ISSN (print) 2708-7530
Наукові перспективи № 12(54) 2024

УДК 316.613.434:004.738.5]:373.3/.5](045)

https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1711-1723

Сотніченко Наталія Олександрівна викладач-стажист кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, тел.: (096) 967-51-77, https://orcid.org/0009-0007-8750-4541

Данилевич Лариса Арсеніївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, тел.: (096) 801-72-31, http://orcid.org/ 0000-0002-2321-4285

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРБУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У статті досліджено соціально-психологічні аспекти кібербулінгу, розглянуто основні види, форми та наслідки кібербулінгу, а також його вплив на психічний стан школярів підліткового та раннього юнацького віку.

З'ясовано фактори позитивного впливу Інтернету на розвиток особистості дитини, зокрема: широкий доступ до освітніх онлайн платформ, можливість розвиватися, відкривати для себе нові можливості неформального навчання та ставати медіа-грамотними. Медіа-ресурси сприяють розширенню соціального досвіду, збагачують соціальні зв'язки, дають можливість програвати різні соціальні ролі.

Узагальнено фактори негативного впливу Інтернету на чутливу дитячу психіку, зокрема: необмежене в часі та неконтрольоване використання інтернет-простору формує залежність від віртуального життя та незахищеність від здійснення кібербулінгу (онлайн-залякування), як нової форми віртуального агресивного впливу, який має серйозні небезпечні соціально-психологічні наслідки для його жертв.

На основі аналізу емпіричних досліджень описано поведінкові характеристики як жертв, так і агресорів. Актуальність дослідження кібербулінгу серед школярів обумовлена кількома факторами. По-перше, стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та їхнє широке використання в житті підлітків призвели до появи нових форм насильства, зокрема кібербулінгу. По-друге, кібербулінг має значний вплив на психічне здоров'я підлітків, спричиняючи депресію, тривогу, зниження самооцінки та навіть суїцидальні думки. По-третє, відсутність належного розуміння причин та

наслідків кібербулінгу, а також недостатність ефективних заходів протидії цьому явищу роблять це дослідження надзвичайно важливим.

Також описано профілі учасників кібербулінгу, виокремлено їх особистісно-психологічні характеристики та рекомендації щодо роботи з жертвами, агресорами та спостерігачами кібербулінгу; представлено ознаки, які дають можливість зрозуміти, що кібербулінг присутній в житті школяра, а також запропоновано рекомендації для попередження кібербулінгу в шкільному середовищі.

Ключові слова: кібербулінг, фактори негативного впливу, соціальні мережі, школярі, агресори, жертви, спостерігачі.

Sotnichenko Nataliya Oleksandrivna trainee teacher of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, tel.: (096) 967-51-77, https://orcid.org/0009-0007-8750-4541

Danylevych Larysa Arseniivna PhD of Psychological, Associate Professor, Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, tel.:(096) 801-72-31, http://orcid.org/ 0000-0002-2321-4285

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CYBERBULLISHING IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

Annotation. The article examines the socio-psychological aspects of cyberbullying, considers the main types, forms and consequences of cyberbullying, as well as its impact on the mental state of schoolchildren of adolescent and youth age.

The factors of the positive influence of the Internet on the development of a child's personality have been clarified, in particular: wide access to educational online platforms, the opportunity to develop, discover new opportunities for informal learning and become media literate. Media resources contribute to the expansion of social experience, enrich social connections, and provide an opportunity to play various social roles. The factors of the negative impact of the Internet on the sensitive psyche of children are summarized, in particular: unlimited time and uncontrolled use of the Internet space creates addiction to virtual life and insecurity from cyberbullying (online bullying), as a new form of virtual aggressive influence, which has serious dangerous social psychological consequences for its victims.

Based on the analysis of empirical studies, the behavioral characteristics of both victims and aggressors are described.

The profiles of cyberbullying participants are also described, their personal and psychological characteristics are highlighted, and recommendations for working

with victims, aggressors and observers of cyberbullying are given; signs that make it possible to understand that cyberbullying is present in the life of a schoolchild are presented, and recommendations for preventing cyberbullying in the school environment are proposed.

The relevance of the study of cyberbullying among schoolchildren is due to several factors. Firstly, the rapid development of information and communication technologies and their widespread use in the lives of adolescents have led to the emergence of new forms of violence, including cyberbullying. Secondly, cyberbullying has a significant impact on adolescents' mental health, causing depression, anxiety, low self-esteem, and even suicidal thoughts. Thirdly, the lack of proper understanding of the causes and consequences of cyberbullying, as well as the lack of effective measures to counteract this phenomenon, make this study extremely important.

Keywords: cyberbullying, factors of negative influence, social networks, schoolchildren, aggressors, victims, observers.

Постановка проблеми. Сьогодні вже важко уявити сучасну дитину, підлітка, чи юнака, що не користується гаджетами та Інтернетом. Це, з одного боку, дає широкий доступ до освітніх онлайн платформ, можливість розвиватися, відкривати для себе нові можливості неформального навчання та ставати медіа-грамотними. Медіа-ресурси сприяють розширенню соціального досвіду, збагачують соціальні зв'язки, дають можливість програвати різні соціальні ролі. Але, разом з тим, вільний доступ до Інтернету та соціальних мереж, необмежене в часі та неконтрольоване використання інтернет-простору сприяє укоріненню старих проблем, таких як залежність від віртуального життя та появі нових, серед яких особливе місце займає кібербулінг (онлайн-залякування), який є формою агресії, що здійснюється через цифрові платформи, і має серйозні соціально-психологічні наслідки для його жертв.

Особливо гостро проблема кібербулінгу постає в шкільному середовищі, де учні є одночасно активними користувачами Інтернету і вразливою соціальною групою. Відсутність належного контролю з боку дорослих, а також недостатній рівень обізнаності учнів і педагогів щодо природи кібербулінгу та його наслідків, поглиблюють цю проблему.

Однак, незважаючи на актуальність проблеми, в Україні соціально-психологічні аспекти кібербулінгу залишаються недостатньо дослідженими, а існуючі програми профілактики й інтервенції потребують вдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема кібербулінгу досліджується як зарубіжними ученими – Б. Белсі, Н. Вілард, Р. Ковальскі, С. Лімбер, П. Агатстон, так і українськими – Л. Найдьонова, Ю. Букіна, Л. Григоровська, Н. Дятел, І. Потоцька, Т. Рисинець, Л. Лойко, О. Романов

тощо [1, 2, 3, 4, 5]. Започаткували дослідження кібербулінгу науковці Б. Белсі та Н. Вілард, які вивчали сутність та наслідки кібербулінгу, розробляли освітні програми й стратегії профілактики для шкільного середовища.

Учені Р. Ковальскі, С. Лімбер, П. Агатстон вивчали природу кібербулінгу, його типи, вплив агресора на жертву, вплив анонімності на поведінку у цифровому середовищі. Дослідження цих авторів є актуальними та перебувають в центрі уваги багатьох дослідників проблеми кібербулінгу. Українська учена Л. Найдьонова у своїх дослідженнях зосереджує увагу на проблемі впливу кібербулінгу на психічне здоров'я дітей, розробила профілактичні стратегії підвищення цифрової культури та запобігання онлайн-агресії у шкільному середовищі. Також, учені Л. Найдьонова, Ю. Букіна, Л. Григоровська та Н. Дятел розробили методичні рекомендації, критерії та методики діагностики кібербулінгу в освітньому середовищі. Вчені І. Потоцька, Т. Рисинець, Л. Лойко досліджували психологічні особливості прояву кібербулінгу у сучасних школярів, учений О. Романов вивчав негативний вплив кібербулінгу на соціалізацію підлітків.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні явища кібербулінгу серед українських школярів.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми свідчать про те, що кібербулінг негативно впливає як на психічне здоров'я школярів, оскільки спричиняє тривожні стани, депресію, зниження самооцінки, також може погіршувати академічну успішність, активність; а в окремих випадках – викликати суїцидні настрої серед підлітків.

Перші дослідження соціально-психологічного впливу кібербулінгу на особистість, , як негативного явища, започаткували Б. Белсі та Н. Віллард, які ввели термін «кібер-залякування». За визначенням Б. Белсі, кібербулінг – це використання інформаційних і комунікаційних технологій для провокування умисної, повторюваної й ворожої поведінки, спрямованої на ображання інших людей [5].

Дослідники П. Сміт та інші пояснюють кібербулінг як «агресивний, неодноразовий і навмисний вчинок, що здійснюється групою осіб, чи окремою особою, проти жертви за допомогою використання електронних форм зв'язку, яка не може захистити себе протягом певного проміжку часу» [5].

Учена Л. Найдьонова відмічає, що кібербулінг є «новітньою формою агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів» [2].

Тобто, кібербулінг це свідома агресія нападника, спрямована на жертву, діє найчастіше анонімно, використовуючи різні засоби негативного впливу, який здійснюється в онлайн-середовищі.

Найпростіший вид кібербулінгу у шкільному середовищі застосовується у формі жартів, насмішок, пісень або ж картинок, коментарів чи фраз, які навіть не можна розпізнати як булінг. З іншого боку, це певний спосіб психологічного віртуального терору, який завдає непоправної шкоди психіці, знижує самооцінку, емоційно пригнічує людину, та іноді, може призводити до суїцидальних спроб. В зв'язку з цим з'явилось поняття «булліцид» – загибель жертви внаслідок буллінґу, що вважається кримінальним злочином [2].

Ученими (Р. Ковальскі, С. Лімбер, П. Агатстон) було визначено види спілкування та поведінки, як способів приниження (кібербулінгу) людини в Інтернеті, які поширені багатьма науковцями цієї сфери та не втратили свого значення на теперішній час.

Автори виокремили такі вісім типів спілкування та поведінки кібербулінгу:

1. Флеймінг, образа (flaming).
2. Напади, постійні виснажливі атаки (harassment).
3. Обмовлення (denigration).
4. Імітація, самозванство (impersonation).
5. Шахрайство, ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing & trickery).
6. Відчуження (остракізм), ізоляція.
7. Кіберпереслідування (cyberstalking).
8. Хепіслеппінг (happy slapping) [1].

Кожен із видів має свої соціально-психологічні характеристики та особливі специфічні ознаки наслідків впливу, які розглядаються далі [1].

Флеймінг, образа (flaming) розглядається як обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками. Використовуючи комунікаційні технології; частіше за все, розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну. На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань, особливо у певний часовий відрізок, коли вона не знає, хто серед учасників яку займе позицію, наскільки її позиція буде підтримана значущими учасниками.

Напади, домагання, постійні виснажливі атаки (harassment) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалки, переслідування більш тривалі і односторонні. В чатах чи на форумах (місця розмов а інтернеті) нападки теж трапляються у школярів; в

онлайн-іграх нападки найчастіше використовують гріфери (grieffers) – гравці, які за мету ставлять не перемогу в певній грі, а виклик горювання в інших учасників внаслідок руйнації гри. Близьке до цього поняття троллінгу (trolling) – підловлювання, своєрідне «полювання» («риболовля», з чим спочатку було пов'язане слово) на емоції іншої людини. Нині вже з'явилися навіть професійні «тролі», робочий день яких складається з написання коментарів, спрямованих на провокування негативних емоцій (образи, гніву, обурення), що змінює стан людини, робить її більш вразливою для подальшого інформаційного вторгнення. У нападках головне – не зміст інформації, а те, наскільки сильну емоцію можна викликати, щоб вивести людину із рівноваги, нанести їй шкоду.

Обмовлення, зведення наклепів (denigration) – розповсюдження чуток, принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто», або «хто з ким спить» в класі, школі), створюються спеціальні «книги для критики» (slam books), в яких розміщуються жарти про однокласників, де також можуть бути наклепи, перетворюючи гумор на техніку «списку групи ненависті», з якого вибираються мішені для тренування власного гніву, посилання роздратування, переносу агресії тощо.

Самозванство, перевтілення в певну особу (impersonation) – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва не очікувано отримує цілий шквал гнівних відповідей. Особливо небезпечним є використання імперсоналізації проти людей, включених до «списку груп ненависті», адже наражає на реальну небезпеку їхнє життя.

Шахрайство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing, trickery) – отримання персональної інформації в міжособистій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

Відчуження (остракізм), ізоляція. Будь-якій людині, особливо в дитинстві, притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків дитини і особливо підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим в більшій мірі людина виключається із взаємодії, наприклад, в грі, тим гірше

вона себе почуває і тим більше падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини. Онлайн-відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів. Потрапити з друзів у «забанені» (виключення зі списку друзів) дуже дошкуляє дитині. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

Кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування переслідуваних і тих, хто «тиняється без діла» поруч. Зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

Хеппіслеппінг (happy slapping) –відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки прогулюючись пероном раптом ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав цю дію на мобільну камеру. У подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні напади, закріпилась назва хепіслепінг. Відеороліки нападів з метою гвалтування чи його імітації інколи ще називають хоппінг (особливо поширений в США). Ці відеоролики розміщують в Інтернеті, де його можуть продивлятись тисячі людей. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами [2]. Напади є найбільш поширеною формою кібербуллінгу. В усіх описаних формах кібербулллінгу можна виділити булерів, жертв і спостерігачів (глядачів, читачів). Інколи позиції жертви і булера може здійснювати одна людина, наприклад, знаходить слабшу жертву і теж нападає на неї, створюючи ніби ланцюжок передачі агресії [2]. Також, як вид кібербулінгу, ще виділяють *секстинг (sexting)* – примушування жертви до відправки інтимних фотографій або відео, а потім їх розповсюдження. Це особливо небезпечний вид кібербулінгу, оскільки може мати серйозні наслідки для психологічного здоров'я жертви.

Згідно досліджень І. Потоцької, Т. Рисинець, Л. Лойко – серед учнів 6-х та 11-х класів, найчастіше характерні види кібербулінгу в українських школярів проявлялися: обмовлення (очорнення) (25%) та образа (флеймінг) (20%); публічне розголошення особистої інформації (15%), відчуження (12%), кіберпереслідування (10%) менш часті, хоча теж розповсюджені; рідше агресори застосовують самозванство (8%), хепіслеппінг (7%).

ISSN (print) 2708-7530
Наукові перспективи № 12(54) 2024



Рис. 1. Результати дослідження найбільш поширених типів поведінки агресора в ситуаціях кібербулінгу серед українських школярів.

Також, дослідники І. Потоцька, Т. Рисинець, Л. Лойко досліджували особливості прояву та поширення кібербулінгу серед сучасних українських школярів [5].

Для розуміння отриманих вченими результатів дослідження варто охарактеризувати термінологію, якою позначались ролі школярів під час кібербулінгу:

Переслідувач – людина імпульсивна, яка прагне головувати над усіма, щоб її всі слухалися і боялися, агресивно налаштована не лише до ровесників, але й до дорослих(батьків, учителів); не вміє співчувати, фізично сильніша за «потенційну жертву».

Жертва – людина замкнена, вразлива і сором'язлива, яку легко налякати, невпевнена у собі, дуже за все переживає, має занижену самооцінку, депресивна, часто думає про суїцид, не має близьких друзів, більше спілкується з дорослими, ніж з ровесниками, фізично слабша за «агресора».

Свідок – людина, якій дуже цікаво переглянути (в деяких випадках і зафіксувати) процес цькування та знущання однієї людини над іншою.

За результатами дослідження було встановлено, що серед учнів 6-х класів кібербулінг не є широко поширеною практикою у сучасних підлітків.

Лише 50% дівчат та 45% хлопців знають з власного досліду що таке кібербулінг у шостому класі. Учні, які знайомі з проявами кібербулінгу, найчастіше були в ролі або жертви, або переслідувача. Зовсім незначний відсоток досліджуваних були свідками цього явища.

За результатами дослідження поведінки кібербулінгу в учнів 11 класу виявилися наступні ролі: переслідувач, жертва, свідок кібербулінгу, з якими найбільше вони були знайомі, що підтверджено у відповідях. Якщо в 6-му класі лише 50% дівчат стикалися з проявами кібербулінгу, то в 11-му класі такі дані виявлялися у 80%; у хлопців ситуація не краща, оскільки з 45% у 6-му класі ці дані стали абсолютними. Тобто кожен опитаний учень 11-го класу знає з власного досвіду, що таке кібербулінг та використовував одну із цих трьох ролей.

Тобто, ми бачимо, що кібербулінг, як негативне явище найчастіше зустрічається серед учнів старшої школи [5].

Згідно з опитуванням, яке проводив Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) з участю більше ніж 170 тисяч людей у віці від 13 до 24 років з 30 країн світу, приблизно третина українських підлітків були жертвами онлайн-цькування. Українське опитування проводилося за участю 6791 респондентів через SMS та месенджери; результати показали, що 29% опитаних підлітків були жертвами цькування в інтернеті, а 16% зазнали такого тиску, через який вони були змушені пропускати шкільні заняття (за повідомленням у звіті ЮНІСЕФ). Більшість учасників опитування вказали, що кібербулінг найбільш поширений у соціальних мережах, таких як Facebook, Instagram, Snapchat і Twitter.

Для того щоб зрозуміти чи виконує дитина якусь з ролей варто дослідити або ж поспостерігати за психологічними характеристиками дитини.

Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:

- домінантна особистість, схильна самоствердж уватися з використанням сили;
- неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;
- демонструє терпимість до насильства;
- схильна порушувати правила;
- не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чиїмось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Дитина, ймовірно, може бути жертвою булінгу (цькування), якщо вона:

- тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;

ISSN (print) 2708-7530
Наукові перспективи № 12(54) 2024

- невпевнена, має низьку самооцінку;
- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заподіють шкоду;
- може бути тривожною і пригніченою;
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками [3].

Варто звернути увагу на ознаки, які допоможуть зрозуміти, що щось відбувається не так, і, ймовірно, дитина потрапила у ситуацію, пов'язану з кібербулінгом:

- школяр став менше спілкуватися з друзями та родиною;
- швидко перевіряє повідомлення, швидко перемикає екран або зовсім його вимикає та менше часу проводити в Інтернеті;
- уникає відвідування школи, відмовляється від занять улюбленою справою чи інших видів діяльності;
- знизилася самооцінка або впевненість;
- з'явилося відчуття тривоги, смутку, збентеження, гніву, для яких, здавалося б, немає підстав;
- відбувається часта зміна настрою, поведінки, заподіяння собі шкоди та думки про це [6].

Ще одним критерієм для звернення уваги є зміни в користуванні гаджетами: раптова зміна паролів від акаунтів у соціальних мережах; сховані або видалені повідомлення, історії пошуку або профілі в соціальних мережах; тривожність або роздратування під час використання гаджетів; швидке закриття вкладки або програми, коли хтось наближаєтесь до екрану.

Також дитина може прямо розповісти про те, що її ображають або залякують або ж дорослі можуть знайти образливі повідомлення, коментарі чи фотографії на її гаджетах.

Робота з учасниками кібербулінгу, повинна проводитись з урахуванням позиції, місця самого учасника.

Підтримка жертв кібербулінгу передбачає:

1. Створення безпечного простору та довірливої атмосфери, де дитина може відкрито розповісти про свої переживання. Жертва має відчувати, що її почують і підтримають, зрозуміти, що вона не винна в ситуації, і що їй готові допомогти.
2. Допомогу у збереженні доказів: варто зробити скріншоти повідомлень, коментарів або інших матеріалів, які можуть слугувати доказом кібербулінгу і подальшого звернення в правоохоронні органи.
3. Супровід у зверненні за професійною допомогою: Якщо ситуація серйозна, потрібно звернутися до психолога або іншого фахівця, який допоможе дитині впоратися з емоційним стресом.

4. Спільну діяльність в інтернет просторі: блокування агресора у всіх соціальних мережах та менеджерах, налаштування приватності в соціальних мережах та обмеження доступу до її профілю.

5. Варто навчити дитину захищати себе, пояснити, як реагувати на провокації: не відповідати на образливі повідомлення та звертатися за допомогою до дорослих.

У роботі з агресорами важливо:

- Зрозуміти причини, що спонукають дитину до кібербулінгу. Можливо, це наслідок власних проблем або невпевненості. Обговорити ці причини.
- Налагодити діалог, поговорити з агресором, пояснити що кібербулінг – це серйозний проступок, який може мати юридичні наслідки, та запропонувати альтернативні способи вирішення конфліктів.
- Якщо агресор – неповнолітній, необхідно залучити його батьків до розмови, разом шукати шляхи вирішення проблеми, за необхідності, залучати інших спеціалістів.
- Проводити превентивні заходи, спрямовані на формування толерантності та поваги до інших.

Для свідків кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
- підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінґ – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);
- повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі [3].

Проблема кібербулінгу в шкільному середовищі потребує комплексного підходу до профілактики, що базується на врахуванні соціально-психологічних аспектів взаємодії учасників освітнього процесу. Запобігання цькуванню в Інтернеті починається з формування безпечного і підтримуючого середовища в школі, де учні, батьки та вчителі розуміють важливість емпатії, взаємоповаги і відповідальності за власну онлайн-поведінку.

Ключову роль у профілактиці кібербулінгу відіграє підвищення цифрової грамотності учасників освітнього процесу. Вчителі повинні навчати учнів основам безпечного використання Інтернету, вказуючи на потенційні ризики і методи їх уникнення. Водночас важливо пояснювати школярам, що будь-які агресивні дії в онлайн-просторі можуть мати серйозні наслідки не лише для жертв, але й для самих агресорів. Для цього варто впроваджувати інтерактивні уроки, семінари та тренінги, що спрямовані на розвиток навичок критичного мислення і відповідальної поведінки.

Соціально-психологічна підтримка також має стати невід’ємною частиною профілактики кібербулінгу. Психологи школи повинні проводити

регулярні консультації з учнями, які можуть бути як жертвами, так і потенційними агресорами. Зокрема, важливо працювати над формуванням емоційної стійкості дітей, розвиваючи їх здатність протистояти негативним впливам та будувати позитивні стосунки з однолітками. Крім того, слід заохочувати батьків брати активну участь у цьому процесі, забезпечуючи відкритий діалог між родинами, школою та учнями.

Інтеграція спеціалізованих програм протидії кібербулінгу, які охоплюють тренінги з конфліктології, рольові ігри та вправи з розвитку співпереживання, може значно знизити ризики проявів агресії в онлайн-просторі. Такий підхід дозволяє школярам на практиці усвідомити важливість толерантного ставлення до інших та відповідальності за свої дії у віртуальному середовищі.

Важливо розуміти, що боротьба з кібербулінгом – це комплексне завдання, яка вимагає зусиль від усіх членів суспільства.

Висновки

Комплексний аналіз кібербулінгу показав, що це явище є багатогранною проблемою, яка має серйозний вплив на емоційний стан, поведінку та соціалізацію учасників освітнього процесу. Кібербулінг у шкільному середовищі впливає не лише на жертв, але й на агресорів та спостерігачів, формуючи деструктивну соціально-психологічну атмосферу.

Профілактика та корекція кібербулінгу вимагають системного підходу, який включає: о**світні заходи** для підвищення обізнаності учнів, педагогів та батьків щодо проявів кібербулінгу та його наслідків; п**сихо-логічну підтримку** для жертв, агресорів та їх оточення з метою мінімізації негативних наслідків; р**озробку правил поведінки у цифровому середовищі** на рівні школи та класу, а також створення безпечних платформ для комунікації.

Подальші дослідження у цій сфері повинні бути спрямовані на аналіз динаміки кібербулінгу, особливостей його проявів серед різних вікових груп, а також вивчення впливу сучасних технологій на поведінкові патерни дітей. Це дозволить підвищити ефективність профілактичних заходів та вдосконалити програми психологічної підтримки.

Таким чином, розв’язання проблеми кібербулінгу у шкільному середовищі можливе лише за умов тісної взаємодії всіх учасників освітнього процесу, створення сприятливого середовища та впровадження інноваційних підходів у виховну та профілактичну діяльність.

Література:

1. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bulling: bulling in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. 218 p

2. Найдьонова Л.А. Кібербуллінґ або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. *Методичні рекомендації* К., 2014. 80 с.

3. Найдьонова Л. А., Букіна Ю. О., Григоровська Л. В., Дятел Н. Л. Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf

4. Потоцька І, Рисинець Т, Лойко Л. Психологічні особливості прояву кібербулінгу у сучасних школярів. PMGP [інтернет]. 18, 2019 URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/112

5. Романов О.Г. Кібербулінг та його негативний вплив на соціалізацію підлітків. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія соціально-педагогічна* / За ред. Л.П. Мельник, Т.Л. Опалюк. Вип. 39. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В, 2024. 228 с. https://zb_n_p_kpnu-im_i_ohiienka-seriia-sots-ped_vyp_-39-2024-3.pdf С.189-195.

6. Опитування ЮНІСЕФ: понад третина молодих людей у 30 країнах світу потерпають від онлайн-булінгу https://www.unicef.org/ukraine

7. Як захиститися від кібербулінгу. Медіаграмотність та безпека вашої дитини https://www.unicef.org/ukraine/stories/protection-from-cyberbullying

References:

1. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. (2008) Cyber bulling: bulling in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd,. 218 p. [in USA].

2. Naiydionova l. A. (2014) Kiberbuling abo agresia v interneti: sposoby rozpiznavannia i zahyst dytyny [Cyberbullying or aggression on the Internet: ways to recognize and protect a child] Metodychni rekomendatciyi. Kyiv, [in Ukrainian].

3. Naiydionova l. A., Bukina Y. O., Grygorovska l. V., Diatel N. L. (2014) Diagnostyka bulingu (tckuvannia) v zakladi osvity. . [Elektronnyyi resurs]. [in Ukrainian].

4. Pototcka I., Rusunetc T.,Loyko L.(2019) Psyhologichni osoblyvosti proiavu kiberbulingu v suchasnyh shkoliariv [Psychological features of cyberbullying in modern schoolchildren] PMGP [internet] [in Ukrainian].

5. Romanov O. G. (2024) Kiberbuling ta yiogo negatyvnyi vplyv na sotcializatciiu pidlitkiv. [Cyberbullying and its negative impact on the socialization of teenagers] Zbirnyk naukovyh pratc Kamiianetc-Podilskogo natcionalnogo universytetu imeni Ivana Ogienka. Seriia sotcialno-pedagogichna / red. L.P.Melnyk, T. L. Opaliuk. Vyp. 39. [Elektronnyyi resurs]. [in Ukrainian].

6. Opytuvannia IUNESKO: ponad tretytna molodyh liudeyi u 30 kraiinah svitu poterpaiut vid onlain-bulingu [UNICEF survey: more than a third of young people in 30 countries suffer from online bullying]. [Elektronnyyi resurs]. [in Ukrainian].

7. Iak zahystytysia vid kiberbulingu. Mediagramotnist ta bezpeka vashoi dytyny. [How to protect yourself from cyberbullying. Media literacy and your child's safety]. [Elektronnyyi resurs]. [in Ukrainian].