

# Up4Diversity

Ενδυνάμωση των νέων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας για να γίνουν ενεργοί υπερασπιστές στην πρόληψη της βίας προς τα LGBTIQ+ άτομα στην ψηφιακή εποχή





This training document was funded by the European Union's Rights,  
Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

REC-RDIS-DISC-AG-2019

Agreement nº 881918 – UP4Diversity.

# Ενότητα 2: Εκφοβισμός και βία κατά των νέων ΛΟΑΤΚΙ+ στην ψηφιακή εποχή

Για να κατανοήσουμε τις ιδιαιτερότητες του ψηφιακού ή ψηφιοποιημένου εκφοβισμού, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε το «κλασικό» ή αναλογικό πλαίσιο και την εννοιολόγηση του εκφοβισμού, και στη συνέχεια τη γεφύρωση αυτού με τις ξεχωριστές ψηφιακές αρένες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς ειδικά οι νεότερες γενιές έχουν μετατρέψει τις διαπροσωπικές πτυχές του εκφοβισμού σε διάφορα εικονικά περιβάλλοντα.

Ο εκφοβισμός, που κατανοείται ως μια συνεχιζόμενη διαπροσωπική και σκόπιμη επιθετικότητα, έχει οριστεί από τη δεκαετία του 1970 ως όλες οι κακόβουλες αλληλεπιδράσεις μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων, όπου η μία πλευρά στοχεύει συγκεκριμένα και συνεχώς την άλλη. Υπάρχει μια πραγματική ή αντιληπτή ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκόμενων ατόμων, όπου το θύμα θα είναι σε ευάλωτη

θέση και θα αισθάνεται ανίκανο να υπερασπιστεί τον εαυτό του<sup>1</sup>. Η πρόσφατη έρευνα<sup>2,3</sup> έχει μεταρρυθμίσει έκτοτε αυτό τον ορισμό έτσι ώστε να συμπεριλαμβάνει μια εστίαση προσανατολισμένη στην ομάδα και το περιβάλλον, η οποία με τη σειρά της επιτρέπει μια πολύ ευκολότερη κατανόηση του εκφοβισμού σε ένα ψηφιακό περιβάλλον.

Κατανοώντας τον εκφοβισμό ως κοινωνικό φαινόμενο και όχι ως διαπροσωπικό ζήτημα:

1. Επιτρέπεται η εστίαση στη δέσμευση UPSTANDERS για τον μετριασμό ή την επίλυση κακόβουλων κοινωνικών δυναμικών και
2. οι λύσεις μπορούν να εξεταστούν στο πλαίσιο της «θεραπείας» ή της μεταρρύθμισης των κοινοτήτων, αντί να στοχεύουν τους δράστες.



Αυτοί οι παράγοντες προάγουν μια υγιή και συλλογική στρατηγική κατά του εκφοβισμού και μετριάζουν ορισμένους από τους κινδύνους στην ενθάρρυνση των UPSTANDERS να (αντι)σταθούν και να πάρουν θέση στη μέση των συγκρούσεων.

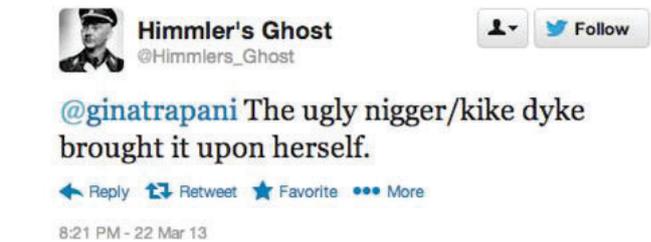
Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι τα πιο στοχευμένα χαρακτηριστικά στον εκφοβισμό είναι η «ετερότητα». Δηλαδή, οποιαδήποτε διακριτά χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τα θύματα από τους δράστες (σε μια κλασική

αντίληψη του εκφοβισμού) ή οποιαδήποτε διαφορά μεταξύ των δύο όσον αφορά τους κοινωνικούς κανόνες (στη νεότερη κατανόηση του όρου). Στην ψηφιακή εποχή, αυτό μπορεί να είναι είτε αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά από τις ελάχιστες πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (χρώμα δέρματος και μαλλιών, ρούχα, πολιτικός ή σεξουαλικός προσανατολισμός, ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου κ.λπ.), είτε από όσα είναι γνωστά για το θύμα από άλλα περιβάλλοντα (συχνά σεξουαλικός προσανατολισμός, κοινωνικοοικονομική κατάσταση, δημοτικότητα μεταξύ συνομηλίκων ή άλλοι συγκρίσιμοι παράγοντες) που χρησιμοποιούνται κακόβουλα στο διαδίκτυο.

Σε μια έρευνα σε σχεδόν 140.000 ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στην Ευρώπη, μεταξύ 7 και 15% δηλώνουν ότι έχουν βιώσει διαδικτυακή παρενόχληση<sup>4</sup>, με τη νεότερη ηλικιακή ομάδα (15-17 ετών) να αντιμετωπίζει περισσότερη διαδικτυακή παρενόχληση (15%) από τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες (12%, 18-24 ετών), 9% (25-54 ετών) και 7% (55+ ετών) αντίστοιχα). Για τους νεότερους ερωτηθέντες (ηλικίας 15-17 ετών) το 51% των περιστατικών παρενόχλησης αφορούσαν δράστες με τους οποίους συνδέονταν κατά κάποιο τρόπο – δηλαδή μέσω



του σχολείου, του κολεγίου ή του πανεπιστημίου. Επιπλέον, σε αυτή την ηλικιακή ομάδα, το 38% δηλώνει ότι ο δράστης ήταν έφηβος ή ομάδα εφήβων. Αυτό υπογραμμίζει τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί στην πρόληψη της παρενόχλησης και του εκφοβισμού κατά των νέων LGBTIQ+.



Οι ενήλικες, είτε πρόκειται για επαγγελματίες είτε για γονείς, βλέπουν συχνά τον «διαδικτυακό εκφοβισμό» και άλλους τύπους κακόβουλης ψηφιακής συμπεριφοράς, λιγότερο σοβαρές από τους «πραγματικούς» ομολόγους τους. Πολλοί ενήλικες πιστεύουν ότι οι ψηφιακές πτυχές της ζωής των παιδιών και των εφήβων μπορούν απλώς να απενεργοποιηθούν. Ωστόσο, αυτό συμβαίνει σπάνια, έως ποτέ. Για τα περισσότερα παιδιά και εφήβους, είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν σε ορισμένες πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αν θέλουν να είναι μέρος κοινοτήτων και κύκλων με τους συνομηλίκους τους και αν θέλουν να διατηρήσουν στενές κοινωνικές σχέσεις μαζί τους. Ακόμη και οι κοινότητες που βασίζονται σε τοπικά περιβάλλοντα έχουν ένα ψηφιακό στοιχείο (π.χ. τοπικός ποδοσφαιρικός σύλλογος, το σχολείο ή απλώς μια ομάδα Snapchat που βασίζεται στην τάξη), δημιουργώντας μια προσδοκία για τη νεολαία να είναι πάντα παρούσα, και επομένως πάντα online και πάντα προσιτή. Υπάρχει μια σαφής κοινωνική πίεση να είσαι διαθέσιμος και ενεργός σε μέσα όπως το Instagram, το Snapchat, το TikTok, σε μικρότερο βαθμό το Facebook

και, ειδικά για τα αγόρια, τις υπηρεσίες τυχερών παιχνιδιών. Αυτή η κοινωνική πίεση επιβάλλει επίσης μια ψηφιακή προσκόλληση στην οποία τα παιδιά και οι έφηβοι χρήστες δεν μπορούν να απέχουν από τη συμμετοχή σε δυνητικά περιβάλλοντα εκφοβισμού, χωρίς επίσης να απέχουν από την κοινωνική σύνδεση με τους συνομηλίκους τους.

Ως παράδειγμα αυτού, πολλοί νέοι χρησιμοποιούν το Instagram για να συνδεθούν με τους φίλους και τους συνομηλίκους τους, για να μοιράζονται φωτογραφίες από τη ζωή τους και για να σχολιάζουν ο ένας τις αναρτήσεις του άλλου. Ωστόσο, το Instagram μπορεί επίσης να είναι ένα μέρος για δημόσια και ιδιωτική ταπείνωση και παρενόχληση. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο δημοσιεύει μια φωτογραφία μιας ομάδας φίλων, όπου όλοι έχουν επισημανθεί, εκτός από εσάς, αυτό μπορεί να είναι ένα σαφές μήνυμα που λέει: "Μπορεί να βρίσκεστε σε αυτήν τη φωτογραφία, αλλά δεν είστε μέλος της ομάδας". Επιπλέον, μπορούν να δημιουργηθούν σελίδες μίσους που στοχεύουν μεμονωμένα άτομα. Αυτό παρατηρείται ιδιαίτερα με τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, τα οποία είναι επίσης συχνά στόχοι μίσους, μεροληπτικών, υποτιμητικών ή/και εξευτελιστικών αναρτήσεων και σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Τα άμεσα μηνύματα (AM) μπορούν επίσης να είναι η πηγή θετικού όσο και αρνητικού περιεχομένου. Για παράδειγμα, τα AM μπορεί να είναι η άμεση επαφή και ο πρωταρχικός τρόπος διατήρησης κοινωνικών σχέσεων ή μπορεί να είναι η πηγή εκφοβισμού, παρενόχλησης ή «φαντοσματο-ποίησης»

(δεν απαντά στα μηνύματα του θύματος). Με αυτόν τον τρόπο, τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν τόσες θετικές όσο και αρνητικές πλευρές, ανάλογα με την κοινωνική σας θέση στην ομάδα των συνομηλίκων σας και στην κοινωνία γενικότερα.

## Ο ψηφιακός εκφοβισμός ως νέος κανόνας

Ο επαναπροσδιορισμός του εκφοβισμού ως κοινωνικού φαινομένου αντισταθμίζει μια από τις κύριες αδυναμίες της κλασικής προσέγγισης - ότι η επιθετικότητα σταματά όταν το θύμα απομακρυνθεί από το συγκρουσιακό περιβάλλον (π.χ. τάξη, λέσχη νέων, αθλητική εκδήλωση κ.λπ.). Οι νέοι αναμένεται να συμμετέχουν συνεχώς σε ψηφιακά περιβάλλοντα και επομένως δεν μπορούν απλώς να «απομακρυνθούν» από ένα κρίσιμο πλαίσιο. Ακόμη και όταν δεν χρησιμοποιούν ενεργά κοινωνικά μέσα ή εφαρμογές παιχνιδιών, οι νέοι είναι έμμεσα διαθέσιμοι μέσω υπηρεσιών ανταλλαγής μηνυμάτων που είναι ενσωματωμένες στις περισσότερες εφαρμογές, π.χ. μέσω απευθείας μηνυμάτων (οι περισσότερες εφαρμογές), «τοιχών» (όπως στο Facebook), δημόσιας έκθεσης (ετικέτες όπως στο Twitter) ή σε δημόσιες αναρτήσεις που περιέχουν το όνομα του θύματος (όπως στο Jodel\* και άλλα). Επιπλέον, ο ψηφιακός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί εν αγνοία του θύματος, καθώς μπορεί να συνιστάται στη διάδοση φημών ή στην κοινή χρήση φωτογραφιών χωρίς τη συγκατάθεση του θύματος.



Οι επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της ψηφιακής φροντίδας νέων αναφέρουν ότι παιδιά και νέοι εκφράζουν την τάση να στραφούν σε ψηφιακά περιβάλλοντα για να εκφοβίσουν ή για να εμπλακούν σε διαφορετικούς τύπους παρόμοιας συμπεριφοράς. Το χαρακτηρίζουν ως εύκολο και σχετικά χωρίς συνέπειες για τον δράστη, ενώ ταυτόχρονα έχουν τη δυνατότητα μεγάλης εμβέλειας και γρήγορης έλξης.

### Ο ψηφιακός εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει

1. Παρενόχληση (προσβολές ή απειλές)
2. Διάδοση φημών
3. Πλαστοπροσωπία
4. Κακόβουλη έκθεση και τεχνάσματα (κερδίζοντας την εμπιστοσύνη ενός ατόμου και στη συνέχεια χρήση διαδικτυακών μέσων για τη διανομή των μυστικών του) ή/και
5. Αποκλεισμός (αποκλεισμός ατόμου από δραστηριότητες, όπως παιχνίδια).

Ο ψηφιακός εκφοβισμός μπορεί επίσης να γίνει κατανοητός ως ένα συγκεκριμένο είδος κοινωνικά ευκαιριακής κακίας. Για παράδειγμα, ένα τρανς άτομο που δημιουργεί βιντεολόγια στο YouTube σχετικά με το να τι σημαίνει να είσαι τρανς, τι σημαίνει να είναι ανοιχτός στον περίγυρο του, τι σημαίνει μετάβαση φύλο κ.λπ. μπορεί να έχει μια (μεγάλη) κοινότητα ανθρώπων που τον υποστηρίζει και τον κατανοεί, αλλά αυτό δεν τον καθιστά ανοσία στα τρολ, τα οποία μπορεί συνεχώς να δημοσιεύουν εξευτελιστικό ή υποτιμητικό περιεχόμενο. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει ιδιαίτερα το τρανς άτομο, το οποίο βρίσκεται ήδη σε ευάλωτη και πολύ εκτεθειμένη θέση.



## Ψηφιακές συνθήκες που ευνοούν ευάλωτες καταστάσεις που μπορεί να διευκολύνουν τη βία

### Αποστασιοποίηση

Η ψηφιακή απόσταση μπορεί να κάνει τους χρήστες να υπερβάλουν τα συναισθήματά τους, για να βεβαιωθούν ότι είναι κατανοητοί. Όταν πραγματοποιούν άτυπη επικοινωνία μέσω ψηφιακού μέσου, οι περισσότεροι συγγραφείς διέπονται από μια τάση να υπερβάλλουν τα συναισθήματα και τις προτάσεις που εκφράζονται, γεγονός που ενέχει τον κίνδυνο τα αστεία, τα μιμίδια ή τα συναισθήματα να παρεξηγηθούν ως ανταγωνιστική συμπεριφορά. Αυτό με τη σειρά του έχει αντίκτυπο και στα θύματα, πυροδοτώντας ψηφιακές διαμάχες που βασίζονται σε παρεξηγήσεις.

Ένας νεαρός εξέφρασε την ψηφιακή επικοινωνία και την τάση της για παρεξηγήσεις, ως την «προσπάθεια να μιλήσει με κάποιον ένα ολόκληρο χιλιόμετρο μακριά». Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απλοποιηθούν οι προτάσεις, να δυναμώσει η ένταση (ψηφιακά εκφράζεται με θαυμαστικά και πιο άμεση φρασεολογία) και να επαναληφθεί το σημείο μέχρι τη βεβαίωση ότι έχει γίνει κατανοητό.

Επιπλέον, η ψηφιακή απόσταση μπορεί να γίνει κατανοητή ως η απόκρυψη των συναισθηματικών απαντήσεων κάποιου σχετικά με τις συνομιλίες και τις ενέργειες των άλλων. Όταν εμπλέκονται σε φυσικούς χώρους, οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ο ένας τον άλλον σε συναισθηματικά πλαίσια όπου οι μικροεκφράσεις του προσώπου, η γλώσσα του σώματος, ο τόνος, ο συγχρονισμός και πολλά άλλα χρησιμοποιούνται για την αποκωδικοποίηση των συναισθηματικών επιπέδων και των απαντήσεων των κοινωνικών συμμετεχόντων.

## Ανωνυμία

Όταν αλληλεπιδρούν με διαδικτυακές κοινότητες, οι περισσότεροι νέοι και έφηβοι παίζουν με διαφορετικά είδη ανωνυμίας<sup>7</sup>. Ορισμένα φόρουμ και ψηφιακές δομές το επιβάλλουν ενεργά (Jodel, 4Chan, Reddit κ.λπ.), ενώ άλλα το επιτρέπουν (Instagram κ.λπ.) και άλλα προσπαθούν να επιβάλουν μόνο επώνυμους και αναγνωρίσιμους ψηφιακούς συμμετέχοντες, αλλά με αναποτελεσματικές δομές. Αποτέλεσμα είναι να επιτρέπουν ψεύτικα (και άρα ανώνυμα) προφίλ (Facebook).

Η ανωνυμία που εκτρέφεται μέσω διαδικτυακών κοινωνικών χώρων μπορεί να προσφέρει ένα αυξημένο επίπεδο γενναιότητας στους συμμετέχοντες<sup>8</sup>, επιτρέποντάς τους να δοκιμάσουν τα όρια της επιτρεπόμενης και της αποδεκτής ομιλίας, καθώς και να χρησιμοποιούν την ανωνυμία ως εργαλείο στοχευμένης εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Αυτό το φαινόμενο αναφέρεται συχνά ως το διαδικτυακό φαινόμενο απελευθέρωσης<sup>9</sup>, το οποίο, όταν συνδυάζεται με τις εφηβικές εξερευνητικές κοινωνικών κανόνων και ορίων, μπορεί να



δημιουργήσει μια τοξική ή ανθυγιεινή κοινότητα. Από αυτή την άποψη, ειδικά οι ψηφιακοί χρήστες που δεν έχουν σχέση με την πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης, είναι γνωστό ότι συμμετέχουν σε «τρολάρισμα». Το «τρολάρισμα» είναι μια συμπεριφορά που μοιάζει με εκφοβισμό που επικεντρώνεται στη δημιουργία της μεγαλύτερης αναστάτωσης, με τη λιγότερη προσπάθεια. Αυτό μπορεί συχνά να φανεί όταν

ανώνυμα προφίλ συμμετέχουν σε πολιτικές συζητήσεις, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως στρατηγική εκφοβισμού όταν απευθύνεται στοχευμένα σε άτομα.

Το φαινόμενο της διαδικτυακής απελευθέρωσης μπορεί επίσης να προωθηθεί από ένα χαμηλότερο επίπεδο κοινωνικής ενσυναίσθησης στα ψηφιακά μέσα<sup>10</sup>, κάνοντας τους χρήστες να βιώνουν μεγαλύτερο συναισθηματικό χάσμα μεταξύ τους, καθώς οι συναισθηματικές αντιδράσεις στη συμπεριφορά (επίσης ο εκφοβισμός) καλύπτονται από την ψηφιακή απόσταση. Ως εκ τούτου, οι χρήστες δεν γνωρίζουν απαραίτητα πότε έχουν ξεπεράσει τα συναισθηματικά κατώφλια εκείνων που γίνονται στόχος αστείου ή θύμα εκφοβισμού.

Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης να καλλιεργήσουν χώρους διαλόγου που να εκπαιδεύουν τους νέους στις πολλές πτυχές των ψηφιακών περιβαλλόντων, στο τι επιτρέπεται, στο τι δεν είναι ανεκτό, στις προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν και στις παγίδες που πρέπει να γνωρίζουν.



## Τι γίνεται αυτή τη στιγμή

Χρησιμοποιούνται ήδη αρκετές διαφορετικές στρατηγικές που στοχεύουν στο διαδικτυακό μίσος και παρενόχληση. Πολλές από αυτές επιτυγχάνουν τη δημιουργία μόνιμων αλλαγών.

- **Εποπτεία:** Οι περισσότερες πλατφόρμες εποπτεύονται, αλλά οι περισσότεροι δράστες το επιλύουν είτε όντας πιο γρήγοροι από τους συντονιστές είτε δημιουργώντας νέα προφίλ, όταν τα παλιά τους κλείνουν ή απαγορεύονται.

- **Η αποπλατφορμοποίηση,** δηλαδή η διαδικασία κλεισίματος ολόκληρων πλατφορμών με σκοπό την εξάλειψη του επιβλαβούς ή μεροληπτικού περιεχομένου, είναι μια άλλη στρατηγική στην οποία στρέφονται πολλοί. Ωστόσο, η αποπλατφορμοποίηση λειτουργεί μόνο ως τρόπος «θεραπείας των συμπτωμάτων» και όχι ως εξάλειψη του φαινομένου, καθώς πολλοί δράστες μπορεί να συνεχίσουν τις παρενοχλήσεις με τους οπαδούς τους αλλού. Υπό αυτή την έννοια, το περιεχόμενο μίσους μπορεί να μειωθεί σε μια συγκεκριμένη πλατφόρμα, αλλά συνήθως εκφράζεται σε άλλη.

- **Εκπαίδευση:** Πρωτοβουλίες όπως το SELMA – Hacking Hate, Stopp Hatpratt, Mobbstop και εθνικές και διεθνείς εκστρατείες κατά του εκφοβισμού στοχεύουν στο περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα ο εκφοβισμός, η ρητορική μίσους και οι διακρίσεις και επικεντρώνονται στον τρόπο με τον οποίο κάθε άτομο συνεισφέρει στο τρέχον διαδικτυακό κλίμα– ανεξάρτητα από το αν είναι ενεργοί, παθητικοί, UPSTANDERS, παρευρισκόμενοι, θύτες, θύματα ή άλλα. Πρωτοβουλίες και εκστρατείες όπως αυτές επικεντρώνονται στον εκφοβισμό ως κοινωνικό φαινόμενο και υπογραμμίζουν τη σημασία του ρόλου κάθε ατόμου – και τη διαφορά που μπορεί να κάνει κάθε άτομο.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, χρειάζεται μόνο ένα άτομο για να έχει το θάρρος να κάνει το πρώτο βήμα για να ακολουθήσουν οι άλλοι. Το να είσαι ο πρώτος που θα πει όχι είναι ευάλωτο, άβολο και δύσκολο, καθώς βάζεις τον εαυτό σου στη γραμμή του πυρός. Αλλά συχνά αποδίδει καρπούς καθώς ανοίγει το δρόμο για άλλους ανθρώπους, διευκολύνοντας και αυτούς να σηκωθούν όρθιοι.

## Πως να γίνεται UPSTANDERS στο κυβερνοχώρο

Όταν κάποιος συμμετέχει σε διαδικτυακές συζητήσεις ή ψηφιακά κοινωνικά περιβάλλοντα, πολύ σπάνια το κάνει σε συνθήκες ενός ατόμου προς ένα άτομο. Σχόλια ή αναρτήσεις παρακολουθούνται από δεκάδες ή και εκατοντάδες θεατές. Αυτό κάνει την κοινωνική ενίσχυση οποιουδήποτε εκφοβισμού εκθετικά μεγαλύτερη, αλλά αυξάνει επίσης τη δυνατότητα για τους θεατές να εμπλακούν και να γίνουν συμμετέχοντες σε έναν ρόλο UPS-TANDER. Εάν ο εκφοβισμός γίνεται μέσω του τοίχου του θύματος ή στο προφίλ του, οι θεατές εδώ είναι πιο πιθανό να πάρουν το μέρος του θύματος στον καυγά. Αλλά όσο μεγαλύτερη είναι η πλατφόρμα στην οποία λαμβάνει χώρα ο εκφοβισμός, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η πιθανή ενίσχυση των επιπτώσεων.

Όλα αυτά τα αποτελέσματα και οι σχέσεις διαμορφώνουν διάφορες στρατηγικές που επιτρέπουν την επέμβαση των πιθανών UPSTANDERS. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν είτε να εφαρμοστούν από τους ίδιους τους UPSTANDERS είτε να επιβληθούν από εκείνους που επιδιώκουν να ενισχύσουν ή να εμπνεύσουν τέτοιες αντιδράσεις.



## Κάντε 'Like' στον upstander

Καθώς ο ψηφιακός εκφοβισμός λαμβάνει χώρα συχνά σε πλατφόρμες με τεράστιες δυνατότητες προσέγγισης, οι UPSTANDERS μπορούν να διδαχθούν στο να χρησιμοποιούν αυτούς τους μηχανισμούς έτσι ώστε να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Είναι πιο εύκολο να κάνει κάποιος απλώς «like» κάτι στο διαδίκτυο παρά να το γράψει σχόλιο, επομένως οι περισσότεροι παρατηρητές του ψηφιακού εκφοβισμού απλώς θα αποφύγουν να κάνουν "like" σε σχόλια εκφοβισμού εάν διαφωνούν μαζί τους – είναι πολύ μεγάλο και απαιτητικό έργο να τα αντικρούσουν. Αυτό σημαίνει ότι ο περισσότερος ψηφιακός εκφοβισμός δεν θα αντιμετωπιστεί ενώ θα αρέσει μόνο σε όσους (ελπίζουμε λίγοι) συμφωνούν μαζί του. Παράλληλα θα αγνοηθεί από εκείνους που στην πραγματικότητα διαφωνούν μαζί του. Ως εκ τούτου, καθίσταται σημαντικό να υπογραμμιστεί το γεγονός ότι ο πρώτος UPSTANDER που αφιερώνει χρόνο για να διαφωνήσει κατά των σχολίων εκφοβισμού, θα δώσει σε όλους τους άλλους παρατηρητές κάτι για να κάνουν εύκολα «like».

Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι ένα κουμπί «I don't like it» θα ήταν ένας εύκολα προσβάσιμος τρόπος για να δείξετε την κοινωνική αποδοκιμασία. Ωστόσο, το κουμπί "I don't like it" έχει ορισμένα μειονεκτήματα και μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί κακόβουλα. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνεχόμενα σε κάθε ανάρτηση ή σχόλιο ενός μεμονωμένου ατόμου, κάνοντας έτσι τον ψηφιακό εκφοβισμό ακόμα πιο εύκολο για τους δράστες.

Οι αρνητικές εμπειρίες βαραίνουν πολύ περισσότερο τη συνείδηση σε σχέση με τις θετικές. Το ίδιο ισχύει για τα "I like" και "I don't like", τα θετικά σχόλια και τα αρνητικά σχόλια. Επομένως, ένα θετικό σχόλιο δεν ακυρώνει ένα αρνητικό σχόλιο. Για να νιώσει το θύμα ασφάλεια και υποστήριξη, χρειάζεται πολύ θετική δέσμευση από τους συνομηλίκους

έτσι ώστε να εξουδετερώσει (ελπίζουμε λίγες) αρνητικές φωνές. Είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία του θύματος και για την ικανότητά του να ξεπεράσει την εκφοβιστική συμπεριφορά, να μην αισθάνεται μόνος στον αγώνα ενάντια στις παραβάσεις.

## Αυξημένη ορατότητα

Οι περισσότεροι νέοι ΛΟΑΤΚΙ+ έχουν μια ριζωμένη αίσθηση ανασφάλειας ή ντροπής σχετικά με την ταυτότητά τους. Κατά τη διάρκεια του εκφοβισμού, η στοχοποίηση της σεξουαλικής ταυτότητας, ακόμη και στο παραμικρό, καθίσταται επικίνδυνη λόγω της ευαλωτότητας που χαρακτηρίζει τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα. Μια στρατηγική που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι UPSTANDER, είναι να φέρουν στο φως αυτές τις ψευδο-κρυφές επιθέσεις εκφοβισμού. Αυτό μπορεί να γίνει είτε κοινοποιώντας τα μέσω των προφίλ τους είτε απευθείας στο προφίλ του(των) θύματος(ων) (για αυξημένη υποστήριξη). Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι για την προστασία των θυμάτων από περαιτέρω αρνητική έκθεση, η ταυτότητά τους θα πρέπει να αποκρύπτεται από την εκ νέου εκτιθέμενη ανάρτηση. Αντίθετα, αυτή η ανάρτηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στο λάθος του εκφοβισμού, όχι σε αυτό που ο νταής νόμιζε ότι έκανε λάθος με το αρχικό θύμα.



Basándose en el punto anterior, esta estrategia permite a las personas observadoras que simplemente “les gusten” los esfuerzos de las personas *upstanders*, sin tener que hacerlos ellos mismos. Esto demostrará, tanto a las personas acosadoras como a las víctimas, que estas últimas cuentan con un gran apoyo.

Για να μετριαστεί η ψηφιακή απόσταση που προσφέρετε στους διαδικτυακούς χώρους, οι UPSTANDERS μπορούν να ενθαρρύνονται να εμπλακούν τόσο με το θύμα όσο και με τον θύτη έξω από τον ψηφιακό χώρο. Αυτό μπορεί να φαίνεται μια μεγαλύτερη δέσμευση από κάθε άποψη, αλλά μπορεί επίσης να έχει πολύ μεγαλύτερο αποτέλεσμα.



*Liking upstanding comments shows support for both the victim, the upstander, and the upstanding approach*



*Increasing visibility lessens vulnerability and shows public disapproval of bullying*

## Αλλαγή κουλτούρας

Όποια στρατηγική κι αν εφαρμοστεί, πρέπει να σημειωθεί ότι θα πρέπει να στοχεύει στην διαμόρφωση της κοινωνικής κουλτούρας στους ψηφιακούς χώρους και όχι στους δράστες. Η σύγχρονη κατανόηση του εκφοβισμού εστιάζει λιγότερο σε αυτούς που τον διαπράττουν και περισσότερο στο περιβάλλον στο οποίο γίνεται. Εάν οι νέοι ΛΟΑΤΚΙ+ στοχοποιούνται σε συγκεκριμένους διαδικτυακούς χώρους, πρέπει να είναι προτεραιότητα μας να εστιάσουμε στην κοινότητα ως οντότητα και όχι μόνο στα άτομα ξεχωριστά (θύματα/θύτες). Καθώς οι νέοι συχνά προσβλέπουν σε μέντορες και σχετικούς ενήλικες για ηθική και προσωπική καθοδήγηση, αυτή η στρατηγική

θα επιτρέψει στους νέους να αισθάνονται αρκετά γενναίοι έτσι ώστε να υπερασπιστούν τα θύματα στις πλατφόρμες.

Εάν η κακόβουλη κουλτούρα εκφράζεται σε τοπικές ψηφιακές κοινότητες (συνομιλίες τάξης, ιδιωτικοί διακομιστές, κ.λπ.), η σιωπηρή συναίνεση για εκφοβισμό μπορεί να καταπολεμηθεί με την απλή παράθεση κανόνων για κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά.

Οι ψηφιακοί χώροι επιτρέπουν στους χρήστες - όχι μόνο στους θύτες αλλά και στα θύματα - να αλληλεπιδρούν. Αυτό παρέχει την ευκαιρία σε έναν επιβλέποντα να δεσμεύσει άλλους πιθανούς UPSTANDERS (μέσω απευθείας μηνυμάτων), προτού προβεί σε οποιαδήποτε UPSTANDER συμπεριφορά. Συντονίζοντας μια προσπάθεια UPSTANDER με άλλους, μπορεί να είναι ευκολότερο να την εκτελέσει κανείς, καθώς δεν το κάνει μόνος του και μπορεί ενδεχομένως να έχει μεγαλύτερη επίδραση τόσο στους εκφοβιστές όσο και στα θύματα αντίστοιχα.



Οι ψηφιακές πτυχές της σύγχρονης κοινωνικής ζωής επιτρέπουν στους νέους να οικοδομήσουν και να έχουν πρωτοφανή κοινωνική ζωή/επίδραση.

Αυτό συνεπάγεται τον κίνδυνο ψηφιακά αποστασιοποιημένου εκφοβισμού, διαδικτυακής ανωνυμίας και αισθήματα ότι είσαι μόνος σε ένα πλήθος παρατηρητών.

Ωστόσο, εάν χρησιμοποιηθούν σωστά, όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να ανατραπούν και να γίνουν η δύναμη πίσω από την UPSTANDER πρακτική.

## Δραστηριότητες

Το να είσαι επαγγελματίας που δουλεύεις με τη νεολαία απαιτεί την ικανότητα να αντιμετωπίζεις ένα πλήθος δύσκολων ερωτημάτων και καταστάσεων. Οι επαγγελματίες, είτε είναι δάσκαλοι, εκπαιδευτικοί ή άλλοι, έχουν ευθύνη όσον αφορά τη διαμόρφωση και την ευημερία της νεολαίας με την οποία συνεργάζονται. Τα παρακάτω πρέπει να θεωρηθούν ως οδηγός για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού και της παρενόχλησης σε κοινωνικά περιβάλλοντα (είτε είναι ψηφιακό είτε αναλογικό) μεταξύ των νέων. Επομένως, ο κατάλογος των ερωτήσεων δεν είναι πεπερασμένος, καθώς μπορεί και πρέπει να προσαρμοστεί στην κατάσταση και τη σύνθεση των νέων στην τρέχουσα ομάδα. Οι ερωτήσεις προορίζονται για έμπνευση και μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο ως ερωτήσεις για ομαδικές ή συζητήσεις σε όλη την τάξη όσο και για ατομική εργασία ή εργασία σε μικρότερες ομάδες μεταξύ των μαθητών.

- Πώς προσδιορίζετε εάν κάτι που βλέπετε στο διαδίκτυο είναι εκφοβισμός;
  - Κάντε μια λίστα με τους δείκτες που θα αναζητούσατε
- Πώς θα αντιδρούσατε αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνέβαινε σε κάποιον που γνωρίζετε;
  - Τι τύποι αντιδράσεων υπάρχουν;
- Πώς γίνονται αντιληπτοί οι διαφορετικοί τύποι από το θύμα, από παρευρισκόμενους, από μέλη της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας, από τους στενούς, προσωπικούς σας φίλους κ.λπ.;
- Τι θα γινόταν αν ο εκφοβισμός συνέβαινε σε κάποιον που δεν γνωρίζατε;

- Η αντίδρασή σας θα διέφερε;
  - Η σχέση ανάμεσα σε εσάς και το θύμα επηρεάζει την αντίδρασή σας;
- Εάν ναι, πώς; Και γιατί?

Είναι σημαντικό να δοθεί στους μαθητές η γλώσσα να μιλήσουν για τις διακρίσεις και τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο. Γιατί μόνο με το να μπορείς να μιλήσεις γι' αυτό θα το καταλάβεις πλήρως. Και μόνο με την πλήρη κατανόηση του θα μπορέσετε να το αποτρέψετε. Ως εκ τούτου, οι επακόλουθες ερωτήσεις και δραστηριότητες θα μπορούσαν να είναι:

- Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού και θετικού περιβάλλοντος στο διαδίκτυο;
  - Κάντε μια λίστα με «κανόνες εμπλοκής» για εσάς και την τάξη σας
- Αν κάνατε εκστρατεία για τα δικαιώματα ΛΟΑΤ+, πώς θα το κάνατε;
  - Θα είχατε κοινωνικές, πολιτικές, δημοκρατικές, νομικές ή άλλες προοπτικές;
- Σε ποια εικονικά εργαλεία θα αντλούσατε;
- Πώς θα μεταφέρατε το μήνυμά σας;
- Ποια κοινωνική ομάδα θα στοχεύατε, προκειμένου να έχετε τον μεγαλύτερο αντίκτυπο;
- Θα χωρίζατε τους ανθρώπους κατά φύλο, ταυτότητα φύλου, σεξουαλικότητα, φυλή, κοινωνική τάξη, ηλικίες κ.λπ.;

## BIBΛIOΓPAΦIA

1. ONU, 2018: <https://violenceagainstchildren.un.org/content/bullying-and-cyberbullying-0>
2. eXbus (2007-2019). Exploring Bullying in Schools. <https://exbus.dk/>
3. Rabøl Hansen, H. (2014b). Mobning er magt – elevperspektiver på mobning. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, 51.
4. FRA (2020): [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf)
5. Rabøl Hansen, H. (2014a). Fællesskabende didaktikker. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, B31. [https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Forskning/KULT/Faellesskabende\\_didaktikker\\_-\\_PPt\\_2013\\_01.pdf](https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Forskning/KULT/Faellesskabende_didaktikker_-_PPt_2013_01.pdf)
6. Bailey, E.R., Matz, S.C., Youyou, W. et al.(2020)Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nat Commun* 11, 4889 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>
7. Bareket-Bojmel, L., & Shahar, G. (2011). Emotional and interpersonal consequences of self- disclosure in a lived, online interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 732-759. doi:10.1521/jscp.2011.30.7.732.
8. O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K. and Council on Communications and Media (2011). Clinical Report - The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127 (4), 800- 804
9. Suler, John. (2004). The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. 7. 321-6. 10.1089/1094931041291295.
10. Friesem, Y. (2016). Empathy for the Digital Age: Using Video Production to Enhance Social, Emotional and Cognitive Skills. *Emotions, Technology and Behaviors. Emotions and Technology*