνονται την ανάγκη να υποτιμούν τους/τις άλλους/-ες προκειμένου να νιώσουν ότι επιβεβαιώνονται.

d) **Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων:** Οι καλά αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση, η επίλυση συγκρούσεων και η αποτελεσματική επικοινωνία, είναι το κλειδί για την αποφυγή του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι έφηβοι/-ες με αυτές τις ικανότητες είναι πιο ικανοί/-ές να διαχειρίζονται τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις με υγιή τρόπο, δημιουργώντας θετικές σχέσεις με τους/τις συνομηλίκους/-ές τους και αποφεύγοντας εχθρικές αλληλεπιδράσεις.

e) **Εποπτεία και ανοικτή επικοινωνία με τους γονείς:** Ένα οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο οι γονείς επιβλέπουν επαρκώς τη χρήση της τεχνολογίας και διατηρούν ανοιχτή επικοινωνία με τα παιδιά τους μπορεί να προστατεύσει τους/τις εφήβους/-ες από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Οι έφηβοι/-ες που αισθάνονται ότι υποστηρίζονται από τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να μοιραστούν αν δέχονται εκφοβισμό στο διαδίκτυο, γεγονός που διευκολύνει την έγκαιρη παρέμβαση. Επιπλέον, η μέτρια εποπτεία της χρήσης του διαδικτύου μπορεί να αποτρέψει την πρόσβαση σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Ερωτήσεις σκέψεις: Ποια δραστηριότητα θα ακολουθούσατε με τους/τις φίλους/-ες ή την οικογένειά σας για να ενισχύσετε καθέναν από τους προστατευτικούς παράγοντες;

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

2.3. Επικίνδυνες διαδικτυακές συμπεριφορές

Η εφηβεία, ως μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδος στην ανάπτυξη του ατόμου, φέρνει μαζί της την αντιμετώπιση νέων συμπεριφορών και ταυτοτήτων και την αναζήτηση συναρπαστικών δραστηριοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνίας παρουσιάζουν έναν τεράστιο κόσμο στον οποίο μπορεί κανείς/-μία να εξερευνήσει και να αλληλεπιδράσει με άλλα άτομα. Σε αυτή την αναζήτηση νέων συναισθημάτων, οι έφηβοι/-ες ενδέχεται να βρεθούν σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Επικίνδυνες συμπεριφορές στο διαδίκτυο θεωρούνται κάθε είδους αλληλεπίδραση στο Διαδίκτυο που αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα αρνητικών συνεπειών για το θύμα ή και για άλλους/-ες, όπως δυσφορία, θυματοποίηση, επιδείνωση των κοινωνικών σχέσεων ή των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Πρόκειται για ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών που επηρεάζουν ατομικά ή συλλογικά, σε νομικό, κοινωνικό, συναισθηματικό επίπεδο. Στους εφήβους/-ες, οι πιο μελετημένες συμπεριφορές κινδύνου είναι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Gámez-Guadix, M. *et* al., 2016).

Μερικές φορές, ακόμη και χωρίς να έχετε επικίνδυνη συμπεριφορά, μπορεί να παρενοχληθείτε από συναδέλφους ή αγνώστους/-ες. Ακολουθεί ένας κατάλογος συμβουλών για το πώς να αποφύγετε τέτοιου είδους καταστάσεις:

- **Μην κοινοποιείτε τον λογαριασμό σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε αγνώστους**: Κάθε πλατφόρμα έχει τους δικούς της περιορισμούς, αλλά γενικά είναι καλή ιδέα να έχετε ένα κλειστό προφίλ, όπου το ιδιωτικό περιεχόμενο μπορούν να το δουν μόνο άτομα που γνωρίζετε. Εκτός από αυτό, υπάρχουν και άλλοι τρόποι φιλτραρίσματος, όπως η αποτροπή αποστολής μηνυμάτων από αγνώστους.

- **Αναφέρετε προσβλητικά μηνύματα και άτομα**: Όλες οι πλατφόρμες προσφέρουν διαφορετικά εργαλεία για να προστατεύσουν εσάς και τους/τις άλλους/-ες από ακατάλληλες συμπεριφορές. Αναφέρετε σχόλια και λογαριασμούς που υποδύονται άλλους ανθρώπους ή που προσπαθούν να σας εξαπατήσουν, μπλοκάρετε ανθρώπους που σας στέλνουν επανειλημμένα ανεπιθύμητα μηνύματα.

- **Μην δίνετε τα προσωπικά σας στοιχεία σε αναξιόπιστους ιστότοπους**: Πολλές απάτες χρειάζονται τα προσωπικά σας στοιχεία για να κλέψουν τα χρήματά σας ή να σας εκβιάσουν με ευαίσθητες πληροφορίες. Πολλοί λογαριασμοί κοινωνικής δικτύωσης σάς ζητούν κάποιες πληροφορίες, αλλά δεν είναι ποτέ υποχρεωτικό να δώσετε την ταυτότητά σας, τον αριθμό του τραπεζικού σας λογαριασμού/της πιστωτικής σας κάρτας (ή των γονιών σας). Δεν πρέπει να δημοσιεύετε φωτογραφίες σας σε οποιοδήποτε κοινωνικό δίκτυο. Να θυμάστε ότι όλες αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από αγνώστους/-ες για να σας εντοπίσουν.

- **Μην ανοίγετε αναξιόπιστα αρχεία ή συνδέσμους**: Πολλές απάτες για την κλοπή του λογαριασμού σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τη μόλυνση του υπολογιστή/του κινητού σας τηλεφώνου με ιούς ξεκινούν ζητώντας σας να ανοίξετε ένα αρχείο ή έναν σύνδεσμο. Αυτό γίνεται συνήθως μέσω ιστότοπων ή μηνυμάτων από αγνώστους/-ες. Μπορεί ακόμη και να συμβεί να σας γράψει ένας/μια φίλος/-η του οποίου ο λογαριασμός έχει μολυνθεί από ιό και να σας ζητήσει να ανοίξετε ένα ύποπτο αρχείο. Αν έχετε αμφιβολίες, σας προτείνουμε τον ιστότοπο VirusTotal, όπου μπορείτε να εισάγετε δωρεάν

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

τον σύνδεσμο προς έναν ιστότοπο ή να ανεβάσετε ένα αρχείο για να διαπιστώσετε αν είναι νόμιμο ή όχι. https://www.virustotal.com/gui/home/upload.

- **Να μιλάτε με τους γονείς σας:** Συχνά οι ενήλικες έχουν απαντήσεις ή ξέρουν πώς να λύσουν προβλήματα που δεν μπορείτε να διαχειριστείτε. Η συζήτηση μαζί τους με ανοιχτό και ειλικρινή τρόπο βοηθά στην επίλυση της σύγκρουσης. Αν δεν ξέρετε πώς να ενεργήσετε ή έχετε αμφιβολίες για κάτι, όπως για τη νομιμότητα μιας ιστοσελίδας ή μιας επαφής στα κοινωνικά μας δίκτυα, ένα από τα καλύτερα εργαλεία είναι να το πείτε στους γονείς σας. Γνωρίζουμε πόσο δύσκολο μπορεί να είναι αυτό το βήμα για κάποια άτομα, οπότε η εναλλακτική λύση θα ήταν να το πείτε σε έναν/μια εκπαιδευτικό του σχολείου σας.

Ερωτήσεις προς σκέψη: Είχατε ποτέ μια δυσάρεστη αλληλεπίδραση στο διαδίκτυο; Ποιες από τις συμβουλές που αναφέρονται παραπάνω θα μπορούσαν να είχαν αποτρέψει αυτή την αλληλεπίδραση; Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες;

3. Συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού

Δυστυχώς, ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας φαύλος κύκλος που αυτοτροφοδοτείται. Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που διαπράττουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό είναι επίσης θύματα και αντιλαμβάνονται αυτόν τον τρόπο αλληλεπίδρασης μέσω των κοινωνικών δικτύων ως "φυσιολογικό". Αυτές οι δυναμικές συχνά διατηρούνται με την πάροδο του χρόνου, οπότε θεωρείται φυσιολογικό το να είσαι θύτης ή θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού να είναι η κύρια αιτία για να γίνεις θύτης ή θύμα στο μέλλον. Η δεύτερη αιτία είναι είτε να είσαι θύτης είτε θύμα του παραδοσιακού εκφοβισμού στο σχολείο. Ήδη με αυτό μπορούμε να δούμε πώς υπάρχει μια κανονικοποίηση της βίας ως μορφή αλληλεπίδρασης. Αλλά αυτές δεν είναι οι μόνες συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ακολουθούν οι σημαντικότερες συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού, τόσο για τους/τις θύτες όσο και για τα θύματα (Barlett et al., 2023- Marciano *et al*., 2019):

3.1. Συνέπειες ως προς τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού

a) **Άγχος**

Το άγχος αποτελεί μια συνεχή ανησυχία που δεν σε αφήνει να ηρεμήσεις. Όταν ένα άτομο πέφτει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, μπορεί να αρχίσει να αισθάνεται νευρικότητα όλη την ώρα.

Το θύμα μπορεί να αισθάνεται φόβο κάθε φορά που λαμβάνει μια ειδοποίηση στο τηλέφωνό του ή όταν πρέπει να πάει στο σχολείο. Αυτή η δυσφορία επεκτείνεται και σε άλλους τομείς εκτός του διαδικτύου. Μπορεί να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στα μαθήματά του ή να δυσκολεύεται να κοιμηθεί.

b) **Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να αισθάνεσαι θλίψη για μια κακή μέρα. Τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να αναπτύξουν κατάθλιψη επειδή ο συνεχής εκφοβισμός επιβαρύνει πολύ τη διάθεσή τους. Μπορεί να αρχίσουν να αισθάνονται ότι είναι άχρηστα, λόγω της υποτίμησής τους από τους/τις θύτες. Μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για δραστηριότητες που

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

τους έδιναν χαρά, όπως το να πηγαίνουν σε μια εξωσχολική δραστηριότητα ή να κάνουν παρέα με φίλους/-ες.

c) **Αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε και εκτιμούμε τον εαυτό μας. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ζημιά στην αυτοεκτίμηση ενός ατόμου. Όταν ένα άτομο λαμβάνει συνεχώς αρνητικά μηνύματα ή χλευασμούς, μπορεί να αρχίσει να πιστεύει ότι αυτά τα μηνύματα είναι αληθινά. Το θύμα μπορεί να αρχίσει να πιστεύει ότι είναι άχρηστο, μη ελκυστικό ή χαζό. Μπορεί να αρχίσει να αμφισβητεί όλες τις ικανότητές του και να αισθάνεται κατώτερο από τους/τις άλλους/-ες. Επιπλέον, ορισμένες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού οδηγούν σε κοινωνικό αποκλεισμό.

d) **Χρήση ναρκωτικών**

Μερικές φορές, τα άτομα που δέχονται διαδικτυακό εκφοβισμό μπορεί να στραφούν στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ως τρόπο διαφυγής από τα προβλήματά τους. Εάν τα άτομα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολεύονται να ενταχθούν σε μια ομάδα συνομηλίκων τους, μπορεί να εμπλακούν στη χρήση ναρκωτικών. Άλλα άτομα μπορεί να προσφέρουν φιλία με αντάλλαγμα την κοινή χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών.

e) **Μοναξιά**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να κάνει ένα άτομο να αισθάνεται μόνο του, ακόμη και αν περιβάλλεται από ανθρώπους. Το θύμα μπορεί να αισθάνεται ότι κανείς δεν καταλαβαίνει τι περνάει ή ότι δεν έχει κανέναν/-μία να μιλήσει για το πρόβλημα. Μερικές φορές, από φόβο ή αμηχανία, το άτομο που εκφοβίζεται αποσύρεται από τους/τις φίλους/-ες και την οικογένεια. Μπορεί να σταματήσει να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες ή να αποφεύγει να χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα στα οποία λαμβάνει χώρα ο εκφοβισμός.

f) **Κακή υγεία**

Το άγχος του διαδικτυακού εκφοβισμού δεν επηρεάζει μόνο το μυαλό, αλλά και το σώμα. Η συνεχής ανησυχία και ο φόβος μπορεί να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σύστημα, πράγμα που σημαίνει ότι το άτομο αρρωσταίνει πιο εύκολα. Το θύμα μπορεί να εμφανίσει πονοκεφάλους, στομαχικά προβλήματα ή να αισθάνεται συνεχώς κουρασμένο. Μπορεί επίσης να παραμελήσει την υγεία του, επειδή το άγχος αποσπά την προσοχή του από το να φροντίζει τον εαυτό του.

g) **Κακή ποιότητα ύπνου**

Ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την υγεία, αλλά τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά δυσκολεύονται να κοιμηθούν. Μπορεί να περνούν ώρες στριφογυρίζοντας στο κρεβάτι, σκεπτόμενα τα μηνύματα που έχουν λάβει ή ανησυχώντας για το τι θα συμβεί την επόμενη μέρα. Μπορεί επίσης να αναπτύξουν τη συνήθεια να ελέγχουν συνεχώς τις συσκευές τους τη νύχτα, από φόβο μήπως χάσουν κάποιο μήνυμα ή από αγωνία για το αν έχουν δεχτεί κι άλλη παρενόχληση.

h) **Ντροπή**

Η ντροπή είναι ένα ισχυρό συναίσθημα που μπορεί να κάνει το θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού να θέλει να κρυφτεί από τον κόσμο. Μπορεί να νιώθει ντροπή για τα πράγματα που ο/η θύτης έχει πει ή μοιραστεί γι' αυτά, ακόμη και αν δεν είναι αληθινά. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να κάνει το

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

άτομο να μη θέλει να ζητήσει βοήθεια, θεωρώντας ότι κατά κάποιο τρόπο φταίει το ίδιο ή ότι θα έπρεπε να είναι σε θέση να χειριστεί μόνο του την κατάσταση.

i) **Παράλειψη φοίτησης**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να κάνει το σχολείο να μοιάζει με εφιάλτη. Το θύμα μπορεί να αρχίσει να μην συμμετέχει στα μαθήματα για να αποφύγει να συναντήσει τους/τις θύτες του ή για να ξεφύγει από τα βλέμματα και τα σχόλια των άλλων μαθητών/-τριών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακαδημαϊκά προβλήματα, καθώς το άτομο χάνει μαθήματα ή ακόμη και να αλλάξει σχολείο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις και προβλήματα κοινωνικοποίησης.

j) **Στρες**

Το άγχος του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι σαν να βρίσκεστε συνεχώς σε κατάσταση «μάχης ή φυγής». Το σώμα και το μυαλό είναι πάντα σε επιφυλακή, περιμένοντας την επόμενη «επίθεση». Αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό και να επηρεάσει όλες τις πτυχές της ζωής ενός ατόμου. Το συνεχές άγχος μπορεί να δυσχεράνει τη συγκέντρωση στο σχολείο, την απόλαυση δραστηριοτήτων ή ακόμη και την εκτέλεση απλών καθημερινών εργασιών.

k) **Αυτοκτονικές σκέψεις ή/και συμπεριφορές**

Σε ακραίες και πολύ σοβαρές περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει σε σκέψεις αυτοκτονίας ή ακόμη και σε απόπειρες αυτοκτονίας. Αυτό συμβαίνει όταν το θύμα αισθάνεται ότι δεν υπάρχει διέξοδος και ότι ο πόνος είναι πολύ μεγάλος για να τον αντέξει. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε ότι αυτές οι σκέψεις είναι αποτέλεσμα του έντονου συναισθηματικού πόνου που προκαλεί ο εκφοβισμός και όχι αντανάκλαση της αξίας του ατόμου.

Εάν έχετε ποτέ αυτές τις σκέψεις, είναι ζωτικής σημασίας να αναζητήσετε αμέσως βοήθεια. Μιλήστε σε έναν/μια ενήλικα/-η που εμπιστεύεστε, καλέστε μια γραμμή βοήθειας ή αναζητήστε επείγουσα ιατρική βοήθεια. Να θυμάστε: υπάρχει πάντα ελπίδα και διαθέσιμη βοήθεια, ακόμη και όταν φαίνεται ότι δεν υπάρχει.

Ερώτηση προς σκέψη: Μπορείτε να αναφέρετε ως παράδειγμα μία συμπεριφορά για καθεμία από τις παραπάνω συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού;

3.2. Συνέπειες ως προς τους θύτες του διαδικτυακού εκφοβισμού

a) **Άγχος**

Όταν ένα άτομο εμπλέκεται σε συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού, ο εγκέφαλός του μπαίνει σε κατάσταση σύγκρουσης, η οποία δημιουργεί μια αντίδραση συναγερμού και νευρικότητας που εξομαλύνεται κάθε φορά που εμπλέκεται σε αυτές τις δυναμικές.

Ο/Η θύτης μπορεί να ανησυχεί πάντα ότι θα τον/την ανακαλύψουν ή ότι ένα άτομο θα τον/την εκδικηθεί. Μπορεί επίσης να είναι αγχωτικό να ζει μια διπλή ζωή, ενεργώντας με έναν τρόπο στο διαδίκτυο και με άλλον στην πραγματική ζωή. Ενώ η εκτόνωση σε ένα άτομο στο διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει μια ψεύτικη αίσθηση ανακούφισης, μακροπρόθεσμα μπορεί να γυρίσει μπούμερανγκ στον/στην θύτη.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

b) **Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από θλίψη. Όταν ένα άτομο δέχεται διαδικτυακό εκφοβισμό, μπορεί να αρχίσει να νιώθει άσχημα για τον εαυτό του/της. Αυτό συμβαίνει επειδή, αν και στην αρχή μπορεί να νιώθει δυνατός, με την πάροδο του χρόνου αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι αυτό που κάνει είναι λάθος. Το άτομο μπορεί να αρχίσει να αισθάνεται ένοχο ή να ντρέπεται για αυτό που έχει κάνει. Συχνά συμβαίνει επίσης επειδή τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη προσπαθούν να κάνουν τον εαυτό τους να νιώσει καλύτερα με το να επιδίδονται σε αυτές τις ανήθικες συμπεριφορές. Αυτό προκαλεί τον εκφυλισμό του κοινωνικού τους κύκλου, εμποδίζοντάς τα να δημιουργήσουν υγιείς σχέσεις στις οποίες θα μπορέσουν να καταπολεμήσουν την κατάθλιψη.

c) **Χρήση ναρκωτικών**

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να αποτελέσει μια γρήγορη και απατηλή διαφυγή από τα πραγματικά προβλήματα. Μερικές φορές, οι θύτες αρχίζουν να κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ σε αναζήτηση αυτών των έντονων συναισθημάτων που βρίσκουν στις βίαιες διαδικτυακές συγκρούσεις. Αυτό συχνά δημιουργεί μια ψευδή αίσθηση ωριμότητας στους/στις εφήβους/-ες.

d) **Χαμηλή αυτοεκτίμηση**

Όταν ένα άτομο ασκεί διαδικτυακό εκφοβισμό, η αυτοεκτίμησή του μπορεί να πέσει κατά πολύ. Αν και στην αρχή μπορεί να νιώθει δυνατό επειδή εκφοβίζει άλλους/-ες, με την πάροδο του χρόνου αρχίζει να βλέπει τον εαυτό του αρνητικά. Αυτό συμβαίνει επειδή το άτομο συνειδητοποιεί ότι οι πράξεις του δεν είναι καλές και μπορεί ακόμη και να αισθάνεται αποκλεισμένο από ορισμένους κύκλους εξαιτίας της συμπεριφοράς του. Επιπλέον, επειδή χρησιμοποιούν αναποτελεσματικές στρατηγικές για την επίλυση των συναισθηματικών τους προβλημάτων, όχι μόνο διατηρούν αυτά τα προβλήματα αλλά δεν μπορούν επίσης να τα επιλύσουν.

e) **Κακή ποιότητα ύπνου**

Ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την υγεία, αλλά τα άτομα που ασκούν διαδικτυακό εκφοβισμό συχνά δυσκολεύονται να κοιμηθούν. Επειδή ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνδέεται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, οι θύτες είναι πιθανό να ξενυχτούν στο κινητό τους τηλέφωνο ή να παίζουν βιντεοπαιχνίδια, γεγονός που συμβάλλει στην επιδείνωση προβλημάτων όπως η κατάθλιψη ή το άγχος.

f) **Κακή υγεία**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν επηρεάζει μόνο το μυαλό, αλλά και το σώμα. Το να είστε συνεχώς αγχωμένοι/-ες και ανήσυχοι/-ες μπορεί να διευκολύνει το σώμα να αρρωστήσει. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ο ύπνος ή η λήψη φαρμάκων μπορεί να διευκολύνει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν ασθένειες που θα μπορούσαν εύκολα να αποφευχθούν.

g) **Προβλήματα συμπεριφοράς**

Όταν ένα άτομο συνηθίζει να είναι επιθετικό στο διαδίκτυο, μπορεί να αρχίσει να συμπεριφέρεται άσχημα και σε άλλους τομείς της ζωής του. Όπως έχουμε ήδη δει, υπάρχει στενή σχέση μεταξύ του εκφοβισμού στο διαδίκτυο και του εκφοβισμού στο σχολείο. Με το να είναι πιο επιθετικά στη συμπεριφορά τους, δεν προσαρμόζονται σε ορισμένα περιβάλλοντα και τείνουν να δημιουργούν δυσφορία στους/στις άλλους/-ες προκειμένου να ενισχύσουν αυτή τη δυναμική. Όταν ερωτώνται για

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

την αιτιολόγηση αυτών των πράξεων, πολλοί/-ές πιστεύουν ότι με αυτόν τον τρόπο αναβαθμίζουν την κοινωνική τους θέση.

Ερώτηση προς σκέψη: Μπορείτε να αναφέρετε ένα παράδειγμα συμπεριφοράς για καθεμία από τις συνέπειες της διάπραξης διαδικτυακού εκφοβισμού;

3.3. Νομικές συνέπειες

Λόγω της προσβλητικής και επιβλαβούς φύσης του διαδικτυακού εκφοβισμού, η νομοθεσία σε όλες τις χώρες έχει προσαρμοστεί σε αυτό το νέο φαινόμενο, προκειμένου να το επιλύσει με διαφορετικές προσεγγίσεις. Σε ορισμένα μέρη, ο διαδικτυακός εκφοβισμός τιμωρείται βάσει των ίδιων νόμων με άλλα παραδοσιακά εγκλήματα, όπως οι προσβολές, η δυσφήμιση, η δίωξη ή η ρητορική μίσους. Σε άλλες χώρες, ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει καταστεί ξεχωριστό έγκλημα, με αυστηρότερες ποινές και ειδικές διαδικασίες.

Αυτό αποσκοπεί στην προστασία των θεμελιωδών δικαιωμάτων του ατόμου, όπως η αξιοπρέπεια, η ιδιωτική ζωή και η ασφάλεια. Όπως και ο παραδοσιακός εκφοβισμός, ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει τρομερές συνέπειες για την ψυχική υγεία των ανθρώπων, προκαλώντας άγχος και κατάθλιψη και σε ακραίες περιπτώσεις αυτοκτονία (Janković & Stošić, 2022).

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα χωρών που ακολουθούν αυτές τις πρακτικές:

a) **Ηνωμένο Βασίλειο**: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν ποινικοποιείται ως ξεχωριστό αδίκημα. Αντ' αυτού, ισχύουν διάφοροι νόμοι, όπως ο νόμος περί προστασίας από την παρενόχληση (1997) και ο νόμος περί κακόβουλων επικοινωνιών (1988), οι οποίοι τιμωρούν τη μετάδοση επιβλαβών μηνυμάτων.
b) **Ηνωμένες Πολιτείες**: Στις περισσότερες πολιτείες των ΗΠΑ, ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί ξεχωριστό έγκλημα. Σε πολιτείες όπως η Λουιζιάνα και το Αρκάνσας, ισχύουν πρόστιμα ή ποινές φυλάκισης για την παρενόχληση ανηλίκων ή για επικοινωνία με σκοπό τον εκφοβισμό ή τη βλάβη άλλων.
c) **Αυστρία**: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός τιμωρείται με ποινή φυλάκισης έως από ένα έως και τρία έτη εάν το θύμα επιχειρήσει να αυτοκτονήσει.
d) **Ιταλία**: Η Ιταλία ψήφισε νόμο το 2017 που απαγορεύει την ηλεκτρονική παρενόχληση, με στόχο κυρίως την προστασία των ανηλίκων. Η νομοθεσία αυτή επιτρέπει την ταχεία αφαίρεση προσβλητικού περιεχομένου στο διαδίκτυο, αν και δεν επιβάλλει άμεσες ποινικές κυρώσεις στους θύτες.
e) **Γερμανία**: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός στη Γερμανία δεν ποινικοποιείται ως ξεχωριστό αδίκημα, αλλά τιμωρείται στο πλαίσιο νόμων που προστατεύουν από την προσβολή, τη δίωξη ή τη μη εξουσιοδοτημένη διανομή εικόνων. Ωστόσο, καταβάλλονται προσπάθειες για την προσαρμογή της νομοθεσίας στην πραγματικότητα της διαδικτυακής παρενόχλησης.
f) **Ισπανία**: Ο ισπανικός ποινικός κώδικας δεν ποινικοποιεί ρητά τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό, αλλά δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο αδίκημα της ηλεκτρονικής παρακολούθησης. Η παρενόχληση προσώπου βρίσκεται στο άρθρο 172, το sexting χωρίς συγκατάθεση στο άρθρο 197.7 και η επαφή με ανηλίκους/-ες για τη διάπραξη αδικημάτων κατά της σεξουαλικής τους ακεραιότητας στο άρθρο 26.904 του Ποινικού Κώδικα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

4. Στρατηγικές αντιμετώπισης και πρόληψης

Τι μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε να εμπλακείτε σε περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού;

Για να αποφύγετε να εμπλακείτε σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, είτε ως θύμα, είτε ως μάρτυρας, είτε ως θύτης, οι ειδικοί/-ές συνιστούν:

4.1. Κατανόηση και σωστή χρήση των ψηφιακών εργαλείων

Να είστε προσεκτικοί/-ές σχετικά με τη δημόσια έκθεση

Μάθετε να προστατεύετε τα προσωπικά σας δεδομένα, ιδίως στα κοινωνικά δίκτυα, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες ρυθμίσεις εμπιστευτικότητας και αποφεύγοντας να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών.

Περιορίστε την πρόσβαση στις αναρτήσεις σας: Βεβαιωθείτε ότι οι αναρτήσεις σας είναι ορατές μόνο σε άτομα που εμπιστεύεστε.

Αποφύγετε την αλληλεπίδραση με αγνώστους/-ες στα κοινωνικά δίκτυα και στο τηλέφωνο: Είναι πιθανό να επιδιώκουν την αντιπαράθεση. Μη διστάσετε να διαγράψετε ή να μπλοκάρετε μηνύματα από αγνώστους/-ες ή άτομα που συμπεριφέρονται με προβληματικό τρόπο. Με το να μην επικοινωνείτε μαζί τους, μπορείτε να προστατεύσετε την ιδιωτική σας ζωή! Τέλος, πολλές πλατφόρμες προσφέρουν τη δυνατότητα αναφοράς ακατάλληλης συμπεριφοράς, γεγονός που μπορεί να μειώσει την έκθεση στον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Προσέξτε τους τρόπους με τους οποίους επικοινωνείτε

Περιορίστε τη χρήση των άμεσων μηνυμάτων και ιδίως αποφύγετε την αντιγραφή και την αποστολή μιας ιδιωτικής συνομιλίας σε άλλα άτομα χωρίς τη συγκατάθεσή τους, τη διάδοση μιας φήμης, τη μετάδοση ενός απειλητικού μηνύματος, την αποστολή φωτογραφιών για να ταπεινώσετε κάποιον/-α, την κοινοποίηση ενός διαδικτυακού συνδέσμου για να κοροϊδέψετε κάποιον/-α, τη συμμετοχή σε έντονες διαδικτυακές συζητήσεις.

Επικοινωνείτε με σεβασμό, φροντίζοντας να μην μπορούν να παρερμηνευτούν τα λόγια σας (ασάφεια, επιθετικότητα, πρόκληση). Η ειρωνεία και το χιούμορ δεν είναι εύκολα αναγνωρίσιμα στο διαδίκτυο και συχνά μπορούν να ερμηνευθούν ως επιθετικότητα. Η προφορική επικοινωνία είναι ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι τα λόγια σας γίνονται κατανοητά και να διορθώσετε τυχόν παρερμηνείες.

4.2. Ανάπτυξη δικτύου υποστήριξης

Πολλοί από εσάς φοβάστε να αναφέρετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό σε έναν/μια ενήλικα ή σε άτομο που εμπιστεύεστε. Ωστόσο, η υποστήριξη, τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός σύνδεσης, είναι απαραίτητη για να μπορέσετε να αντιμετωπίσετε το άγχος που δημιουργούν αυτές οι καταστάσεις.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Υποστήριξη από φίλους/-ες, εκπαιδευτικούς και οικογένεια

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στους γύρω σας, οι οποίοι/-ες μπορούν να αποτελέσουν πηγή υποστήριξης, είναι ένας τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο εμπλοκής σε διαδικτυακό εκφοβισμό, είτε ως θύμα είτε ως θύτης.

Η ανάπτυξη ποικίλων κοινωνικών δεσμών (φίλοι/-ες, εκπαιδευτική ομάδα), σε διαφορετικά πλαίσια (σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες, διαδικτυακά παιχνίδια κ.λπ.), αλλά και η διατήρηση καλών σχέσεων με την οικογένειά σας είναι σημαντική για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Η επικοινωνία είναι το κλειδί! Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εκφράσετε τα συναισθήματα, τους φόβους και τα όριά σας σε κάποιον/-α που εμπιστεύεστε, αλλά και να ακούσετε τους/τις γύρω σας, επειδή είστε επίσης κάποιος/-α που εμπιστεύεστε.

Εκμάθηση φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δείχνετε ενδιαφέρον για τους άλλους και να προσφέρετε βοήθεια και υποστήριξη, τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός σύνδεσης, για να καταπολεμήσετε τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Μια στενή, στοργική κοινότητα θα βοηθήσει στον περιορισμό της ανήθικης συμπεριφοράς.

Προωθήστε και εφαρμόστε την αυτοβοήθεια στο διαδίκτυο ή εκτός διαδικτύου, είτε μέσω ενθαρρυντικών μηνυμάτων είτε με το να παίρνετε θέση κατά της παρενόχλησης.

Δείξτε τη διαφωνία σας και αποχωρήστε από τις διαδικτυακές ομάδες **συζήτησης** που ανέχονται ή μεταδίδουν μηνύματα ασέβειας.

4.3. Ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων

Οι δεξιότητες αυτές επιτρέπουν στους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν καλύτερα στο διαδίκτυο, να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να προστατεύονται από επικίνδυνες καταστάσεις. Μπορούν να αναπτυχθούν ορισμένες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες για να αποφευχθεί η εμπλοκή σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού. Ακολουθεί μια επισκόπηση των δεξιοτήτων που περιορίζουν τον κίνδυνο να γίνει κάποιος/-α θύτης, θύμα ή παθητικός/-ή μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού και των παραγόντων που ενθαρρύνουν την ανάπτυξή τους:

Ενσυναίσθηση

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που εστιάζουν στην ενσυναίσθηση έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην πρόληψη του εκφοβισμού:

Η κατανόηση και το μοίρασμα των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου μάς επιτρέπει να αντιληφθούμε καλύτερα τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν οι πράξεις μας ή οι πράξεις των άλλων στο διαδίκτυο, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα να γίνουμε θύμα ή θύτης διαδικτυακού εκφοβισμού.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Να έχετε επίγνωση των συνεπειών των λέξεων ή των πράξεων (π.χ. κοινοποίηση μιας φωτογραφίας) στο άτομο που λαμβάνει το μήνυμα ή που πρόκειται να το διαβάσει: ένα αστείο μπορεί μερικές φορές να εκληφθεί ως χλευασμός, προσβολή, προδοσία κ.λπ.

Η συμμετοχή σε παιχνίδια ρόλων ή συζητήσεις που ενθαρρύνουν την οπτική γωνία του άλλου ατόμου βοηθά στην ενίσχυση αυτής της δεξιότητας.

Κριτική σκέψη

Η γνώση του τρόπου ανάλυσης των διαδικτυακών πληροφοριών, η αξιολόγηση της εγκυρότητάς τους και η λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων θα σας βοηθήσει να αποφύγετε την κοινοποίηση ή την ενίσχυση επιβλαβούς ή δυσφημιστικού περιεχομένου. Η εκμάθηση της αξιολόγησης των πηγών πληροφόρησης και η υποβολή κρίσιμων ερωτήσεων σχετικά με την εγκυρότητα του περιεχομένου μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή της διάδοσης επιβλαβούς περιεχομένου.

Να είστε σε θέση να **εντοπίζετε και να αντιστέκεστε στην παραπληροφόρηση** ή την πρόκληση. Με τον τρόπο αυτό, θα αποφύγετε την αντιμετώπιση των συγκρούσεων με ισορροπημένο τρόπο, χωρίς να γίνετε επιθετικός/-ή ή υποχωρητικός/-ή.

Παρατηρήστε το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα η επικοινωνία (ποιος, πότε, πώς, γιατί αυτά τα μηνύματα;) για να εντοπίσετε ένα πιθανό πρόβλημα ή να κατανοήσετε καλύτερα την κατάσταση. Τα μαθήματα για την ασφαλή και κριτική χρήση των ψηφιακών εργαλείων μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση ή παρατήρηση προβληματικών καταστάσεων στο διαδίκτυο.

Αυτοπεποίθηση και λήψη αποφάσεων

Η υπεράσπιση των δικαιωμάτων σας ή των δικαιωμάτων των άλλων, χωρίς να είστε παθητικοί/-ές ή επιθετικοί/-ές, σας επιτρέπει να αντιδράτε ήρεμα και αποτελεσματικά σε προκλήσεις ή προσβλητικές συμπεριφορές χωρίς να καταφεύγετε σε επιθετικότητα ή να κλιμακώνετε τη σύγκρουση.

Να συνειδητοποιήσετε ότι η αδράνεια μπορεί να συμβάλλει στην όξυνση του προβλήματος ή της σύγκρουσης: Να διαγράψετε ή να τροποποιήσετε ένα μήνυμα, να απολογηθείτε, να δείξετε ότι διαφωνείτε με κάτι, να αναφέρετε ένα πρόβλημα σε κάποιον/-α που εμπιστεύεστε, έναν/μια ενήλικα κ.λπ.

Επίλυση προβλημάτων και διαχείριση συγκρούσεων

Για να επικοινωνήσετε με σωστό τρόπο, ξεκινήστε εκφράζοντας την κατάσταση που σας ενοχλεί και στη συνέχεια διατυπώστε τις ανάγκες και τα όριά σας με σαφήνεια και σεβασμό. Και, φυσικά, πρέπει να είστε έτοιμοι/-ες να ακούσετε τους ανθρώπους που σας λένε για καταστάσεις στις οποίες εμπλέκεστε και οι οποίες τους ενοχλούν και να λάβετε υπόψη τα συναισθήματά τους. Αυτό θα σας βοηθήσει να επιλύετε τις διαφορές με ώριμο τρόπο.

Αντιμετωπίστε τις διαφωνίες και τις εντάσεις στο διαδίκτυο με εποικοδομητικό τρόπο, αντί να αφήνετε την κατάσταση να εκφυλιστεί σε παρενόχληση. Οι διαφωνίες μεταξύ των ανθρώπων είναι

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

φυσιολογικές και νόμιμες: έχετε το δικαίωμα να διαφωνείτε με τους/τις άλλους/-ες, αρκεί να εξηγείτε τη διαφωνία σας και να αποφεύγετε τα επιθετικά μηνύματα.

Ηθικό θάρρος και ικανότητα παρέμβασης

Είναι σημαντικό να παρεμβαίνετε όταν γίνεστε μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού, αντί να μένετε παθητικοί θεατές. Αυτή η συμπεριφορά είναι απαραίτητη για τον περιορισμό των επιπτώσεων του διαδικτυακού εκφοβισμού και την προστασία των θυμάτων. Παρακάτω, ακολουθούν μερικά βασικά στοιχεία για να αντιδράσετε ως μάρτυρας:

Η παρέμβαση συχνά αποθαρρύνει τον/την θύτη και υποστηρίζει το θύμα. Αν δεν αισθάνεστε έτοιμοι/-ες να δράσετε μόνοι σας, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από έναν/μια ενήλικα ή τους/τις φίλους/-ες σας.

Συμμετέχετε σε προγράμματα που ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να πάρουν θέση ενάντια στην αδικία, ακόμη και διαδικτυακά.

Εξασκηθείτε σε στρατηγικές παρέμβασης, για παράδειγμα, αναφέρετε την παρενόχληση στους/στις συντονιστές/-στριες ή υποστηρίξτε το θύμα.

Χρησιμοποιήστε τα συναισθήματά σας με κατάλληλο τρόπο

Το να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε, να κατανοείτε και να ελέγχετε τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε να γίνετε θύτης ή θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού. Συναισθήματα όπως ο θυμός ή η απογοήτευση μπορεί να οδηγήσουν σε παρορμητική συμπεριφορά στο διαδίκτυο, η οποία μπορεί να εκφυλιστεί σε διαδικτυακό εκφοβισμό.

Η εξάσκηση σε τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως η βαθιά αναπνοή ή η ενσυνειδητότητα, μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων σε τεταμένες καταστάσεις στο Διαδίκτυο.

Αυτοέλεγχος

Η γνώση του τρόπου αναστολής της παρορμητικής συμπεριφοράς, όπως το να μην απαντά ένα άτομο αμέσως σε προκλήσεις στο διαδίκτυο, είναι απαραίτητη για να αποφύγετε τη συμμετοχή σε όλο και πιο επιθετικές ανταλλαγές, οι οποίες μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε διαδικτυακή παρακολούθηση.

Η δεξιότητα αυτή βοηθά επίσης τα θύματα να αποφύγουν την υπερβολική αντίδραση και τη συμβολή στην κλιμάκωση των συγκρούσεων.

Μάθετε να διαχειρίζεστε τον παρορμητισμό, όπως και το να σκέφτεστε πριν απαντήσετε!

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

4.4. Να είστε σε εγρήγορση για τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού

Δεν είναι πάντα εύκολο να εντοπίσετε μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού. Γι' αυτό είναι σημαντικό να:

Αναγνωρίσετε τα σημάδια του διαδικτυακού εκφοβισμού

Να είστε σε εγρήγορση για τα πρώτα σημάδια παρενόχλησης, όπως υποτιμητικά ή επαναλαμβανόμενα σχόλια.

Η γρήγορη παρέμβαση, είτε αποχωρώντας από την κατάσταση είτε καταγγέλλοντας τη συμπεριφορά, μπορεί να αποτρέψει την κλιμάκωσή της.

Ζητήσετε γρήγορα βοήθεια

Τα θύματα που ζητούν γρήγορα βοήθεια από φίλους/-ες, συγγενείς ή συντονιστές/-στριες της πλατφόρμας έχουν περισσότερες πιθανότητες να θέσουν τέρμα στην κατάσταση πριν αυτή κλιμακωθεί.

Ο ρόλος όσων παρατηρούν και κατανοούν την κατάσταση (γνωστοί/-ές ως "μάρτυρες") είναι επίσης σημαντικός για να τερματιστούν γρήγορα αυτές οι καταστάσεις όταν υπάρχει αμφιβολία.

Η βοήθεια ενός/μιας ενήλικα μπορεί να βοηθήσει στη μεταβίβαση του αιτήματος.

Ενημερώστε τρίτους/-ες για τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Ενημερώνοντας τους/τις φίλους/-ες και την οικογένειά σας για τους κινδύνους του διαδικτυακού εκφοβισμού και για το πώς να προστατευτείτε, συμβάλλετε στη δημιουργία μιας ασφαλέστερης διαδικτυακής κουλτούρας.

Είναι επίσης σημαντικό να **υποστηρίζετε τα θύματα** τονίζοντας τη σοβαρότητα της κατάστασης.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο, αλλά ορισμένες στρατηγικές που έχουν επικυρωθεί από την έρευνα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψή του.

Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων στη χρήση των ψηφιακών εργαλείων, την υιοθέτηση επικοινωνίας με σεβασμό και τη χρήση των διαθέσιμων εργαλείων ασφαλείας, είναι δυνατόν να μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος εμπλοκής σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού.

Επιπλέον, οι ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η ενσυναίσθηση, η διεκδικητικότητα και η κριτική σκέψη, διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι με την καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα όχι μόνο γίνονται πιο ανθεκτικά σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού αλλά και πιο πρόθυμα να υιοθετήσουν υποστηρικτική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

Η επαγρύπνηση, η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση παραμένουν τα βασικά στοιχεία σε αυτόν τον αγώνα.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237