

ТОРМОЗ – ДЕФИНИРАНЕ, ВИДОВЕ.

Ключови думи: тормоз, намерение или интенция, баланс на силите, разпределение на ролите, форми на тормоз, физически тормоз, вербален тормоз, индиректен тормоз, психически тормоз, сексуален тормоз, агресор, жертва, пасивен наблюдател, свидетел на тормоз, защитник, помощник, подкрепящ, социален контекст на тормоза.

Дефиниции

Критериите, чрез които едно агресивно поведение се определя като тормоз, са следните: Намерение или интенция. Тормозът е съставен от злонамерени действия. Това означава, че при тормоза не говорим за случайност. При тормоза винаги има ясно изразената цел – да се навреди на потърпевшия, да му се причини болка, неудобство, унижение. Тази цел освен това е добре осъзната от агресора. Не е рядкост тормозещият (ученик) да се опитва да убеди трето лице (учител), че „не беше нарочно“ или „стана случайно“, или „не съм искал“. Баланс на силите. При тормоза няма баланс на силите, напротив, наблюдава се ясно изразен дисбаланс. Позицията на силата е обичайната за прилагания тормоз. Независимо дали става дума за физическа сила, групов тормоз, скорост на говорене, или язвителност на изказванията, при тормоза винаги може да се открие ясно изразен дисбаланс на силата. Честота и продължителност във времето. Приема се, че ако едно дете е обект на агресивни действия веднъж седмично или по-често в продължение на един месец или повече време, то това дете е жертва на тормоз. Всъщност децата, които са виктимизирани от свои съученици (т.е. превърнати в жертви), обикновено са жертви на тормоз по-често, понякога всеки ден, а в най-тежки- те случаи – по много пъти на ден. Разпределение на ролите. В ситуация на тормоз има ясно и много строго разпределение на ролите. Понякога двама приятели или група деца могат да играят на игра, в която един е „добрият“ или „готиният“, друг е „лошият“ или „гадният“. Когато играят следващия път, ролите се разменят или, също така вероятно, всички са „добри“, „красиви“, „готини“ и „умни“. Такава размяна на ролите не съществува в ситуацията на тормоз. Там агресорът винаги е агресор, а жертвата – винаги жертва.

Важно! Обобщавайки описаното по-горе, можем да извлечем определение за тормоз: тормозът е агресивно поведение, насочено към един и същи човек (или група хора), което се случва често и е трайно във времето, като агресорът има физическо или друго преимущество над жертвата (жертвите) и ясна цел да ѝ (им) навреди.

Форми на тормоз

Формите на класическия тормоз са:

- **Физически** – най-лесно разпознаваемата форма на тормоз, вид директна физическа агресия. Включва добре познатите: биене, удряне, ритане, блъскане, скубане, спъване, щипане, извиване на пръсти или ръце и т.н. Тук се включват също чупенето и поврежда-нето на лични вещи.
- **Вербален** – втората най-добре позната форма на тормоз. Всъщност твърде често тя не се разпознава като тормоз, а сме склонни да описваме ситуации, в които тя се използва като „лошо възпитание“, „грубост“, „детинщини“. От гледната точка на жертвата обаче и колко обидно и тежко ѝ е станало, вербалният тормоз нерядко може да бъде и по-дълбоко преживяван от физическия. Вербалният тормоз включва обиди, ругатни и псувни, подигравки, сексуални намеци и подмятания, даване на прякори, заплашване, „майтапене“ (което е забавно само за мъчи-теля) и т.н. Накратко, това са начините да нараним някого, като го караме да се чувства зле от това, което му говорим.

- **Индиректен (социален).** Това е най-„коварната“ форма на тормоз. Най-често не се разпознава, всъщност тя е трудна дори за забелязване и е пренебрегвана и омаловажавана от възрастните. Индиректният тормоз, или социалният тормоз, няма тези груби видими черти на другите два вида. Индиректният тормоз действа по завоалиран, страничен път, без пряко да наранява жертвата, но като я лишава от близост, социални контакти, подкрепа, приятели. Тази форма на тормоз включва настройване на другите срещу жертвата, говорене зад гърба ѝ и разпространяване на слухове, разваляне на отношенията ѝ с близките ѝ хора, поставяне в социална изолация (не го канят да играе с другите, не го канят на купони и забави, на ходене на кино или разходки и т.н.). Ако индиректният тормоз сработи успешно, жертвата се оказва изолирана, сама, неприемана, нежелана и нехаресвана.

В някои описания може да се открият и други форми на тормоз. Те обаче са по-скоро тематични или акцентират върху някаква важна особеност на тормоза. Да вземем два примера:

1) Нерядко може да се открие описана като отделна форма на тормоза така нареченият **„психически тормоз“**. Това не е форма, различна от трите, разгледани по-горе. Всъщност в нея обикновено се включват действия като заплашителни погледи; намеци като размахване на пръст; нежелани докосвания; забележки от сексуален характер; шпиониране; заплашване; изнудване. Всяко едно от тези действия само по себе си може да бъде разпределено в една от трите форми – физически, вербален или индиректен тормоз.

2) Много популярна е формата **„сексуален тормоз“**. Тя също не включва нещо различно от вече разгледаните 3 форми на тормоза. Сексуалният тормоз може да включва физически действия – нежелан допир, нежелано галене (описвано понякога от учениците като „обарване“), рисуване по вещите, а в най-крайния си вариант – изнасилване. Може да включва също така вербални действия – намеци, говорене на „мръсотии“, сексуални заплахи, описване на части от тялото или на действия с тях, даване на прякори на части от тялото и т.н. Разбира се, може да включва и елементи от индиректният тормоз – говорене зад гърба, разпространяване на клюки за бивали и особено небивали сексуални подвизи или разкрепостено поведение, говорене на лъжи, които водят до изоставяне от приятели и особено от интимния партньор (в горна училищна възраст обикновено става дума за „гаджето“) и т.н. Сексуалният тормоз не се разглежда като независима самостоятелна форма, но той е тематично обособен, най-вече предвид особеното значение и тежест, които има за обществото.

Важно! Могат да се опишат още множество видове тормоз, но всички те ще включват специфично подбрани елементи от изброените по-горе три форми на физическия, вербалния и индиректният тормоз.

Участници в ситуацията на тормоз

Кои са участниците в ситуация на тормоз?

На български често го наричаме и **„насилник“**, понякога **„мъчител“** или в някои случаи **„грубиян“**. Това е дете, което прилага тормоз върху друго дете, и е първата от двете фигури, за която задължително се сещаме, когато мислим за ситуация на тормоз. В тази роля попадат между 5 и 25 процента от децата, в зависимост от различни фактори като възрастта им, географското местоположение на държавата, културните ѝ особености, организацията на учебния процес и на училищните взаимоотношения, наличието на целенасочена работа по темата за тормоза или negliжиране на проблема и т.н.

Жертвата. Това е детето, което е потърпевшо от действията на агресора. Това е втората от двете фигури, за която задължително се сещаме, когато мислим за ситуация на тормоз. В тази

роля попадат между 10 и 40 процента от децата, отново в зависимост от факторите, посочени за агресора.

Пасивните наблюдатели. Обикновено не се сещаме за тях като за участници в ситуацията на тормоз. Най-често не се предприемат и никакви специални мерки, които да ги включат при разрешаването на проблема, а тази група е най-многобройна. Обикновено между 50 и 80 процента от децата попадат в тази група.

Защитникът на жертвата. В тази роля попадат много малко на брой деца, обикновено са пренебрежително малък процент. Защитникът на жертвата е дете, което се опитва да помогне на жертвата. Това може да стане както пряко, чрез спиране на действията на агресора, така и непряко, чрез търсене на помощ, например от учител. Помощникът на агресора. Понякога около агресора, който е основният инициатор на тормоза, се събира група от „съмишленици“. Понякога това са деца, много близки по мислене и стремежи до тези на агресора, друг път само симулират желание да се държат като него, а всъщност „работят“ за него по-скоро от страх да не се окажат те тормозените. Помощникът на агресора обикновено не прилага или прилага в по-малка степен насилие върху жертвата, той може например да държи жертвата да не бяга, докато агресорът я тормози.

Подкрепящият агресора. Това е друга, близка до агресора фигура, но относително поотдалечена от него (буквално и преносно), отколкото помощникът. Подкрепящият агресора не се включва в преките агресивни действия, той по-скоро е човек, който може например да пази, и ако види, че идва учител, да предупреди агресора. При него още повече, отколкото при помощника на агресора, може да се очаква, че водещият мотив да се включи в тази роля е страхът.

Ефекти от тормоза

Последствията от тормоза могат да се разделят на два типа – краткосрочни и дългосрочни. Обикновено се посочват най-вече какви са последствията за агресора и за жертвата. Част от дългосрочните последствия от тормоза, еднакви и при жертвите, и при агресорите, са следните:

- повишен риск от емоционални разстройства като депресия и тревожност;
- влошена способност за създаване на близки емоционални контакти с други хора (създаване на приятелства);
- влошена способност за създаване на успешни интимни контакти, съответно повишена вероятност от създаване на нефункционално семейство;
- риск от предаване през поколенията – хората, които са били жертви в детството си, имат тенденцията да възпитават децата си по такъв начин, че те на свой ред стават жертва, а хората, които са били агресори, имат тенденцията да възпитават агресори.

Краткосрочните последствия от тормоза за жертвата, при това без претенции за изчерпателност, са следните:

- редовно преживяване на емоции и чувства от целия негативен спектър – страх, гняв, омраза, мъка, тъга, безпомощност, нещастие, отчаяние и т.н.
- създаване на изкривен негативен аз-образ
- приемане на себе си като нещо лошо, ненужно, нежелано, нехаресвано, обезценено
- затвърждаване на модела „налагане – подчиняване“ и неспособност да се излезе от него
- развиване на неумение за създаване на позитивни контакти с другите
- плахост

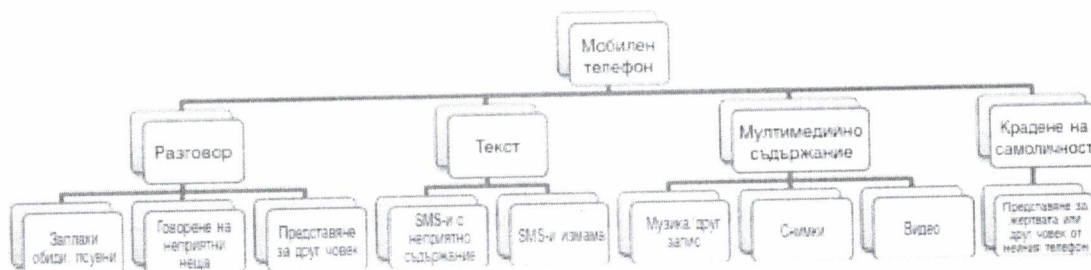
- затваряне в себе си
- липса на настойчивост
- нарушения в съня
- нарушения в здравето
- нежелание за ходене на училище
- опити за самоубийство
- самоубийство
- изграждане на неадекватна преценка за себе си
- създаване на аз-образ за себе си като за винаги прав, непогрешим герой
- изграждане на неадекватна преценка за света
- изграждане на неадекватна представа за взаимоотношенията между хората
- създаване на беден поведенчески репертоар
- нагло поведение
- задълбочаваща се неспособност за създаване на пълноценни и взаимноудовлетворяващи контакти с други хора
- затвърждаване на агресивни модели на поведение
- неспособност за разграничаване на страх от уважение
- намалена способност за усвояване на хуманно ориентирани ценностни модели

Кибертормоз. Дефиниране. Форми и особености. Насоки за справяне

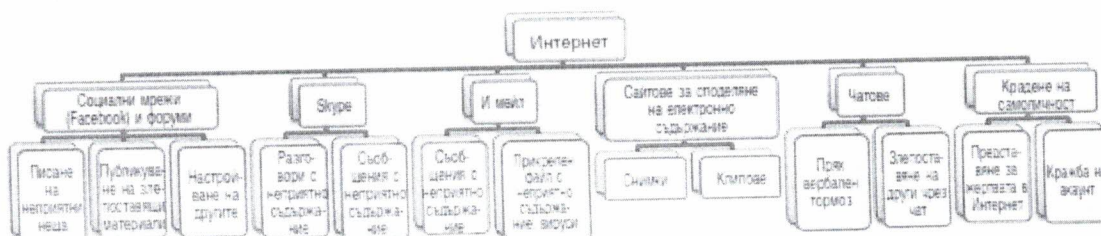
Как можем да дефинираме понятието кибертормоз? Кибертормозът е тормоз, извършван чрез средствата на технологиите за електронна комуникация – Интернет и мобилни телефони. Може да бъде открит под различни наименования: ebullying (етормоз), electronic bullying (електронен тормоз), cyberviolence (кибернасилие), digital bullying (дигитален тормоз), online bullying (онлайн тормоз) и т.н., като терминът кибертормоз (cyberbullying) е за момента най-широко наложилият се.

Форми на кибертормоз

Кибертормозът се разглежда като 5б продължение на индиректния (социалния) тормоз. Логиката на това приемане е съвсем ясна. Електронните средства за комуникация към момента не дават възможност за физическо посегателство върху друг човек, т.е. физически тормоз, под каквато и да е форма, не е възможен. Кибертормозът би могъл (в отделни случаи) да бъде вербален тормоз, когато например агресор и жертва си комуникират директно по GSM или в чат. Истински обаче кибертормозът се разгръща и „развихря“ като начин за zlepоставяне на един човек пред много широка аудитория, а жертвата няма никакъв контрол върху казаното, показаното и ефектите от него, както се случва при разпространяването на клюки и слухове или целенасоченото разрушаване на социални връзки, което е част от класическата форма на индиректния (социален) тормоз. Извън уточнението, че кибертормозът е продължение на индиректния (социалния) тормоз с електронни средства, той може да бъде разделен на различни форми по две линии. Едната линия е използваната електронна технология. От тази гледна точка кибертормозът се дели на кибертормоз чрез мобилни телефони (GSM, смартфони...) и кибертормоз чрез Интернет (социални мрежи, сайтове за споделяне на електронно съдържание, форуми и т.н.). Другата линия е конкретният подход, използван при тормоза – директен контакт с жертвата (разговор по GSM или Skype, sms, mms, чат, пращане на zlepоставящи снимки/ клипове и изнудване, пращане на „забавни“ съобщения или поздравителни картички и т.н.), публикуване на истории, клюки, мнения, обвинения и т.н. по неин адрес, кражба на самоличност (да се представиш, че си друг човек и да вършиш нежелани и/ или нередни неща от негово име, например да пуснеш обява за запознанство в сайт за запознанства), публикуване на снимки, публикуване на видеоматериали. По-систематизирано формите на кибертормоз са представени по-долу:



Фиг. 1. Форми на кибертормоз през мобилните телефони



Фиг. 2. Форми на кибертормоз през Интернет

Особености на кибертормоза

Кибертормозът има някои ключови особености, произтичащи от спецификата на електронните средства за комуникация. Кибертормозът е:

- Анонимен
- Повсеместен
- Тотален
- Разкрепостен
- Малко познат

Насоки за справяне с кибертормоза

Справянето с кибертормоза не е никак лесна задача. Обикновено то е свързано с ефективно координиране на различни участници и институции. Засягат се хора като:

- жертвата, от която често зависи да сподели какво се случва, но невинаги е задължително (заради тоталността на виртуалния тормоз, редно е понякога възрастните да се самосезират);
- родителите или други близки на жертвата, които трябва да й осигурят подкрепа, възможност да сподели преживяванията си, утеха, чувство за сигурност и защита;
- учителите, които имат поглед върху жертвата в училищна среда, често са наясно за взаимоотношенията между нея и другите деца, могат да окажат подкрепа, могат да работят с целия клас и съседни класове по темата за кибертормоза, насилието и нуждата от толерантност, приемане и разбиране;
- директорът, който трябва да организира предприемането на определени мерки или най-малкото да одобри план за действие, който да показва ясна позиция на училището като институция, нетърпяща и неприемаща тормоза и кибертормоза;
- компютърни специалисти – от училището, от МВР или от организация, работеща за намаляване на кибертормоза, като например Центъра за безопасен Интернет (намира се на интернет адрес [http://www.safenet. bg/](http://www.safenet.bg/) [посетен на 28/10/2013]), на който може да бъде подаден и сигнал за нередности в интернет пространството;
- администратори на сайтове, които могат да свалят от управлението от тях сайт информация, която злепоставя детето;
- агресорът и особено ако е ученик в училището;
- свидетелите, които се явяват всички, запознати със случая, съучениците на детето, а понякога и всички ученици в училището, ако случаят е станал популярен, и с които трябва да се работи по посока на приемане на тормоза и кибертормоза.