

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 01 » червня 2022 року

УДК 316.624.3:007

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КІБЕРБУЛІНГУ В  
МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 4663 групи  
**КВІТКО Аліна Віталіївна**

**Науковий керівник:**  
кандидат психологічних наук  
**МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна**

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр  
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **КВІТКО Аліні Віталіївні**

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні аспекти кібербулінгу в молодіжному середовищі» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – кібербулінг як спосіб прояву агресії в інтернет-середовищі.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості прояву кібербулінгу в молодіжному середовищі.
4. Завдання дослідження:
  1. Проаналізувати психологічні особливості феномену кібербулінгу;
  2. Виділити суттєві психологічні характеристики молоді як групи ризику;
  3. Провести емпіричне дослідження інтернет-активності, самооцінки, поширеності кібербулінгу та копінг-стратегій у молоді;
  4. Розробити рекомендації щодо подолання окресленої проблеми у молодіжному середовищі.

Науковий керівник роботи.

ПП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна</b> кандидат психологічних наук, доцент б.в.з. кафедри психології	25 вересня 2021 року	25 травня 2022 року

### 5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
<b>1</b>	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
<b>2</b>	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
<b>3</b>	Робота над підготовкою тексту КРБ	
<b>3.1</b>	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення кібербулінгу як сучасної психологічної проблеми	20 грудня 2021 р.
<b>3.2</b>	Розділ 2. Емпіричні результати дослідження соціально-психологічних аспектів кібербулінгу в молодіжному середовищі	25 квітня 2022 р.
<b>4</b>	Висновки	16 травня 2022 р.
<b>5</b>	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
<b>6</b>	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	23 червня 2022 р.

Студент \_\_\_\_\_ Аліна КВІТКО

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ ЯК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	6
1.1. Кібербулінг як соціально-психологічне явище.....	6
1.2. Молодь як група ризику в ситуаціях кібербулінгу.....	23
1.3 Стратегії подолання стресових ситуацій у віртуальному просторі .....	36
Висновки до першого розділу.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КІБЕРБУЛІНГУ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	46
2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження.....	46
2.2. Результати емпіричного дослідження проблеми кібербулінгу серед молоді .....	49
2.3. Рекомендації щодо протидії кібербулінгу в молодіжному середовищі.....	59
Висновки до другого розділу .....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розвиток інформаційних технологій безпосередньо впливає на стиль життя та спілкування молоді у всьому світі. Використання цифрових пристроїв, таких як смартфони, комп'ютери з доступом до Інтернету прискорює та спрощує обмін інформацією з іншими людьми. Переваги інтернет середовища не цілком компенсують важливий недолік: цифровий світ є зручним майданчиком для антисоціальної поведінки: відправлення загрозованих або образливих повідомлень, поширення пліток, переслідування, інакше, онлайн-агресії або кібербулінгу. Незважаючи на порівняльну короткочасність ситуації кібербулінгу, його потенційний стресовий вплив може бути сильнішим, у порівнянні з традиційним булінгом. Це пов'язано з особливостями інтернет-середовища, яке надає агресорам анонімність, а доступ до публікацій в інтернеті необмежено та цілодобово. Наслідки кібербулінгу істотно впливають на емоційне благополуччя його учасників. Індивіди, залучені до інтернет-агресії, як у позиції жертви, так і агресора, відчувають: самотність, занепокоєння, збентеження, загрозу, фрустрацію, агресію, відчувають труднощі у спілкуванні та проблеми з навчанням.

Кібербулінг може призвести до таких фатальних наслідків як самоушкодження та схильність до суїцидальної поведінки, або вчинення суїциду. За даними досліджень, «буліцид» посідає третє місце у списку причин смерті підлітків. Безумовно, буліцид не завжди є наслідком виключно цькування в мережі, проте кібербулінг грає велику роль у поширенні цього явища. Розглядаючи кібербулінг у молодіжному середовищі, як джерело стресу, важливо прояснити специфіку способів подолання (копінг-стратегії). Підлітки можуть вдаватися до таких стратегій як: ігнорування, особистий контакт з агресором, пошук допомоги, блокування агресорів або помста. Однак фактори, які можуть вплинути на їхній вибір у різних ситуаціях кібербулінгу (наприклад, активність та навички в інтернеті, самооцінка) недостатньо

вивчені. Разом з тим, розуміння переваг та ефективності стратегій подолання дозволить виявити найбільш ефективні способи запобігання негативним наслідкам кібербулінгу серед молоді. У зв'язку з вищесказаним, бачу необхідність у дослідженні стратегій подолання кібербулінгу в молодіжному середовищі.

**Мета роботи** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні аспекти кібербулінгу в молодіжному середовищі.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психологічні особливості феномену кібербулінгу;
2. Виділити суттєві психологічні характеристики молоді як групи ризику;
3. Провести емпіричне дослідження інтернет-активності, самооцінки, поширеності кібербулінгу та копінг-стратегій у молоді;
4. Розробити рекомендації щодо подолання окресленої проблеми у молодіжному середовищі.

**Об'єкт** – кібербулінг як спосіб прояву агресії в інтернет-середовищі.

**Предмет** – психологічні особливості прояву кібербулінгу в молодіжному середовищі.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: особистісна шкала проявів тривоги Тейлора; методика виявлення «Булінг структури» Є. Г. Норкіна; опитувальник рівня агресивності Басса-Перрі.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася за допомогою онлайн-соціопитування. У дослідженні взяли участь 99 осіб віком від 14 до 29 років.

**Теоретична та практична значущість.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологічне консультування». Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі з підлітками та юнацтвом.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: «Могилянські читання».

**Структура роботи** складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 83 сторінки, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 4 рисунки. Список використаних джерел складає 90 праць українських та зарубіжних авторів.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ ЯК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ

#### 1.1. Кібербулінг як соціально-психологічне явище

У сучасному світі у зв'язку з розвитком інформаційних технологій багато психологічних явищ набувають нового звучання. Зокрема це стосується феномену агресії серед підлітків, який набув нової форми – кібербулінгу. Вивчення даного явища дуже актуально, оскільки досі немає відповіді на ряд питань, що стосуються форм, ступеня даного явища, а наукова література носить описовий і статистичний характер. Цей феномен набирає популярності, оскільки віртуальні «маніяки» в особі підлітків та молоді, які мають схильність до насильницької поведінки, залишаються анонімними. Внаслідок чого спостерігається тенденція до збільшення агресивної поведінки серед підлітків та молоді. Анонімність в інтернеті приваблює більшість користувачів соціальних мереж, та підбурює їх активізуватися. Дистанційна демонстрація агресії не дає можливості бачити відповідну реакцію переслідуваної жертви і рівня впливу свого вчинку, що мінімізує почуття відповідальності за скоєні дії і провини. Іншими словами, просторова віддаленість від жертви значно полегшує прояв жорстокості, оскільки написати образливе повідомлення, перебуваючи на безпечній відстані, набагато простіше, ніж це сказати особисто.

Деякі американські дослідники пропонують досить широке визначення кібербулінгу, що включає досвід з будь-яким типом переслідування, що відбувається в Інтернеті. Інші орієнтуються лише на конкретні види шкоди, такі як приниження або загроза фізичною розправою без залучення інших форм, упускаючи інші складові. Такий дисбаланс у результаті призводить до появи

вузькоспрямованих висновків щодо такого явища та ступеня його поширення, що, з одного боку, дає не повне уявлення про цей феномен, а з іншого – веде до дезорієнтації та хибної інформації.

Термін «булінг» був уперше використаний ще 1905 року. Але найбільш докладно цей феномен був вивчений у 90-ті роки ХХ століття. Д.Ульвеус описував булінг як агресивну поведінку, що визначається наступними критеріями:

- 1) навмисне заподіяння шкоди;
- 2) повторюваний або регулярний характер;
- 3) міжособистісні відносини, що характеризуються нерівністю сил [39].

Згодом на основі визначення Д. Ульвеуса, В. Белсі дослідник з Канади, у 2006 р. дав визначення феномену кібербулінг – «навмисна, повторювана ворожа поведінка окремих осіб або груп, які мають намір завдати шкоди іншим, використовуючи інформаційні та телекомунікаційні технології» [12].

До феномену кібербулінгу інтерес закордонної наукової спільноти виник на початку 2000-х років і був викликаний, перш за все, трагічними наслідками для його жертв, аж до суїциду. Більшою мірою проблема кібербулінгу вивчена закордонними вченими, зокрема канадськими та американськими, тоді як в Україні дане явище значно пізніше стало предметом для вивчення дослідників. Кібербулінг є явищем, що виникає при переході комунікації в Інтернет-середовище. Він включає використання мобільних телефонів, електронної пошти, інтернету, соціальних мереж, блогів, чатів для переслідування людини, поширення про неї конфіденційної інформації, пліток, що ганьблять честь і гідність людини.

Кібербулінг має певну мету – зацькувати, залякати, принизити або підкорити собі жертву. Але на відміну від попередника кібербулінгу – телефонного хуліганства, в кібертравлі часто переслідується мета не особистої образи, а приниження гідності публічно. Тому візуальні матеріали робляться булерами доступними максимальному числу людей, навіть незнайомим – для

цього вони викладаються на спеціальних вебсторінках, фото – та відеохостингах, сторінках у блогах та соціальних мережах з метою заподіяння шкоди чи збентеження жертви. Інакше кажучи, інтернет-травля – координовані дії в інтернеті, спрямовані на моральне побиття людини. Деякі фахівці вважають, що кібербулінг можливий лише серед дітей та підлітків, а коли ним займаються дорослі, це слід називати «кіберхарасмент» або «кіберсталкінг».

Як і традиційний булінг, кібербулінг може бути прямим і непрямим. Прямий кібербулінг – це безпосередні атаки на людину через дзвінки або повідомлення. При непряму у процес цькування жертви залучаються інші (як діти, і дорослі); переслідувач може зламати обліковий запис жертви та, маскуючись під власника, розсилати з цього облікового запису повідомлення знайомим, руйнуючи комунікативне поле жертви та породжуючи сумнів у її моральних якостях. Одна з найбільш загрозливих ситуацій – коли переслідувач публікує в мережу інформацію, яка насправді наражає жертву на небезпеку, наприклад, від її імені розміщує оголошення про пошук сексуальних партнерів [44].

Кібербулінг включає широкий спектр вчинків: починаючи від дій, які важко розпізнаються оточуючими такі, як переслідування, закінчуючи жорстокою поведінкою з боку агресора, який може довести жертву цькування до самогубства. Оцінити динаміку зростання кібербулерів дуже складно. «В українській науці процес кібербулінгу почали вивчати порівняно нещодавно, хоча проблема вкрай гостра. За твердженнями дослідників, в Україні кібербулінгу піддається кожна третя дитина. Про масштаб явища також можна судити за матеріалами новин, де висвітлюються інциденти, пов'язані з тяжкою формою кібербулінгу, тобто пов'язані з фізичним насильством».

Слід розуміти, що кібербулінг може виявлятися в різних формах, що відрізняються одна від одної за способом взаємодії між користувачами, ступенем залучення учасників комунікації та тяжкістю можливих наслідків даного спілкування. Вирізняють наступні технології кібербулінгу.

1) Мобільний зв'язок. Телефон може бути використаний як для фіксації фото- та відеозображень з метою дискредитації жертви, так і для доставлення об'єкту переслідування текстових та мультимедійних повідомлень.

2) Сервіси миттєвих повідомлень. Такі популярні послуги, як ICQ, також можуть бути використані для надсилання повідомлень жертві. Крім того, обліковий запис самої жертви може бути зламаний і використаний для розсилки повідомлень друзям і родичам, що дискредитують людину.

3) Чати та форуми. Можуть бути використані для розсилки агресивних повідомлень, а також для розкриття анонімності власника одного з облікових записів – обраної жертви. На сторінках форуму для загального обговорення може бути викладена конфіденційна, особиста інформація.

4) Електронна пошта при кібербулінгу використовується для надсилання жертві повідомлень які залякують, у тому числі фото і відео, а також листів, що містять віруси. Можуть бути опубліковані особисті листи жертви, не призначені для широкого розголосу.

5) Вебкамери. Використовуються для відеозв'язку із провокуванням жертви, з подальшою публікацією відеозапису.

6) Соціальні мережі. Застосовуються для розміщення коментарів, фото та відео для залякування та знущання. Обліковий запис жертви може бути блокований групою людей, на нього можуть бути надіслані масові скарги. Він може бути зламаний для розсилки повідомлень, що ганьблять, від імені жертви. Може бути також створено та використано обліковий запис від імені жертви для діяльності яка дискредитує.

7) Сервіси відеохостингу використовуються для розміщення відеороликів для знущання або залякування.

8) Ігрові сайти та віртуальні ігрові світи. Крім широких комунікативних можливостей, що дозволяють розміщувати повідомлення так само, як це робиться в соціальних мережах, група людей може цілеспрямовано шкодити ігровому персонажу жертви або навіть методично вбивати цього персонажа, що також чинить серйозний психологічний тиск [70].

Розглянемо найпоширеніші форми Інтернет-травлі, спираючись на форми, виділені Р. Ковальськи, С. Ламбер та П. Агатстон, які описали існування наступних форм кібербулінгу: Однією з найнешкідливіших форм кібербулінгу є виняток чи остракізм. За винятком розуміється неприйняття людини у певний колектив, який може бути представлений закритою соціальною групою чи локалізованою спільнотою. На перший погляд, виняток із онлайн-спільнот здається не критичним. Однак, якщо дане співтовариство є значущим і людина відчуває свою приналежність до нього, то політика виключення може переживатися як соціальна смерть.

Створення закритих чатів, де беруть участь усі члени групи крім одного, веде до того, що учасник почувається «аутсайдером», занижує свою самооцінку. Ця поведінка подібна до пліток за спиною, які існують при реальній комунікації. Виняток найчастіше ініціюється одними учасниками та підтримується колективом. Водночас, щоб частково впоратися з переживаннями, жертва виключення може вступати до інших груп, де безліч «спільників» надають їй певної впевненості та почуття значущості. Неприйняття в певну соціальну групу може бути пов'язане і з тим фактором, що людина не бажає користуватися певною соціальною мережею або немає технічної можливості використання інтернету у разі відсутності смартфона, наприклад. Хоча на сьогоднішній день така ситуація зустрічається вкрай рідко через доступність різних гаджетів. Але як наслідок, це збільшує соціальний розрив між учасниками спільноти [16].

Найбільш емоційною формою кібербулінгу є флеймінг, що у перекладі з англійської означає запалення. Флеймінг – «суперечка заради суперечки», процес обміну повідомленнями в місцях розрахованого на багато користувачів мережевого спілкування, таких як чати, інтернет-форуми, соціальні мережі та ін. Дане явище являє собою словесну війну, яка часто не має відношення до первинної причини дискусії, суперечки. Найчастіше флейм спалахує через непорозуміння, образи на віртуального співрозмовника. Флеймер – особа, яка займається флеймінгом – цінує вседозволеність та безкарність, якою і

характеризується спілкування в інтернеті. Вибір між логічними аргументами та образою робиться на користь останнього. Зазвичай флеймінг відбувається публічно, рідше у приватному листуванні. Відвідувачі форуму, свідки, можуть приєднуватися до однієї зі сторін і розвивати грубе листування, не до кінця розуміючи початковий сенс зіткнення і часто розглядаючи ситуацію як ігрову, на відміну від ініціаторів агресивного діалогу. До флеймінгу відносять прозорі натяки, двозначні жарти, грубі висловлювання та неаргументована критика, абсурдизація висловлювань, претензії особистого характеру, критика розумових здібностей співрозмовника. Він виникає, коли в дискусії людина вдається до використання ненормативної лексики та образливих висловів [19].

Інший вид кібербулінгу – харасмент, або інакше – утиск, знущання. Він нагадує флеймінг, але є односпрямованою формою булінгу. Для нього характерні систематичні образливі та загрозливі повідомлення, спрямовані проти людини, обраної «мішенню», внаслідок чого вона почувається морально знищеною, яка перебуває під постійним «прицілом» кібербулерів. Подібні повідомлення надають сильний психологічний та емоційний вплив на жертву, завдаючи серйозного удару по самооцінці. А неможливість ідентифікувати переслідувача змушує жертву відчувати тривогу, роздратування, стрес та підриває впевненість у собі. Харасмент, з погляду американського законодавства, це вже форма дискримінації, обмеження прав. Тобто харасмент – це ставлення до жертви як до людини, яка нібито гірша і заслуговує на меншу повагу, бо в неї, наприклад, інша стать, національність, віросповідання чи колір шкіри [1].

Так, однією з форм харасмента є кібертролінг. Спочатку термін «тролінг» означав лов риби на блешню, але потім став застосовуватися і для позначення цькування. Провокатори використовують «слабкі місця» інших людей для того, щоб за допомогою маніпуляції підчепити людину і отримати задоволення від її «афективного вибуху». Агресор у цьому випадку переживає відчуття всемогутності за рахунок влади над жертвою, її емоційним станом. Особу, яка займається тролінгом, зараз заведено називати «тролем», що

символічно збігається з назвою міфологічної істоти, що характеризується шкідливим характером та поганими звичками. Принципова відмінність тролінгу як агресивного типу мовної поведінки від реальної комунікації визначається наміром і характером спілкування. Мовна агресія у реальній комунікації майже завжди спрямовано отримання інформації, перехоплення словесної ініціативи, створення негативного іміджу співрозмовника, де кінцева мета агресора – «захоплення комунікативного простору і перетворення діалогу в монолог». А тролінг розглядається як своєрідна комунікативна гра, сутність якої визначається тим, щоб ініціювати чи активізувати комунікативний процес. І якщо у разі реальної взаємодії конфлікт є «побічним продуктом» агресивної мовної поведінки, то для троля – це стратегічна мета, що визначає ефективність мовної дії. Троль вирішує виключно психологічні завдання: самоствердитися або просто побавитися, спостерігаючи, як решта учасників комунікації «відпрацьовують» його «вкидання». Відповідно, комунікативною невдачею тролінгу буде відсутність реакції на дані агресивні дії [34].

Близьким за змістом, але менш маніпулятивним і агресивнішим є кіберсталкінг або кіберпереслідування. Це форма залякування жертви з використанням електронних комунікацій за допомогою розсилки повідомлень, що містять загрози фізичному благополуччю дитини та/або її безпеці. Різновидом кіберпереслідування є секстинг – поширення та публікація фотографій, відеоматеріалів з напівоголеними або оголеними людьми. І що старші діти, то вища ймовірність залучення в секстинг.

Серед учасників дослідження американської Національної кампанії із запобігання підлітковій та небажаній вагітності 71% дівчат та 67% юнаків відправляли «сексти» своїм романтичним партнерам; 21% дівчат і 39% юнаків відправляли картинки із сексуальним підтекстом людям, з якими їм би хотілося мати романтичні стосунки; 15% юнаків і дівчат відправляли їх знайомому в соцмережі. Однак підлітки не враховують той факт, що, розсилаючи повідомлення та фотографії інтимного характеру з метою підтримання гармонійних стосунків усередині пари, може обернутися для них віртуальним

цькуванням, де мета кібербулера – завдання психологічної шкоди. Таким прикладом може бути опублікування фотографій колишньої дівчини як помста за хворобливий розрив стосунків [19].

До кіберпереслідування також відносять і поширення наклепу. У цьому випадку розсилаються принижуючі або помилкові дані про людину, фото та відеоматеріали, зокрема в сексуалізованому які завдають шкоди її репутації. Поширеною формою наклепу є так звані «онлайн слем-буки». Під слем-буками розуміються зошити, в яких однокласники складають рейтинги «найкрасивіша дівчинка в класі», «одягається найгірше», «найсильніший хлопець», і т.д. Відповідно, «онлайн слем-буки» — розважальні сайти, орієнтовані на студентів та школярів, де публікуються подібні рейтинги, фотографії та коментарі однолітків, які мають здебільшого негативний характер. Деякі люди відвідують такого роду групи не для того, щоб попліткувати та залишити коментар, а просто для того, щоб перевірити, чи не стали вони самі черговим об'єктом наклепу та злісної розваги знайомих [12].

Наступна форма впливу через інтернет – розкриття. Розкриття – поширення в соцмережах особистої, секретної, конфіденційної інформації про людину. Ця форма аналогічна розкриттю секретів в реальному житті та супроводжується переживаннями сорому, страху з боку жертви бути відкинутим і відрізняється лише кількістю можливих свідків. Так, наприклад, читання особистого листування користувача у соціальних мережах без його згоди може вважатися кібербулінгом. Або публікація в мережі конфіденційних фотографій, що ганьблять честь і гідність людини, в результаті витоку інформації через cloud-сервіси. Даний приклад свідчить тому, що кібербулінгу схильні різні члени суспільства, як діти, так і дорослі [15].

Також до поширених форм кібербулінгу відносять фрейпінг. Фрейпінг – це використання чужого аккаунта в соціальних мережах з метою публікації від цієї особи неприйняттого контенту. Для багатьох користувачів мережі інтернет фрейпінг вважається цікавою забавою і не сприймається серйозно. Однак це зовсім не так. Для деяких людей мережева репутація є найважливішим



показником їхньої особистості. І для того, щоб підірвати її, не потрібно витратити багато часу та сил, а ось відновити репутацію людини – завдання не з простих. Більше того, мережа Google «пам'ятає» все, зберігаючи дані на своїх базах. І згодом з них можна отримати небажану інформацію, яка є хибною, в найневідповідніший момент [31].

Досі в Інтернеті немає дієвих способів боротьби з учасниками комунікації, які займаються тролінгом і флеймінгом у грубій формі. Превентивні дії обмежуються видаленням повідомлень, словесним попередженням, а також включенням до «бан-листу» (список заблокованих користувачів) на різний термін. Змусити таких індивідів відповідати за свої дії в інтернеті неможливо внаслідок здатності приховувати або змінювати IP-адресу, за якою відбувається ідентифікація користувача. Отже, я розглянула всі форми кібербулінгу, які можуть виникнути міжособистісної комунікації між людьми.

Сьогодні немає строгого поділу між онлайн та офлайн реальностями, активність людей в мережі та в реальному житті переплітаються все тісніше: у звичайному житті ми спілкуємося з тими самими людьми, з якими потім маємо справу в електронній пошті, смс-повідомленнях та соціальних мережах. Відповідно, і булінг може переходити з офлайн середовища в онлайн і навпаки: знущання з жертви можуть розпочатися в школі, університеті, на роботі та продовжитися, наприклад, у соціальній мережі Інстаграм. Як і при традиційному булінгу, кібертравля має на увазі систематичність процесу, агресивну поведінку та нерівність сил переслідувача та жертви. Проте, влада в кіберпросторі має деякі особливості: переслідувач є анонімним, може ховатися за хибними акаунтами, взаємодіяти з великою аудиторією, поширювати чутки, наклеп. Крім того, жертва переслідування доступна у будь-який час та в будь-якому місці через електронні пристрої. І якщо при звичайному переслідуванні агресора крім моральних засад може зупинити витрати ресурсів (наприклад, час), то кібербулінг практично не вимагає переривання або відволікання від основної діяльності. Це дуже зручний спосіб збільшити рівень адреналіну [17].

Параметри кібербулінгу наступні: анонімність, безперервність, «дешевизна» комунікації, мультимедійність, опосередкованість, численні невидимі свідки, відсутність зворотного зв'язку і парадокс розгальмовування [34].

Анонімність. На відміну від традиційних знущань, коли зловмисник знайомий і його можна уникнути, переслідувач у кіберпросторі часто анонімний, і, як наслідок, покласти на когось відповідальність дуже складно. Жертва не знає, чи діє переслідувач наодинці чи має союзників; хлопець це чи дівчина; старше чи молодше; знайомі вони чи ні. Така незахищеність посилює страх, що жертва може почати фантазувати про силу агресора, і в цьому контексті про власну беспорядність і вразливість, спираючись на свій особистий досвід. Таким чином, кібербулінг може бути особливо небезпечний для дітей та підлітків, які мають травматичний досвід або переживають відкидання в сім'ї.

Більше того, анонімність, дозволена в інтернеті, змінює поведінку людей. Для кіберагресора не обов'язково мати фізичну силу, авторитет та вплив на однолітків, щоб відчувати свою перевагу. Через інтернет можливість принизити, образити, тероризувати реалізується лише за допомогою комп'ютера чи мобільного телефону. І одного разу потрапивши до мережі інформація залишається там надовго, циркулюючи і з'являючись у різних інформаційних інтернет-ресурсах де і коли завгодно. Цей факт обумовлює тривалий вплив на психіку людини, що є об'єктом глузувань і принижень, формує його низьку самооцінку, часто призводить до депресивних станів, не виключаючи та суїцидальні наслідки [32].

Кібербулінг може вийти з кордонів інтернету в реальне життя у вигляді інших проявів цькування, коли агресор та об'єкт цькування знаходяться в одному навчальному закладі, одному районі або місті. Молодь, не оцінюючи наслідків своїх дій, викладають великий обсяг особистої інформації в інтернеті на своїх сторінках у соціальних мережах, яка може бути використана агресором з метою залякування свого об'єкта. Проте хочеться звернути увагу на те, що

більшість людей могли ідентифікувати своїх кривдників. І здебільшого агресорами виступали друзі або знайомі. Недарма кажуть, що «всі неприємності, які ваш найлютіший ворог може висловити вам в обличчя, – ніщо у порівнянні з тим, що ваші найкращі друзі говорять про вас за спиною». Адже головною зброєю буллі є «слабкі місця» жертв, про які вони знають [40].

Безперервність. Анонімність посилюється доступністю. Повсюдний доступ до мережі через сучасні технології дає кривдникам можливість труїти жертву цілодобово, безперервно як за допомогою дзвінків, так і за допомогою настирливих повідомлень. Більше того, одне опубліковане повідомлення може працювати як багаторазовий акт цькування, викликаючи нові хворобливі для жертви коментарі. Перечитуючи отримані образливі чи загрозливі коментарі, жертва може переживати ретравматизацію, тобто, вторинну травму. Звідси випливає, що і сховатися від кібербулінгу складніше, ніж від традиційного цькування, тому що жертви доступні для переслідувачів через комп'ютери або смартфони, у будь-якому місці, у будь-який час.

«Дешевизна» комунікації. Участь в інтернет-комунікації за наявності у людини комп'ютера або мобільного пристрою з доступом до Інтернету не вимагає витрат, що говорить про «дешевизну», як одну з ознак кібертравлі. Ці три аспекти Інтернет-комунікації А. Купер назвав принципом Triple A – anonymous, accessible, affordable, як уже говорилося вище – анонімність, доступність та «дешевизна» комунікації [43].

Мультимедійність. Крім того, кібербулінг характеризується мультимедійністю. Кожному інтернет-користувачу доступні різні способи комунікації: текстові файли, графічні зображення, фото- та відеоматеріали, комунікація за допомогою аудіозаписів. Можна зауважити, що список досить широкий. І в залежності від обраної форми кібербулінгу агресор вибирає той спосіб комунікації, який найкраще допоможе досягти поставленої мети. Наприклад, якщо це тролінг, то необхідний зворотний зв'язок із жертвою, щоб вивести його на діалог. У цьому випадку більше підійдуть файли з текстовим змістом та відповідні «меми». Якщо ж мета кібербулера принизити свого

опонента, то, напевно, він скористається розсилкою фото- або відеоматеріалу в мережі інтернет, які ганьблять честь і гідність особистості. А якщо буллі хоче залякати свою жертву, пригрозити чи морально знищити, то він безпосередньо дзвонить або пише на телефон [11].

Опосередкованість. Ще одна характеристика інтернет-травлі – опосередкованість. Онлайн-спілкування є непрямим діалогом між користувачами, при якому учасники бесіди не можуть бачити один одного і використовувати невербальні засоби комунікації: агресор не бачить обличчя жертви, не чує його інтонацій та його емоційних реакцій. За електронною поштою або миттєвими повідомленнями він дозволяє дистанціюватися від них.

Відсутність зворотного зв'язку. Емоційний зворотний зв'язок виступає якоюсь «лінійкою» для виміру жорстокості поведінки, регулює взаємодію людини. Кібер-переслідувач забуває, що справжня людина читає свої повідомлення на екрані свого електронного пристрою. Жертва також неспроможна бачити переслідувача, уявити його висловлювання обличчя, міміку, жести, погляд, неспроможна інтерпретувати його інтонації, що утруднює їх розуміння сенсу повідомлень буллі. Зниження емоційного компонента в електронній пошті, обмін миттєвими повідомленнями призводить до сильного нерозуміння між учасниками спілкування. Отже, зв'язок спотворюється в обох напрямках, тоді як учасники що неспроможні здогадуватися про це [7].

Крім того, зберігаючи принцип анонімності, учасники комунікації стають більш сконцентрованими на собі й менше замислюються про почуття, думки та реакції один одного, що, у свою чергу, веде до більш розкутої і навіть агресивної поведінки, що супроводжується складанням негативних оцінок свого опонента. При цьому учасники онлайн-комунікації під впливом цього принципу перестають замислюватися про можливий низький соціальний статус або природну сором'язливість співрозмовника. Іншими словами, кібербулінг привабливий для людей через те, що нападник не бачить своєї потенційної жертви, його емоцій, що це веде до придушення можливого почуття жалості в

агресора. А в деяких випадках відсутність зворотного зв'язку може бути перервана навмисно, щоб убезпечити себе від впливу з боку свого опонента [23].

Численні невидимі свідки. Оскільки ми заговорили про опосередкованість, то хочеться звернути увагу на поведінку свідків цькування в інтернеті. Свідкам електронного насильства легше приєднатися до агресора, ніж свідкам традиційних знущань, оскільки вони не потребують фізичної активності чи соціальних навичок. А наявність мовчазних свідків служить своєрідною підтримкою переслідувача та посилює вже образливі та болючі переживання жертви.

Феномен розгальмовування. Не менш важливою характеристикою, властивою кібербулінгу, є так званий ефект розгальмування в мережі, проаналізований американським психологом Джоном Сулером. Відповідно до цього ефекту, відбувається ослаблення психологічних бар'єрів, що обмежують вихід прихованих почуттів і потреб людей, що дозволяє поводитися в інтернеті так, як вони зазвичай не роблять у реальному житті [14].

Це ослаблення залежить від багатьох факторів:

- Дисоціативна анонімність. Як згадувалося раніше, в інтернеті користувач анонімний, а значить, може сам вирішувати, яку інформацію про себе надати іншим. Таким способом він дистанціюється від свого справжнього образу і створює образ віртуальний, на який і буде покладатися відповідальність за скоєні дії. І за рахунок приховування своєї ідентичності на просторах мережі, учасник комунікації почуватися вільніше, захищено. Часом навіть може почуватися іншою особистістю, що, як наслідок, припиняє виникнення почуття провини, наприклад, за агресивну поведінку. Тобто, дії користувача не можна пов'язати з його особистістю. У психології цей захисний процес називається дисоціацією.

- Невидимість. Анонімність та невидимість тісно пов'язані між собою. Невидимість значно допомагає приховати людину, утворюючи якийсь щит від сторонніх очей людей. «Невидимий» користувач може спотворювати

інформацію про вік, про фізичні дані, інші характеристики особистості. Але навіть якщо користувач не захоче залишатися анонімним, він фактично перебуватиме «на той бік екрана», завдяки чому ефект розгальмовування все одно посилюється. Людина не турбується про те, як вона виглядає і як звучить у реальному житті, що значно підвищує її впевненість у собі, і водночас послаблює психологічний бар'єр. Іншими словами, ніхто не бачить користувача, а отже, не може його оцінити.

- Асинхронність. Завдяки опосередкованому спілкуванню через різні додатки, електронну пошту або форуми, кожен користувач задає свій «темپ спілкування», тобто, самі вибирають кому і коли відповідати. Користувач діє не в режимі реального часу. І відсутність потреби у негайній реакції на співрозмовника викликає ефект розгальмовування. З одного боку, асинхронність допомагає найповніше і ємніше висловитися, що за умов реальної розмови деяким людям зробити досить складно. А з іншого – це зручний спосіб висловити свою особисту думку та одразу «втекти» від дискусії. Канадський психотерапевт Калі Монро називає цей прийом «емоційним ударом та втечею».

- Соліпсична інтродекція. Через відсутність візуального та аудіального контакту в процесі спілкування в інтернеті, користувачі самі створюють образ «уявного співрозмовника», наділяючи його певними якостями, ґрунтуючись лише на особистих фантазіях, своїх суб'єктивних оцінках та уподобаннях. Користувач не бачить своїх потенційних опонентів, він може лише здогадуватися, хто вони і які їхні наміри. Деколи навіть створюється відчуття, що й сама розмова відбувається лише у голові користувача. А значить, і діяти, і виражатися можна так, як у реальному житті не наважилися б. Тобто реальний світ замінюється світом уявним, і, як правило, відбувається це несвідомо і супроводжується потужним ефектом розгальмовування. У психології цей захисний механізм називається інтродекцією.

- Дисоціативна уява. Деякі користувачі оцінюють спілкування в Інтернеті як рольову гру. Користувачі неусвідомлено вважають, що в ній можна

прийняти будь-яку подобу, відключитися від неї в будь-який час, а правила можна контролювати самому. Простіше кажучи, люди вважають, що це несправжній світ та несправжні люди. Відповідно, насправді вони не мають наміру нести відповідальність за те, що здійснили в інтернеті в рамках своєї ігрової ідентичності.

- Мінімізація влади. Д.Сулер говорить про те, що соціальний статус користувача на просторах мережі інтернет, навіть якщо він відомий, зазвичай не відіграє такої значної ролі, яку має при спілкуванні в реальному житті. Цей факт дозволяє людям позбавитися ще одного психологічного бар'єра. Статус користувача в інтернеті залежить від навичок комунікації, технічних навичок, якості ідей і твердості переконань. Через практично повну відсутність соціальної ієрархії, люди схильні поводитись в інтернеті набагато відвертіше і зухваліше, ніж в умовах реальної взаємодії. Така атмосфера рівноправності дозволяє користувачам, наприклад, висловлювати свою думку перед будь-якою авторитетною особою без страху бути засудженим або покараним за це.

- Особисті якості користувача. Крім перерахованих вище факторів, що впливають на розгальмовування, чималу роль відіграють особисті якості людини. Поведінка користувача у мережі залежить від інтенсивності його основних потреб, емоційних установок та інстинктів. Люди, схильні до демонстративної поведінки, зазвичай є дуже відкритими та емоційними особистостями. Компульсивна поведінка (дії здійснюються без волі, на основі непереборного потягу), навпаки, спостерігається у емоційно затиснутих людей. Розрізняють два види розгальмовування: позитивне і токсичне. При сприятливому розгальмовуванні люди почувуються вільніше, розкутіше, дають волю прихованим емоціям в інтернет-просторі і виявляють такі якості, як доброта, великодушність. Тобто люди самовдосконалюються, розкриваються з хорошого боку, знаходячи нові шляхи існування та способи вирішення проблем. У той час як при токсичному розгальмовуванні користувачі, відвідуючи відповідні сайти (наприклад, пропагандують насильство), піддаються негативним емоціям, таким як грубість, агресія, ненависть [11].

Варто звернути увагу і на той факт, що в практиці кібербулінгу існує певна модель соціальної ідентичності групових ефектів (Social Identity Model of Deindividuation Effects). Згідно з цією моделлю, кожна людина може віднести себе до однієї з двох категорій особи, а саме йдеться про індивідуальну та групову ідентичності. Ті переслідувачі, які схильні до індивідуальної ідентичності, усвідомлюють себе як незалежну соціальну одиницю і діють поодиноці відповідно до своїх особистих переконань, цілей та потреб. Однак бувають випадки, коли групова ідентичність бере гору над ідентичністю індивідуальною, при якій люди схильні до «ефекту натовпу». Коли людина піддається впливу певної групової свідомості, вона часто забуває про свої рамки. Натовп несвідомий і імпульсивний, там діє один закон «як усі, так і я». Простіше кажучи, особистість нівелюється, і люди стають справді набагато сильнішими і сміливішими, перебуваючи в групі однодумців. Прикладом цього є хуліганська поведінка футбольних фанатів під час та після матчів. Стосовно феномену кібербулінгу домінування групової ідентичності над індивідуальною перетворює учасників на сильну групу, що працює як єдиний механізм з підвищеним порогом дозволеності у пригніченні членів так званої контр-групи (outgroup). Тут починає працювати принцип «хто не з нами, той проти нас» [60].

Цькування в інтернет-просторі є способом переслідування жертви який підходить для невпевнених у собі людей, які воліють ховатися за спинами лідерів, чиї вчинки, здавалося б, набагато гірші. Але це лише виправдання для таких «тихонь», один із способів заспокоїти себе та зняти відповідальність. Як правило, вони діють «нишком», намагаючись залишитися непоміченими. Кібербулінг також приваблює тих людей, хто у реальному житті є скоріше жертвою булінгу, ніж учасником. Такі люди мають слабку фізичну силу, не здатні швидко виходити з тієї чи іншої ситуації або конфлікту, не можуть придумати відповідь. І тоді у них з'являється латентне бажання змінити свій образ та зайняти позицію сили [58].



У звичайному житті люди, як правило, намагаються постати перед суспільством у «приємному світлі»: бути привітними, приязними, чуйними. Вони хочуть бути прийнятими оточуючими. А комунікація у мережі надає користувачам таку можливість. Наприклад, вони можуть вибирати інформацію про себе, яку хочуть розкрити, і, навпаки, не публікують ту, яка може виставити їх у несприятливому світлі. Таким чином, люди показують лише свої «хороші» сторони (наприклад, дуже мило спілкуються в чатах), мають свого співрозмовника до себе, вступаючи з ним у довірчі відносини. Внаслідок цього відбувається ідеалізація партнера. Саме спілкування починають сприймати «ближче до серця», ніж іноді за прямої комунікації в реальному житті. І це явище може бути використане в онлайн-булінгу, коли одна людина спочатку викликає максимальну довіру іншої, а потім різко змінює тактику спілкування, стаючи агресивною і страшною. Онлайн-комунікація дозволяє заздалегідь обмірковувати кожне слово та дію, вибирати модель поведінки та тактику, а також є одним із способів створити бездоганний образ «супер-лиходія», приховавши власну слабкість і незручність. Тобто гіперперсональна модель комунікації стає ідеальним засобом для самопрезентації у спотвореному вигляді [42].

Таким чином, проаналізувавши психологічні особливості феномена кібербулінгу, можна відзначити, що це соціальне явище, що має у своїй основі схожі з булінгом риси та механізми, такі як розподіл ролей, мотиви, нерівність сил, навмисність та навмисне заподіяння страждань. У той самий час можна назвати такі специфічні характеристики кібербулінгу:

1) анонімність кривдника: непізнаність дає свободу дій, що у реальному житті мало хто може собі дозволити, агресія, яку завжди можливо пред'явити у реальній ситуації, може знайти вихід у онлайн просторі, і жертва може приміряти роль агресора;

2) просторово-часові характеристики: кібербулінг не має фізичних меж (може «наздогнати» за наявності інтернету в будь-якому місці фізичного простору), «цілодобовий», але є можливість його «відключити»;

3) розмір аудиторії може широко змінюватись: регулюватися як за цільовим вибором учасників (поширення серед спеціально обраного кола людей), так і охоплювати в цілому ширшу аудиторію;

4) для поширення використовуються технічні можливості та способи організації спілкування в мережах, специфічні форми (наприклад, що домінує у підлітків візуально-образна – меми, фото, відео та ін.);

5) найчастіше предикторами кібербулінгу є досвід віктимізації у реальному житті, а також поведінкові девіації [47].

Таким чином, ми виявили, що кібербулінг – особливий вид інтернет-комунікації, найбільш характерний для людей, які ведуть активне онлайн життя. Завдяки найширшому спектру особливостей комп'ютерної комунікації цькування в інтернеті стає особливо привабливим для тінейджерів, а також просто для невпевнених у собі людей. І віртуальне цькування надає великі можливості за способами впливу на жертву завдяки основним відмінним рисам, таким як анонімність, безперервність, «дешевизна» комунікації, мультимедійність, опосередкованість, численні невидимі свідки, відсутність зворотного зв'язку та феномен розгальмовування. Проте, згідно з отриманими даними соціологічного дослідження, більшість жертв віртуального цькування могли ідентифікувати своїх кривдників, що суперечить принципу анонімності. Це тому, що серед молоді існує думка, що «в інтернеті можна все», тоді як у реальному житті жодних явних ознак цькування може не спостерігатися.

## **1.2. Молодь як група ризику в ситуаціях кібербулінгу**

В умовах інформаційного та технологічного вибуху суттєво трансформувалися та ускладнилися всі соціальні спільності. Особливо багат шаровим стало поняття «молодь». Значною мірою воно втратило свою змістовну визначеність, оскільки навіть вік сьогодні не дозволяє однозначно схарактеризувати цю соціальну групу. Проте, розуміння структури молодого покоління, його мотивації, цілей та цінностей дає уявлення про майбутню

структуру суспільства, оскільки багато в чому інтуїтивно визначені процеси, що відбуваються сьогодні у молодіжному середовищі, завтра стануть фактами повсякденності. Нині соціальна ситуація розвитку молоді складається за умов активного використання інтернет-комунікацій. Сьогодні ми маємо цифрове покоління, яке існує у медіапросторі, відчувається там природно та невимушено. За даними дослідників, у молодіжному середовищі від 12 до 18 років користувачів інтернету становить близько 97% [29].

Нове середовище та загальнодоступність інтернету зумовили нові форми комунікації. Складно погодитись з поширеною думкою про те, що інтернет замінює молоді реальне спілкування. Швидше навпаки, мережеві контакти розширюють його, урізноманітнюють, роблять мобільнішими, тіснішими. Якщо врахувати, що дитина починає користуватися інтернетом у ранньому дитинстві, ці комунікації стають для нього цілком природними, як розмови з батьками, однолітками. Поступово користувачі перестають сприймати інтернет як відокремлене середовище, він стає глобальним засобом спілкування. Підліток набирає соціальний капітал, який потім використовуватиме у своїй професійній діяльності, у діловому та міжособистісному спілкуванні [63]. У взаємодії молоді у соціальних мережах виділяють наступні маркери поведінки:

- 1) демонстративна поведінка;
- 2) соціальна бажаність;
- 3) цінність спілкування (пошук соціальної підтримки);
- 4) парадокс публічності [25].

Справді, соціальні мережі є чудовим майданчиком для демонстрації статусу, знань та почуттів за допомогою, наприклад, фотографій у гарному місці, розумних коментарів та постів. Така форма поведінки посилює нарцисичні якості молодих людей. Дана поведінка може виявлятися в бажанні змінити свою зовнішність не лише за допомогою макіяжу та речей, але більш радикально – пластичні операції (особлива модна тенденція спостерігалася у публікації особистих фотографій із збільшеними губами). Активні молоді користувачі соціальної мережі частіше роблять селфі, у тому числі

екстремальні, з метою залучення уваги; часто викладають фотографії їжі, приготованої страви для демонстрації своїх кулінарних навичок, їм властиве також безперервне поглядання в дзеркало (ліфтолук). Спостерігається тісний взаємозв'язок між активністю використання соціальних мереж та соціальною бажаністю. За допомогою віртуальних сторінок користувач може керувати своїм профілем залежно від оцінок аудиторії, у тому числі незнайомої. Так, він вибірково належить до створення привабливого суспільству образу. На тлі цього виникає залежність від думки інших або підвищена увага до думки групи.

Чим активніше молодь використовує соціальні мережі, тим більше для неї складає цінність спілкування, орієнтація на взаємодію з іншими людьми (як реальними, так і віртуальними), у пошуках уваги, співчуття, допомоги та поради. В силу своєї простоти використання, цінність спілкування в умовах інтернет-середовища стає більш привабливою для молоді [38]. За наявності мобільного пристрою або іншого гаджета сучасна людина може бути завжди «на зв'язку», кожен свою дію вона може зафіксувати і опублікувати, тобто вибудувати свою поведінку як би за наявності інших навіть на самоті.

Активно освоюючи інтернет-комунікації та переглядаючи відеоконтент, підлітки нерідко стикаються з комунікаційними ризиками. Досвід зіткнення з онлайн-агресією у молоді підтверджує дані численних досліджень. Встановлено, що підлітки 14-17 років найчастіше стають свідками агресивної онлайн-поведінки (46%), 44% отримували агресивні повідомлення, жертвами грумінгу стали 48%, 23% отримували погрози фізичної розправи. Серед різних типів комунікаційних ризиків молодші підлітки найчастіше стають свідками чи жертвами агресивної комунікації. Загалом серед вікових груп з агресивною комунікацією найчастіше стикається молодь. Старші підлітки частіше, ніж решта, стикаються з такими видами онлайн-агресії, як флеймінг, тролінг і хейт [57].

Аналізуючи дослідження, хочемо відзначити, що дані про поширеність кібербулінгу значно різняться. Результати досліджень залежать від низки

факторів, таких як вік, демографічна ситуація вибірки, трактування поняття та ретроспективи часового періоду кібербулінгу. При аналізі даних також важливо враховувати таку характеристику кібербулінгу, як термін давності і повторюваність, щоб позначити його вплив на будь-яку досліджувану вибірку.

За даними міжнародних досліджень, кількість зіткнень з кібербулінгом також варіюється в широкому діапазоні, від 7% до 72%. Американські вчені, узагальнивши результати 35 досліджень, з'ясували, що у середньому 24% підлітків відносять себе постраждалим від кібербулінгу, а 17% – до кривдників. Статистика поширення кібербулінгу найповніше представлена у віковій групі від 12 до 17 років, серед учнів шкіл [35].

Крім вивчення загальної поширеності досвіду переживання онлайн-агресії, представляє інтерес питання про існування відмінностей у подібному досвіді між юнаками та дівчатами. Так, наприклад, Б. Хенсон та Б. Рейнс відзначають, що жінки майже вдвічі частіше є жертвами онлайн-агресії, ніж чоловіки [70]. Ці дані можуть пояснюватися тим, що автори вивчають більшою мірою онлайн-переслідування, ніж онлайн-агресію. Таким чином, за даними різних досліджень, поширеність досвіду переживання кібербулінгу, що виявляється за допомогою електронних пристроїв, варіюється від 10 до 60%, а поширеність агресії в інтернеті – від 8 до 20%. Варто згадати, що феномен кібербулінгу є об'єктом інтересу наукової спільноти насамперед через його вплив на фізичний та моральний добробут його учасників. Багато досліджень підтверджують негативний вплив ситуацій кібербулінгу на постраждалого. Так, О. С. Зінцова виділяє наслідки психологічного, педагогічного, фізіологічного (медичного) та соціального характеру [48].

За даними досліджень, на фізіологічному рівні, медичні наслідки кібербулінгу позначаються на роботі організму в цілому: депресії, стреси, як наслідок зниження імунітету, часті скарги на головні болі, болі в серці, нудоту, швидка стомлюваність, поганий сон, іноді безсоння, погіршення пам'яті та уваги, дефекти мови або нервові тики: моргання, ковтання, поганий апетит [42].

В особливо тяжких випадках стрес, пережитий через кібербулінг, може призвести до затримки чи навіть зупинки психічного розвитку. Така людина ніколи не зможе позбутися психологічної травми. Після пережитої травми у дитини можуть виникнути серцеві або інфекційні захворювання, виразка шлунка, розвиток неврозу. Також після сильного стресу можливе придбання хронічних захворювань: астма, цукровий діабет (при фізичних і психічних травмах часто підвищується рівень глюкози в крові) [53].

Варіантами соціальних наслідків можуть бути: скритність, небажання йти на контакт із батьками та друзями; втрата комунікативних навичок; дезадаптація; девіантна поведінка; зростання вживання алкоголю, наркотиків чи куріння. Кібербулінг впливає на навчальну діяльність молоді і спричиняє зниженню успішності; небажання відвідувати навчальний заклад, прогули; нестабільні оцінки; низьку навчальну активність. Соціальна і педагогічна пригніченість підлітка загрожує серйозними проблемами – психологічною пригніченістю [58].

Виділено такі наслідки та почуття серед студентів-жертв кібербулінгу: злість, смуток, біль, збентеження, занепокоєння, страх, плач, самозвинувачення, низький рівень концентрації, знижена успішність та прогули. Лише 6% респондентів не вказали жодного негативного впливу [45].

Психологічна травма впливає на всю життєдіяльність дитини, і нерідко завдає непоправної шкоди її психіці. Наслідки кібербулінгу психологічного характеру досить серйозні, до них слід зарахувати: зниження самооцінки підлітка; втрату впевненості у собі; порушення психічного розвитку; психічні розлади; психоемоційну нестабільність; постійне почуття тривоги, страху, розвиток параної; суїцидальні думки [41].

Дослідники також вказують, що на посилення зв'язку між кібербулінгом та суїцидальними думками може впливати публічність та довготривалість впливу, анонімність кривдників, коли потерпілий не контролює ситуацію та втрачає надію на допомогу [38].

Характер наслідків певною мірою може залежати від того, в якій ролі індивід брав участь у кібербулінгу. Також грає роль форма кібербулінгу, походження даних, і навіть суб'єктивне відчуття жертвою спонтанності чи спланованості впливу. Спостерігаються також відмінності у впливі кібербулінгу на юнаків та дівчат. Попередні дослідження показали, що публікація фото/відео контенту є більш травматичною для підлітків, і образи, здійснені через комп'ютер в мережі інтернет (наприклад, публікації, картинки або e-mail), сприймаються ними важче, ніж за допомогою телефону (текстових повідомлень та дзвінків)[62].

Таким чином, реакція на кібербулінг залежить також від його форми, а емоційна відповідь на кібербулінг в інтернеті відрізняється від емоційної відповіді на кібербулінг з телефону.

Існує велика кількість досліджень про вплив кібербулінгу на тих, хто був у ролі потерпілого, але про наслідки для його ініціаторів відомо значно менше. Бувши в ролі кривдника, деякі молоді люди відчували агресію, радість помсти та задоволеність, водночас інші відчували провину та жаль [66].

Кібербулінг також пов'язують із гіперактивністю, проблемами з поведінкою та низькою просоціальною активністю індивіда щодо ровесників [12]. Також дослідники з'ясували, що молоді люди, залучені в кібербулінг у ролі кривдника, частіше відчують соціальні труднощі, більше схильні до стресів і депресій, у порівнянні з тими, хто в ньому не бере участі [10].

У кіберкривдників більша ймовірність залучення у вживання заборонених речовин та делінквентна поведінка, вони з більшою ймовірністю є жертвами традиційного булінгу, демонструють агресивну та ненормативну поведінку, неуспішність, вони частіше курять та вживають алкоголь. За даними досліджень, найбільш інтенсивно і часто наслідки кібербулінгу виявляються серед групи так званих жертв-агресорів – це молоді люди, які одночасно постраждали в одних ситуаціях кібербулінгу, і агресорами – в інших. Представники цієї групи почуваються менш безпечно в навчальних закладах, їм

не приділяють уваги вчителі, у них знижено самооцінку, більше суїцидальних думок і вища ймовірність вчинити суїцид.

Кібербулінг набуває все більшого поширення серед підлітків, не дивно, що кількість досліджень даного феномену та його причин зростає з кожним роком. Деякі вчені вважають, що вивчення мотивів та намірів кіберкривдників дозволить вплинути на поширення кіберагресії. Ш. Гордон, узагальнюючи ці дані, виділяє такі причини виникнення кібербулінгу серед підлітків [58]:

1) Помста. Зіткнувшись з кібербулінгом, підлітки часто відповідають агресору тим же, не маючи в своєму розпорядженні багатим репертуаром екологічних стратегій долання. Їх мотивує бажання помститися за образу та випробуваний моральний дискомфорт. Проте така поведінка переводить їх у статус кривдників-жертв. Вони використовують заподіяну їм шкоду як виправдання за власну поведінку, запускаючи новий виток кібербулінгу. У якийсь момент їхньою жертвою може стати хтось слабший або вразливіший, ніж вони самі;

2) Він сам заслужив. Так само як булінг часто виникає на ґрунті соціальної нерівності у школі (класі), так і кібербулінг може показувати реальну картину «соціальних сходів». Наприклад, дівчина, яка поводить себе зухвало, може стати об'єктом нападок менш щасливих суперниць. Або, навпаки, така дівчина може віртуально ображати відмінницю, заздривши її академічним успіхам. Образники можуть знайти багато причин, які дозволяють їм заявити, що жертва заслужила на подібне звернення, не відчуваючи сорому або провини;

3) Нудьга. Рятуючись від нудьги й у пошуках розваг, підлітки можуть вдаватися до кібербулінгу, як способу розважитися і додати гостроти відчуттів у життя. Також до такої поведінки наводить і нестача спілкування або нагляду старших близьких, батьків. Інтернет виступає як єдине джерело радості та віддушину для повернення уваги;

4) Вплив однолітків. Іноді причиною кібербулінгу є бажання бути включеним у групу однодумців чи банду [30]. Як наслідок, такі діти схильні



підкорятися тиску ровесників, незважаючи на свою думку, з метою бути прийнятим у їхню компанію;

5) Усі так роблять. Чим більше дітей вважає, що кібербулінгом займаються багато людей, тим більше ймовірно, що вони будуть поводитися подібним чином. Вони не усвідомлюють серйозності проблеми, поки така поведінка є прийнятною для їхніх ровесників;

6) Авторитет. Кібербулінг може стати маніфестом соціального статусу, коли діти, що відчувають себе більш соціально значущими, висміюють менш популярних [6]. Схожим чином, в аутсайтери потрапляють ті, кого приваблюють ровесники вважають негарними. Булери будуть розповсюджувати плітки та чутки в мережі та можуть оголосити бойкот, у цифровому середовищі – виключити з референтної групи. Водночас підлітки, прагнучи на вершину «соціальних сходів», можуть вдаватися до кібербулінгу, як засобу привернення уваги чи приниження статусу інших;

7) Анонімність. Кіберобразники вважають, що їх неможливо зловити, інтернет-середовище забезпечує їм хибне почуття безпеки [15]. Неспостережувана реакція жертви дозволяє їм говорити і робити те, що вони не дозволили б собі в реальному житті;

8) Нестача емпатії. Більшість кіберагресорів не надають великого значення своїм словам і вчинкам, тому що не мають можливості оцінити завдані моральні збитки [24]. Результати кількох досліджень виявили, що більшість учнів, залучених до кібербулінгу, не відчувають жодних емоцій до постраждалих. Натомість вони відзначають, що відчували себе дотепними, популярними та могутніми.

За даними різних досліджень, провідні мотиви кіберагресії у всіх вікових групах вибірки: розвага та влада. У старших підлітків: мотив розваги вибрали 46%, влада – 40%, заподіяння шкоди іншому (навмисна агресія) та виплеск негативу – 35%.

Виділяють чотири типи портретів дітей-буллерів, які перегукуються із запропонованими особистісними стратегіями, виділила американський юрист з

питань інтернет-безпеки, директорка одного із найпопулярніших спеціалізованих сайтів - STOPCyberBullying.org – Перрі Афтаб:

1) «мстивий ангел» (борець за справедливість, найчастіше реалізує першу стратегію реваншу),

2) «погані дівчата» (найчастіше реалізує другу стратегію втечі від нудьги, цей тип має невдалу назву, адже хоча дівчата складають більшість цього типу буллерів, з нудьги до кібербулінгу вдаються також і хлопці),

3) «спраглий влади» (третя стратегія - бажання отримати контроль, авторитет, використовуючи при цьому інших людей), 4) «ненавмисний» тип – це відсутність власної мотивації чи будь-якої стратегії, але залучення до кібербулінгу через негативні відповіді на провокації, включення до «зворотної хвилі», яка виникла внаслідок зламу персональних даних і фальшування повідомлень тощо.

Варто зазначити, що не всі представники молоді однаково беруть участь у кібербулінгу, або стають його жертвами. С. Гуо у своєму метааналітичному дослідженні систематизував 15 ключових предикторів кіберагресії та кібервіктимізації [44].

Досвід переживання булінгу в реальному житті та проблеми з поведінкою були виділені як два найбільш явні предиктори кіберагресії. У свою чергу, пережитий досвід віктимізації у реальному житті та довготривалі психологічні проблеми є суттєвими предикторами кібервіктимізації. Ґрунтуючись на вплив певних предикторів, можна описати генералізований профіль особистості кіберкривача та кібержертви. Типовий кривдник найімовірніше:

- старше та чоловічої статі;
- раніше брав участь у цькуванні в офлайн;
- має очевидні поведінкові проблеми;
- сприймає агресію доречною, вигідною та морально виправданою для себе;
- є активним інтернет-користувачем;
- має досвід офлайн віктимізації;

- виявляє симптоми тривожності та депресії;
- має антисоціальні риси особистості (нарцисизм, імпульсивність, черствість, емоційну відстороненість, інші риси психопатії);
- йому бракує моральних якостей, не виявляє жалю чи емпатії до інших людей;
- родом із сім'ї з конфліктними батьками чи з суворим стилем виховання;
- у навчальному закладі знаходиться у негативному психологічному кліматі;
- погано налагоджені стосунки з ровесниками, чутливий до ровесників з девіантною чи жорстокою поведінкою [4].

Що стосується типової «жертви» кібербулінгу, то вона, найімовірніше:

- жіночого роду;
- має досвід офлайн віктимізації;
- демонструє очевидні ознаки депресії, безпорадності, стресу чи самотності;
- є активним інтернет-користувачем;
- є агресором у реальному житті;
- має антисоціальні риси особистості;
- низькі рівні самооцінки та самоповаги;
- сформоване відносно позитивне ставлення до агресії;
- негативна сімейна ситуація;
- знижена успішність;
- відчуває явну ізоляцію та відкидання з боку ровесників [61].

Попри те, що наведені дослідження вказують на взаємозв'язок між кібербулінгом і проблемною поведінкою (як предиктор або наслідки), існують дані, що вказують на те, що кіберагресором може бути «типовий» молодий чоловік, який не пред'являє поведінкових відхилень або порушень, що не вийшов з маргіналізованої групи, без проблем з успішністю [29]. Також, часто кібер-кривдники можуть ховатися серед групи друзів, зокрема, жіночих спільнот у школі, сім'ї чи клубів за інтересами.

Узагальнюючи вищесказане, слід зазначити, що дані досліджень підлітків і молоді чітко показують, що протягом останніх десяти років сформувалася особлива соціальна ситуація їх розвитку. Інтернет став одним із невід'ємних майданчиків для спілкування молоді. Мережа створює нові можливості для підтримки старих та знаходження нових соціальних зв'язків, обміну подіями із повсякденного життя. В онлайн середовищі легко ділитися позитивними емоціями з близьким та знайомим, знаходити нових друзів та партнерів, конструювати свій образ та програвати різні соціальні ролі, підтримувати та покращувати свою репутацію, звертатися за допомогою та надавати її іншим, створювати та втілювати спільні соціально значущі та цікаві проекти.

Розповсюдженість кіберпрактик. За даними досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, що проводить моніторинг медіакультури населення, понад 80% учнів і 90% студентів користувалися комп'ютером, понад половина всіх учнів і студентів мають можливість входити в мережу Інтернету з дому [2; 3]. За даними визнаної дослідницької компанії Gemius, яка є передовою в сфері вимірювання інтернет- аудиторії в 30 країнах, і результати якої вважаються найточнішими, в лютому 2014 р. розмір Інтернет-аудиторії складав біля 18 млн. осіб віком від 14 років. У 2010 році Інтернетом користувалось 8,4 млн. українців (за три попередні роки, починаючи з 2007 кількість подвоїлася). Протягом одного року порівняно з лютим 2013 р. інтернет-аудиторія зросла на 11%, що складає біля 2 млн. При цьому щоденно користуються Інтернетом 87,7%. Більше половини користувачів Інтернету мають дітей різного віку. Середній час, проведений користувачем на найбільш популярних сайтах, вимірюється годинами. Так, наприклад у лютому середній користувач провів у соціальній мережі Фейсбук – біля півтори години, Вконтакте – більше 6 годин, а в Однокласниках – більше 18 годин.

За даними опитування старшокласників у 8 областях України (опитано 2659 учнів 10 класів шкіл, що беруть участь у всеукраїнському експерименті з упровадження медіаосвіти) щодня користуються Інтернетом 73,6% опитаних, майже щодня 18,9%, приблизно щотижня 5,24%, щомісяця, а то й рідше 1,4%,

відповіли, що ніколи не користуються лише 0,9% учнів. У будній день користуються комп'ютером понад три години і більше 47,6%, від двох до трьох годин – 25,1%, від години до двох – 16,4%, а до однієї години всього біля 9%. Дітей, які відповіли, що зовсім не користуються – 1,8% [34].

Ці дані показують, наскільки потужно Інтернет став повсякденною практикою старшокласників. Він вийшов на перше місце серед різних способів проведення вільного часу: 80% десятикласників відмічають, що проводять своє дозвілля в Інтернеті, стільки ж - слухають музику, 50% дивляться телевизор, 33% грають в комп'ютерні ігри. Для порівняння, відвідують друзів у вільний від навчання час 59%, займаються спортом 54%, відпочивають у сімейному колі або виїжджають на природу – по 38%, читають художню літературу – 31%, віддаються творчості, рукоділлю – 21% [34].

Всеукраїнське репрезентативне опитування батьків, проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України в 2012 році на замовлення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення за підтримки Ради Європи показало, що використання Інтернету є достатньо поширеною практикою дітей шкільного віку. У молодших класах 29% дітей віком 7-9 років за оцінками батьків щоденно користуються Інтернетом. У віці 10-12 років щоденних користувачів Інтернету стає 42%, у віці 13-16 років – 65-72%. Навіть серед дітей дошкільного віку щоденно входять в Інтернет біля 9%.

На пряме запитання, чи стикалися ви в Інтернеті з кібербуллінгом позитивну відповідь дають 11,7% старшокласників експериментальних шкіл, знайомих з терміном у межах вивчення курсу «Медіакультура». Про те, що стикалися зі спонуканням до агресивних дій повідомили 12,7%, підштовхуваннями заподіяти собі шкоду – 8,3%, шахрайством - 39%, проблемами в спілкуванні з незнайомцями – 15,1%. Лише 18,3% вважають використання Інтернету повністю безпечним.

Варто звернутися до міжнародного досвіду оцінки рівня розповсюдження кібербуллінгу. Дослідження дітей віком від 8 до 12 років у 2008 р. трьох країнах (Італія, Ангія і Іспанія) показало, що жертвами інтернет-форми

кібербулінгу були 3,8% хлопчиків та 6,6% дівчаток, знущання з використанням мобільного телефону зазнали відповідно 3,4 та 5,2% учнів. Серед трьох країн найвищі показники були в Італії (7,3% всіх опитаних дітей виявилися жертвами мобільного кібербулінгу та 5,1% - інтернет-форми). Про такі форми поведінки, які свідчать, що дитина здійснювала булінг, в опитуванні отримано менші показники. Серед хлопчиків 4% інтернет-форма і 3,9% мобільна, серед дівчаток відповідно 3,2% та 2,7%. Найвищі по країні показники в Італії склали відповідно 6,4 та 5,1% [7].

За даними американських дослідників, зафіксованих у 2007 році, дітей, які не були задіяні в кібербулінгу як жертви чи як буллери було 72%. У різних школах кількість дітей які хоча б раз потрапляли в ситуацію кібербулінгу в якості жертви коливається на рівні від 9 до 49% [7]. В Японії за даними 2010 р. приблизно третина стикається з кібербулінгом: 18% як жертви і як буллери, 8% тільки як буллери, 7% тільки як жертви, лише 67% ніколи не стикалися з кібербулінгом [7].

Поверхнєве порівняння створює враження, що в Україні начебто і не така вже катастрофічна ситуація, ми займаємо середні позиції. Проте, заспокоюватися не варто. По-перше, поверхнєве порівняння без участі в спільному дослідженні, де заміри проводяться за допомогою стандартизованих методик, може давати дуже велику похибку. По-друге, в опитуванні брали участь старшокласники експериментальних шкіл, в яких медіакультури приділяється спеціальна увага, це може не відповідати загальноукраїнським реаліям. І, нарешті, навіть низькі показники кібербулінгу не можуть заспокоїти, адже в цей абстрактний малий відсоток може потрапити саме така дитина, для якої віртуальний терор може стати останньою краплею, що переповнює чашу страждання.

Таким чином, саме комунікативна функція Інтернету вийшла на перший план більшості користувачів. Однак, як і в реальному комунікативному просторі, в мережі людина може зіткнутися з онлайн ризиком – проявами деструктивної поведінки у спілкуванні, такими як кібербулінг. Огляд

досліджень показує, що феномен кібербулінгу та його наслідків має міжнародний характер і пов'язаний із серйозними порушеннями психологічного благополуччя особистості, що надають значний вплив на формування юнацької депресії, тривожності, зниженої самооцінки, емоційного дистресу, а також вживання ПАР та суїцидальної поведінки, як і серед його ініціаторів. Молодь через свої вікові особливості психіки найбільш уразлива. Почуття власної гідності у підлітковий період загострене і тому будь-які дії що принижують викликають серйозні переживання. У разі кібербулінгу дані переживання багаторазово збільшуються, оскільки загрози та приниження в мережі мають публічний та безперервний характер. Значущість цих чинників є істотною, оскільки реальність не залишає можливості відключитися від комунікаційної мережі. Також на відчуття потерпілого впливає незнання особистостей та кількості свідків чи кривдників. Може виникати реальна небезпека життю і здоров'я, у ситуаціях, коли у мережі публікуються загрозові повідомлення, мають конкретного адресата.

### **1.3. Стратегії подолання стресових ситуацій у віртуальному просторі та проблема діагностики кібербулінгу**

Серед факторів, що впливають на можливість віктимізації в інтернеті, виділяють ризиковану онлайн-поведінку. Відкриття доступу до своїх профайлів для незнайомих людей збільшує ймовірність віктимізації в 2,6 разів. Кількість активних облікових записів у соціальних мережах та денна частота їх відвідування також деяким чином збільшують ймовірність онлайн-віктимізації.

Подолання – термін, прийнятий у психологічній літературі, переклад від поняття «coping» (від англійської сміття – долати). Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі в 1962 в дослідженнях подолання дітьми труднощів, що супроводжують кризи розвитку [7]. У широкому значенні під копінгом (від англ. cope - долати, справлятися з чим-небудь) розуміється спосіб взаємодії особистості з проблемною (стресовою) або кризовою ситуацією. В українській

психології проблема копінг-стратегій стала активно обговорюватися з 1990-х років. Р. Лазарус вважав, що взаємодію між особистістю та середовищем регулюють два основні конструкти – когнітивна оцінка та копінг. Автор розрізняє два види когнітивної активності: первинну та вторинну.

Первинна оцінка дозволяє суб'єкту зробити висновок про те, що йому обіцяє взаємодія з людиною – загрозу чи процвітання. Первинна оцінка стресорного впливу полягає у питанні – «що це означає для мене особисто?». Стрес сприймається та оцінюється у таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози чи пошкодження, що приписуються події, або оцінка масштабів його впливу [17]. За сприйняттям та оцінкою стресора слідує навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої чи меншої інтенсивності).

Вторинна когнітивна оцінка вважається основною і виявляється у визначенні питання «Що можу зробити у цій ситуації?», оцінюються власні ресурси та можливості вирішити завдання. Вторинна оцінка є доповненням первинної і визначає те, якими методами ми можемо впливати на негативні події, їх результат та вибір ресурсу подолання стресу. Включаються складніші процеси регуляції поведінки: цілі, цінності та моральні установки. В результаті особистість свідомо вибирає та ініціює дії з подолання стресової події [17].

Після когнітивної оцінки ситуації індивід розпочинає розробку механізмів подолання стресу, тобто власне копінгу. С. Фолкман та Р. Лазарус визначили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення [3].

Деякі копінг-стратегії, доступні постраждалим у ситуації традиційного булінгу, очевидно, не застосовні у ситуаціях кібербулінгу. Наприклад, у ситуації традиційного булінга, жертва, зустрівши кривдника віч-на-віч, може фізично уникнути його або чинити йому опір. У той час як жертва кібербулінгу не може вжити таких дій, для них доступні технічні рішення, такі як



блокування аккаунта кривдника, звернення до техпідтримки сайту або форуму та ін.

Аналізуючи існуючі дослідження, психологи вважають, що можна виділити такі підстави для категоризації дій у відповідь у ситуації кібербулінгу [9]:

- 1) Спрямованість проти кривдників (наприклад, помста, конструктивний діалог);
- 2) Ігнорування кіберагресора (наприклад, бездіяльність, свідоме ігнорування, уникнення, когнітивне переосмислення та інші форми емоційної саморегуляції);
- 3) Пошук інструментальної, чи емоційної підтримки (наприклад, від батьків, вчителів, інших чи зовнішніх інстанцій);
- 4) Технічні методи рішення (наприклад, повідомити на техпідтримку, заблокувати відправника тощо.).

Психологи А.В. Осадча та Є.А. Макарова виявили у своєму дослідженні, що як активні, так і пасивні методи боротьби з кібербулінгом мають позитивні результати, а також що підлітки схильні по-різному реагувати на онлайн-ризик залежно від їхнього психоемоційного стану в момент булінгу. Серед учнів 7 класів було проведено опитування з метою виявлення відповідного методу боротьби з кібербулінгом. Підліткам було запропоновано кілька варіантів відповідей, або вони могли запропонувати свій варіант. Найпопулярнішими відповідями серед хлопчиків є: «дати здачі» (36%), вирішити конфлікт у будь-який спосіб, вирішити конфлікт мирним шляхом (15%), нічого не робити (15%). При цьому звернутися по допомогу до дорослого (батьків або вчителя) (2%) або вирішити проблему в інтернет – просторі (4%) є найменш популярними. Серед дівчаток найпопулярнішими відповідями є тіж, що й у хлопчиків, проте дівчатка більше довіряють допомозі вчителя (4%), ніж хлопчики [18].

Залежно від рівня сприйманої шкоди, керованості та складності ситуації підлітки переходять від найпростіших до складніших стратегій подолання. Було

виявлено, що підлітки, які свідомо вважають за краще триматися подалі від «проблемних» онлайн-платформ, додатків чи практик, активно роблять кроки для вирішення неприємних подій. Проте деякі підлітки залишаються пасивними та байдужими, тому що вони не вважають ситуацію проблемною чи шкідливою і, таким чином, не відчують потреби її змінити. Як можна помітити, використання інтернет – простору як засіб протидії кібербулінгу є однією з найпопулярніших відповідей серед підлітків.

За даними закордонних досліджень, першочергова стратегія, яку обирають постраждалі, – використання технічних засобів для вирішення проблеми. Технічні рішення включають стратегії уникнення, такі як зміна імені користувача, телефону або електронної пошти, або зміна облікового запису, видалення зі списку друзів, блокування повідомлень, або користувачів. Дж. Ювонен та Е. Гросс зазначають у своєму дослідженні, що 67% учасників блокували кривдника, 33% – видалили його зі списку друзів та 26% – змінили нік або електронну пошту [50].

Інші дослідження вказують, що у відповідь на кібербулінг індивід може використовувати також традиційні стратегії як пошук соціальної підтримки, конфронтація або помста, ігнорування або уникнення [72].

Конфронтація як копінг-стратегія застосовна у специфічних ситуаціях, коли кіберкривдник відомий і з ним можна зв'язатися і зустрітися особисто. Однак, незважаючи на велику кількість доступних технічних рішень, за даними дослідження 2008 року, із 48% обрали конфронтацію або помсту кривднику, тільки 12% зробили це в мережі інтернет, більша частина дій у відповідь була зроблена в реальному житті. [34].

Існують також дані, що підтверджують вибір підлітків у ситуації традиційного булінгу на користь стратегії помсти в інтернет-просторі. За даними М. Юбарра та Дж. Мітчелл, 51% з вибірки в 1500 осіб віком 10-17 років, використовували кібербулінг як знаряддя відплати агресорам у реальному житті [93].

У проведеному в М. Прайс та Дж. Далглейш дослідженні в Австралії, 548 підлітків вказали, які стратегії вони використали та наскільки вони допомогли. Враховувалися як онлайн, так і офлайн стратегії. З офлайн стратегій найкориснішими виявилися: розповідь другові або дорослому, а також звернення на лінію допомоги. В онлайн стратегіях лідерство займають: блокування кривдника, видалення його зі списку друзів, зміна аватара облікового запису або прив'язаного телефонного номера [12]. Цікаво відзначити, що в онлайн-стратегії були виділені як більш корисні, у порівнянні з офлайн-стратегіями.

Пошук соціальної підтримки в особі батька, вчителя, друга або ровесника є найпоширенішою та найбільш застосованою позитивною стратегією подолання в ситуаціях кібербулінгу [10]. За даними деяких досліджень, ця стратегія виявляється більш ефективною для дівчаток, ніж для хлопчиків[19].

Також, частота використання цієї стратегії знижується залежно від віку [28]. Слід зазначити, що проблема подолання кібербулінгу актуальна й у молоді (студентів), з того що досвід кібервіктимізації у шкільному віці виступає значним чинником ризику наступної кібервіктимізації у студентстві [34]. Важливо підкреслити, деякі індивіди не відчувають негативних наслідків зіткнення з кібербулінгом. Стратегії подолання у тих, хто зазнає негативних наслідків кібербулінгу, можуть відрізнятися, у порівнянні з тими, що виявляє стійкість перед лицем проблеми. Дослідження копінгу стратегій з кібербулінгом мають непослідовний характер вимірювання, брак теоретичної бази, недостатньо вивчений вплив факторів, таких як самооцінка та самоефективність на процес копінгу.

Отже, можна зробити наступний висновок. Незважаючи на огляд різноманіття робіт, присвячених темі копінг стратегій, всебічне уявлення про стратегії подолання кібербулінгу у вітчизняній психології, на відміну від закордонної, нині повною мірою не сформовано. Останнім часом ця тема отримує дедалі пильнішу увагу з боку українських дослідників. Говорячи про стратегії подолання ситуацій кібербулінгу, необхідно врахувати, що жертва

кібербулінгу має можливість використовувати різноманітні копінг-стратегії, що обслуговують різні цілі в залежності від специфіки ситуації.

Крім того, необхідно зазначити, що в ситуації кібербулінгу доступна окрема категорія стратегій – технічні (технологічні), такі як блокування кривдника або зміна настройок профілю. Копінг-стратегії можуть мати як пасивний характер (ігнорування, уникнення), так і активний (помста, відкрита конфронтація з кривдником). Ефективність обраної копінг-стратегії у ситуації кібербулінгу полягає, як у її можливості знизити нагальний стрес (емоційне полегшення), так і запобігти його подальшим наслідкам для психологічного та фізичного благополуччя особистості. Однак, ефективність може сприйматися індивідом суб'єктивно, залежно від віку, статі, характеру активності в інтернет-середовищі, а також від самооцінки та стосунків із батьками.

Проблеми діагностики кібербулінгу. Не існує певного психологічного портрета жертви булінгу, який зміг би допомогти в діагностиці цієї травматичної ситуації у постраждалих дітей. Проте, при спостереженні за такими дітьми можуть проявитися такі, характерні і для інших форм переживання булінгу, емоційні та поведінкові особливості.

Поведінкові особливості:

- відстороненість від дорослих і інших дітей;
- негативізм при обговоренні теми булінгу;
- агресивність до дорослих і дітей.

Емоційні особливості:

- напруженість і страх при появі ровесників;
- образливість і дратівливість;
- смуток, печаль і нестійкий настрій [11].

Важливо відзначити, що тільки поєднання декількох ознак, а також емоційного стану жертви і відносини групи до дитини дозволяє діагностувати ситуацію цькування щодо дитини. Фахівцям слід бути уважними при роботі з даними ознаками, вони є приводом для звернення уваги на дитину і на групу дітей. Необхідно періодично збиратися командою фахівців, що працюють

з конкретною групою, щоб обговорити ситуацію, з метою виявити, наприклад, як часто дитина скаржиться на головні болі і як це пов'язано з відвідуванням / пропусками школи.

Фізичний стан і поведінка дитини:

- у дитини є сліди (синці, порізи, подряпини) або рваний одяг, які не пояснюються природним чином (тобто, не пов'язані з грою, випадковим падінням, кішкою і так далі.);
- часто буває в порваній одежі, з порваними підручниками або зошитами;
- уникає говорити вголос (відповідати) і справляє враження тривожного і невпевненого в собі;
- виглядає засмученим, депресивним, часто плаче;
- вранці поганий апетит, часті головні болі, болі в шлунку, розлад шлунково-кишкового тракту, різке підвищення температури;
- неспокійно спить, скаржиться на погані сни, часто уві сні плаче;
- виглядає нещасним, засмученим, депресивним, або спостерігаються часті зміни настрою, дратівливість, спалахи;
- вимагає або краде гроші, щоб виконати вимоги «агресорів» [10].

Відносини з однолітками:

- дитина регулярно піддається глузуванню з боку однолітків в образливою манері, його часто обзивають, дратують, принижують, або загрожують йому, вимагають виконання побажань інших однолітків, командують їм;
- дитину часто висміюють в недобррозичливій та образливій манері;
- дитину часто задирають, штовхають, б'ють, а вона не може себе адекватно захистити;
- дитина часто виявляється учасником сварок, бійок, в яких вона швидше беззахисний і яких намагається уникнути (часто при цьому плаче);

- дитина часто проводить час на самоті, і виключений з компанії однолітків. У неї за спостереженнями, немає жодного друга в групі;
- у командних іграх діти вибирають її в числі останніх або не хочуть бути з нею в одній команді;
- дитина не питає тему уроку, домашнє завдання у однолітків, якщо вона не встигла записати;
- дитину ніколи не запрошують на свята / вечірки, або вона сама не хоче нікого запрошувати і влаштовувати свято (бо вважає, що ніхто не захоче прийти) [11].

Найчастіше медичні та соціальні працівники, а також педагоги стикаються з випадками булінгу, свідками яких вони стають за місцем їх роботи в дитячих установах. Рідше, при роботі з дітьми, вони можуть виявити у них переживання, пов'язані з раніше вже набутим досвідом булінгу. Це відбувається при успішній діагностиці випадків цькування серед однолітків або ж, коли діти самі повідомляють фахівцям про свою проблему. Звичайно, максимальна інформація може бути також отримана в результаті щирої бесіди фахівця і потерпілого. Однак це можливо далеко не завжди і до того ж вимагає особливої підготовки [15].

Наполегливо допитуватися відповіді дитини чи підлітка на тему насильства категорично не можна. З іншого боку, будь-який лікар або соціальний працівник повинен бути готовий до адекватного розуміння і співпереживати відображенню сповіді травмованої дитини про цькування іншими дітьми, якщо останній вирішив йому відкритися. Особливо сумно, коли дитина або підліток (підліткам, як правило, це дається вкрай важко) наважується відкритися дорослому, розповісти про свою біду, а дорослого з тих чи інших причин така відвертість не цікавить. Тут може бути втрачена дорогоцінна можливість дізнатися про серйозні проблеми в житті дітей та підлітків, можливо навіть не пов'язаних з темою насильства. Діти в якості довіреної особи в багатьох випадках схильні вибирати авторитетних дорослих. Для багатьох дітей лікар або соціальний працівник – це останній рубіж захисту, остання надія на допомогу [9].

Особливо це актуально для лікарів і соціальних працівників, які працюють в немедичних установах: в дитячих будинках, інтернатах, спеціальних установах для неповнолітніх. У подібних установах ризик насильства і жорстокого цькування – вкрай високий. Це підтверджується, в першу чергу, відповідними дослідженнями щодо суїцидального ризику у неповнолітніх. У багатьох випадках дорослі, в тому числі і фахівці в області роботи з дітьми, не надають значення складним взаєминам різних дітей один з одним до тих пір, поки ці відношення не стають надмірними. Тільки тоді, коли дорослі стають свідками явного насильства, вони втручаються з різним ступенем успішності для подальшого безпечного життя жертви.

На цьому тлі «незначні», «неочевидні» переживання постраждалих дітей від цькування для багатьох дорослих представляються неактуальними. Плюс до цього пов'язана з одним з упереджень готовність багатьох дорослих реагувати на дітей, і особливо на підлітків, що звертаються до них за допомогою від цькування, як на донощиків.

### **Висновки до першого розділу**

Феномен кібербулінгу, має схожі риси з традиційним булінгом, але також має специфічні особливості: анонімність, позачасовість і транскордонність, нескінченність аудиторії. Існує класифікація форм кібербулінгу (флеймінг, тролінг, виняток, наклеп, аутинг, підроблення профілю), що здійснюються за допомогою різноманітних засобів та технологій (онлайн-ігри, форуми, соціальні мережі, месенджери). Ряд дослідників виділяє характерні мотиви та предиктори агресивної та віктимної поведінки в мережі онлайн.

Молодь є найактивнішим користувачем інтернету, з кожним роком проводячи дедалі більше часу. Однією з провідних форм діяльності у процесі соціалізації є комунікація в онлайн-просторі. Поширеність кібербулінгу в молодіжному середовищі зростає з кожним роком, кількісні дані неоднозначні і можуть відрізнятися через причини розбіжності трактування поняття та його

тимчасових рамок. Підлітки та молодь виділяють комунікативні онлайн-ризики, як найбільш значущі, небезпечні та травматичні. Досвід участі в онлайн-агресії на стороні як жертви, так і кривдника впливає на їх фізичне та емоційне благополуччя, успішність та взаємини.

Зіткнення з деструктивними ситуаціями під час комунікації в мережі стає складною життєвою ситуацією для молоді, яка потребує репертуару можливих специфічних дій – способів подолання або копінг-стратегій. Чим різноманітніший їхній репертуар, тим успішніше відбувається психологічна адаптація особи. Згідно з закордонними дослідженнями, найбільш популярними копінг-стратегіями вважаються специфічні для кібербулінгу – технологічні, а також пошук соціальної підтримки в особі рідних або друзів. Найменш популярні копінг-стратегії – конфронтація та помста у реальному житті. Нерідко стратегією вибору стає уникнення, когнітивне більшою мірою, ніж поведінкове.

В українській психології в останні роки починає набувати актуальності тема профілактики та подолання кібербулінгу, класифікації та оцінки ефективності копінг-стратегій серед молоді. Питання кореляції між самооцінкою, копінг-стратегіями в ситуаціях кібербулінгу та кібервіктимізації у молодіжному середовищі вивчені недостатньо, також у науці немає методологічно вивірених опитувальників. У зв'язку з нестачею актуальної інформації з заявленої теми, необхідно провести емпіричне дослідження стратегій подолання з кібербулінгом, поширеності кібербулінгу і наявності кореляційних зв'язків у перевазі тих чи інших стратегій.



**РОЗДІЛ 2**  
**ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-**  
**ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КІБЕРБУЛІНГУ В МОЛОДІЖНОМУ**  
**СЕРЕДОВИЩІ**

**2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження**

Аналіз психологічної літератури прояву кібербулінгу показав, що це важлива проблема на сьогоднішній день. Тому ця проблема прояву стала об'єктом дослідження. Для розкриття мети та завдань бакалаврської роботи, нами були висунуті наступні гіпотези емпіричного дослідження:

1. Існує зв'язок між рівнем самооцінки, самоефективності та використанням активних копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу;

2. Існують відмінності в копінг-стратегіях у молоді залежно від досвіду участі в ситуації кібербулінгу як агресора чи жертви.

Виходячи з теоретичного аналізу проблеми, було розроблено план емпіричного дослідження, що включає:

1. Підбір методик та формування опитувальника для діагностики активності в інтернеті, залучення до ситуації кібербулінгу, рівня стресу від різних форм кібербулінгу, використовуваних стратегій подолання, а також рівня самооцінки та самоефективності;
2. Проведення опитування серед молоді для виявлення активності в інтернеті, залучення до ситуації кібербулінгу, рівня стресу від різних форм кібербулінгу, використовуваних стратегій додання, а також рівня самооцінки та самоефективності;
3. Обробка та аналіз результатів;
4. Визначення взаємозв'язків між використовуваним репертуаром копінг-стратегій та віком, активністю в інтернеті, самооцінкою та досвідом у ситуаціях кібербулінгу;

Емпіричне дослідження було проведено у формі опитування на базі інтернет-платформи Google, посилання на опитування надсилалося учасникам. Респонденти брали участь анонімно, відбиралися за принципом відповідності віковому діапазону (14-30 років) з учнів шкіл, коледжів та ВНЗ Миколаєва та інших областей України. У дослідженні взяли участь 99 осіб.

Отримані в результаті опитування дані були піддані статистичній обробці з використанням програм Microsoft Excel 2010 та SPSS 20.0. Для розрахунку були використані інструменти непараметричної статистики ( $r$  – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, для виявлення важливості відмінностей –  $U$ -критерій Манна-Уїтні). При реалізації поставлених завдань, досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез були використані наступні три методики та два опитувальника.

Методика «Способи подолання стресових ситуацій» (Е.Хейм). Скринінгова методика створена Е. Хеймом у 1988 році, адаптована 2010 році

під керівництвом д.м.н. професора Л.І. Вассермана. Методика Е. Хейма включає 26 ситуаційних проявів копінг-стратегій та представляє результати у трьох сферах (когнітивної, поведінкової та емоційної), при цьому в кожній із сфер розглядаються адаптивні, щодо адаптивні та неадаптивні варіанти. Опитувальник дозволяє отримати найбільш диференційовані результати. Вассерман зазначає, що методика не пройшла повний цикл адаптації та стандартизації на вітчизняних вибірках, тому застосовна переважно з метою попередньої експресдіагностики. Одним із показань використання методики є дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій у осіб, які перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки. Виходячи з цього, а також можливості отримати високодиференційовані результати при невеликих витратах на заповнення та обробку нами була обрана методика Е.Хейма.

Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан. Ціль використання методики – отримання даних про рівень самооцінки вибірки піддослідних. Спочатку від піддослідних потрібно позначити свою оцінку передбачуваної якості на шкалі від 0 до 100. Після заповнення всіх шкал, наступним завданням було позначити бажаний рівень якості, у якому піддослідний був задоволений собою, від 0 до 100.

Методика «Шкала загальної самоефективності особистості». Методика розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом у 1981 році, спочатку складалася з 20 тверджень. У ході доопрацювання та статистичного аналізу було скорочено до 10 тверджень. Поняття самоефективності запроваджено А. Бандурой. Під самоефективністю розуміється впевненість (переконання) людини щодо наявності в неї потенційних здібностей організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Самоефективність також сприймається як процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів з метою здійснення оптимальної стратегії у різноманітних ситуаціях. Україномовна версія методики складається з 10 пунктів, кожен із яких має 4 ступеня згоди з ним респондента. За шкалою формується єдиний бал, що відображає загальний показник суб'єктивної оцінки особистісної

ефективності. Результати оцінюються підсумовуванням окремих оцінок та лежать у діапазоні від 10 до 40. Показники до 27 балів свідчать про низьку самоефективність; 27–35 – показники середньої самоефективності, понад 35 – високою.

Анкета «Активність в інтернеті та включеність в ситуації кібербулінгу». Опитувальник містить 16 питань, спрямованих на з'ясування: активності та бажаних дій в інтернеті, досвіду залучення до ситуації кібербулінгу в ролі жертви/агресора. Випробуваням запропоновані різні ситуації із запитанням: «Як часто за останні 12 місяців Ви зустрічалися з даними ситуаціями в інтернеті?» з метою прояснити частоту кібервіктимізації. Досвід участі в кібербулінгу в ролі агресора вимірювався за допомогою питання «За останні 12 місяців, як часто Ви поводитися таким чином?». Варіанти відповідей на обидва питання відображали різний ступінь залучення: «Ніколи», «Одного разу/Двічі», «Іноді», «Часто». Також піддослідним запропоновані гіпотетичні ситуації, що відповідають основним формам кібербулінгу (флеймінг, аутинг, кіберсталкінг), з метою оцінки ступеня переживання за шкалою від 1 до 4, де 1 – «не переживатиму» та 4 – «буду сильно переживати».

Анкета «Способи подолання кібербулінгу». Відповідно до базового опитувальника WCQ («Способи подолання стресу») представлені 8 копінг-стратегій, які доповнені технологічними стратегіями, специфічними для ситуацій кібербулінгу: позитивна переоцінка, самоконтроль (ігнорування), дистанціювання, поведінкове уникнення, когнітивне уникнення, пошук соціальної підтримки, конфронтація, помста, прийняття відповідальності, технологічний копінг. Опитувальник включає себе 26 питань з метою з'ясувати ступеню ймовірності, з якою респондент скористається тією чи іншою стратегією, за шкалою від 1 до 4, де 1 – «точно не зроблю так», а 4 – «точно зроблю».

Наша вибірка налічувала 99 осіб, із них 25 осіб (25,5%) – юнаки та 74 особи (74,5%) – дівчата. Вік випробуваних варіювався у діапазоні від 14 до 29 років, середній вік за вибіркою – 19 років. До підліткового віку (14 – 19 років)

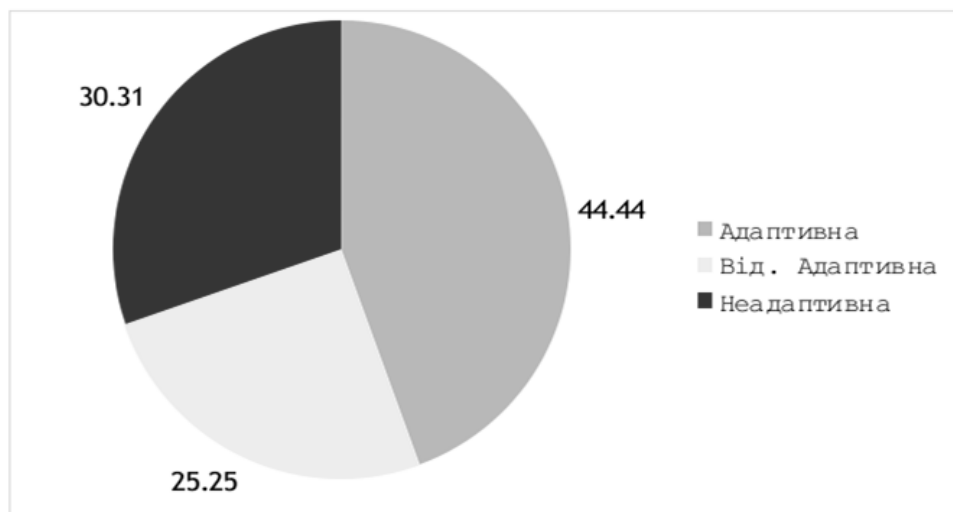
належать 55 піддослідних, до юнацькому віку (20 – 29 років) – 44 піддослідних. Вибірка включала 25 учнів шкіл (25%), 8 студентів коледжу (8%), 53 студенти ВНЗ (53%), 13 осіб – не були учнями.

Отже, розроблена програма емпіричного дослідження, підібраний психодіагностичний інструментарій та відбір вибіркової сукупності дають змогу перейти до наступного етапу – проведення опитування, обробку результатів та аналіз отриманих даних.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження проблеми кібербулінгу серед молоді**

Розглянемо результати за методикою Е. Хейма «Способи подолання стресових ситуацій». Дані за методикою зведені до трьох видів стратегій за критерієм адаптивності: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Отримані результати представлені на рис.2.1.

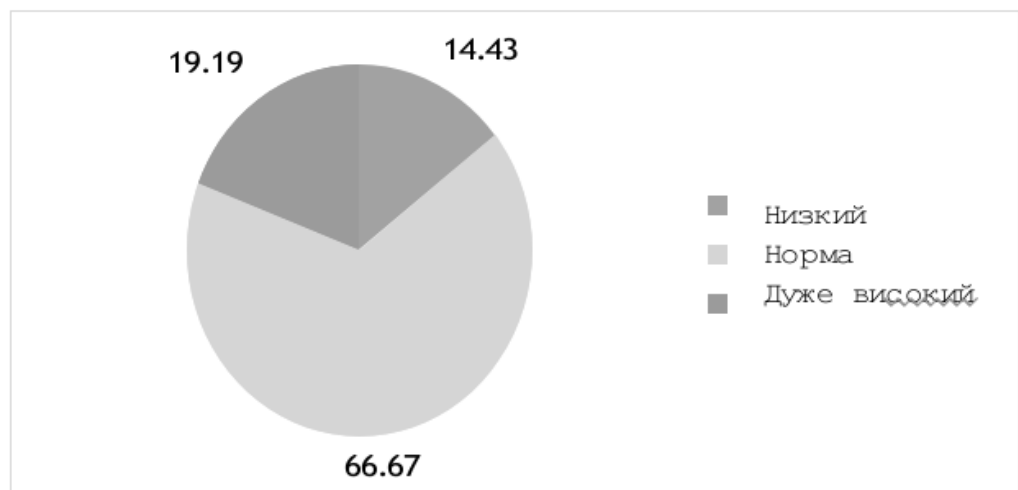
**Рис.2.1.** Стратегії подолання стресових ситуацій за рівнем адаптивності, %



Отримані результати показують, що третина респондентів (30%) вдаються до неадаптивних стратегій, а 25% використовують адаптивні стратегії. Це може говорити про те, що в цій частині вибірки будуть спостерігатися переваги у виборі стратегій, які не допомагають їм впоратися з стресовою ситуацією, що виникла. Можна припустити, що дані респондентів мають певні особливості, які можуть вплинути на вибір стратегій. Також згідно результатів дослідження часто віддають перевагу таким адаптивним стратегіям, як оптимізм (40), проблемний аналіз (19) та співробітництво (18).

Дані адаптивні стратегії можуть вказувати на переваги у виборі копінгу в ситуаціях кібербулінгу користь активних, а не пасивних стратегій. Серед неадаптивних стратегій переважають: придушення емоцій (26) та відступ (19). Вибір цих неадаптивних стратегій може бути обумовлений бажанням підтримати комунікацію, коли індивід вибирає приховувати свої емоції, а не доводити свою правоту, щоб зберегти позитивний імідж, репутацію в інтернеті на шкоду своєму психологічному благополуччю.

Результати за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн представлені на рис.2.2. Вони свідчать про те, що рівень самооцінки близько двох третин респондентів (66%) знаходиться в межах норми, при цьому, більше третини з них вирізняються дуже високим рівнем домагань (35%).



**Рис.2.2.** Рівень самооцінки опитуваних за методикою Дембо-Рубінштейн, %

Звернемося до даних порівняльного дослідження використання адаптивних стратегій залежно від рівня самооцінки. Як видно з табл.2.1, що найчастіше адаптивні копінг-стратегії обирають респонденти з нормальним (45%) та дуже високим (49%) рівнем самооцінки. У той час як респонденти з низьким рівнем самооцінки схильні частіше вибирати неадаптивні копінг-стратегії. Це узгоджується з даними зарубіжних досліджень про те, що найчастіше звертаються за допомогою та обирають активні стратегії у боротьбі з кібербулінгом підлітки з нормальною самооцінкою.

Таблиця 2.1.

**Співвідношення рівня самооцінки та переважаючих копінг-стратегій**

Рівень самооцінки	Копінг-стратегії (по Е. Хейму)	Частота, серед.	Відсотки, %
низький	адаптивна	4,67	33,33
	неадаптивна	5,331	38,10
	відн. адаптивна	4,00	28,57
	Разом	14,00	100,00

*Продовження табл. 2.1.*

Норма	адаптивна	30,00	45,45
	неадаптивна	21,00	31,82
	відн. адаптивна	15,00	22,73
	Разом	66,00	100,00
дуже високий	адаптивна	9,33	49,12
	неадаптивна	4,00	21,5
	відн. адаптивна	5,67	29,82
	Разом	19,00	100,00

Звернемося до даних дослідження, отриманих з анкети «Активність в інтернеті». За даними анкети, середній час активності респондентів в інтернеті, робочі дні: 5,8 години, у вихідні: 6,8 години.

Співвідношення інтенсивності використання інтернету та самоефективності представлено в табл.2.2. Примітно, що респондентів із високим рівнем самоефективності характеризує відсутність «гіперпідключеності». Найбільша інтенсивність використання інтернету: гіперпідключеність та висока (9,5% та 57,1%) властива респондентам із



низькою самоефективністю, це може бути пов'язано з тим, що в умовах відносної анонімності онлайн-середовища індивід має можливість створювати собі будь-який відповідний йому образ, по-друге, в інтернеті істотно легше і швидше встановлювати контакти, отримувати інформацію, вигравати, таким життя значно складніше. Це може спричинити збільшення кількості часу проведеного онлайн, зокрема у респондентів з низькою самоефективністю.

Таблиця 2.2.

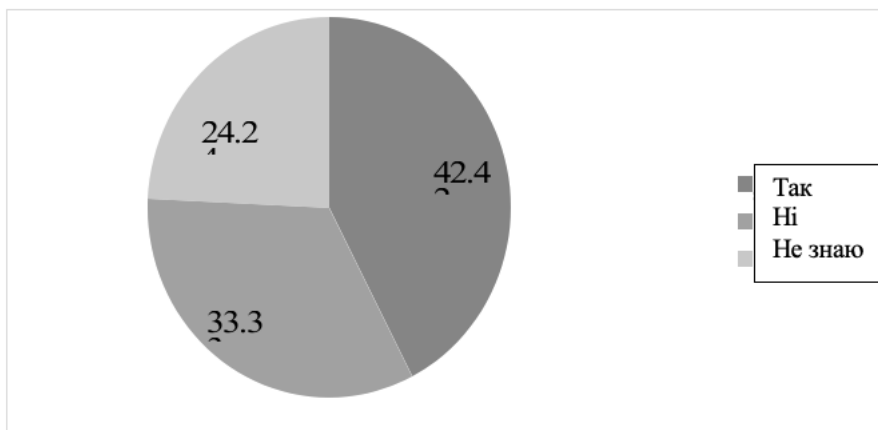
**Співвідношення рівня самоефективності та інтенсивності використання інтернету респондентами**

Самоефективність	Інтенсивність	Кількість, люд.	Відсотків, %
Висока	висока	3	30
	низька	1	10
	середня	6	60
	Разом	10	100
Середня	гіперпідключенність	13	19,1
	висока	16	23,5
	середня	34	50
	низька	5	7,4
	Разом	68	100
	гіперпідключенність	2	9,5
Низька	висока	12	57,1
	середня	7	33,3
	Разом	21	100

Відповіді респондентів щодо видів активності в інтернеті розподілилися наступним чином: час на «спілкування з друзями» – виділяють 100% респондентів, вони вибрали у відповідях «періодично» та «часто», також у 100% опитаних є сторінка, як мінімум, в одній соціальній мережі. На другому

місці – перегляд фільмів/серіалів та прослуховування музики – 58% – «часто і 39% – «періодично». Третє місце за видами активності займає підготовка до навчання. Цей результат може бути обумовлений тим, що опитування проводилось серед учнів шкіл, коледжів та ВНЗ. Найменш часто представлені такі активності, як онлайн-покупки (1%), створення свого контенту (13%) та онлайн-ігри (16%).

Знайомство опитаних з кібербулінгом характеризувалося відповіддю на запитання, чи стикалися їх знайомі/друзі з образливою/грубою поведінкою в інтернеті на свою адресу. Трохи менше ніж половина людей (42%), за даними опитування, мають подібний досвід, рис. 2.3.



**Рис.2.3.** Досвід зіткнення з кібербулінгом друзів/знайомих, %

Особистий досвід кібервіктимізації/кіберагресії замірявся за допомогою запропонованих ситуацій, у яких необхідно було вказати частоту зіткнення/участі за останні 12 місяців. У середньому майже 26% опитаних стикалися з різними формами кібербулінгу в ролі жертви за зазначений період, з них – 1% – «часто» та 4% – «іноді».

Найбільш поширеними видами кібербулінгу, за досвідом респондентів, є: отримання погроз/образливих повідомлень у соціальних мережах або у вигляді коментарів під фото або відео – з даним видом кібербулінгу стикався кожен

четвертий із опитаних. Найменш поширеним є аутинг – публікація фото чи відео – стикалися 10% опитаних.

Необхідно відзначити, що в ролі кіберагресора один раз або двічі виступали у середньому близько 12% опитаних. Найбільш поширеною формою кіберагресії є виняток (25% опитаних), а також загрози у месенджерах та соціальних мережах (13% опитаних). До аутингу (публікацію фото та відео особистого характеру) у ролі агресора було залучено найменшу кількість респондентів (4%). Ці дані можуть також свідчити про те, які форми кібербулінгу є найбільш «соціально прийнятними» настільки, що в них можна зізнатися. Варто також звернути увагу, що кількість жертв кібербулінгу більш ніж удвічі перевищує кількість агресорів. Це може бути пов'язано з тим, що роль кіберкривди менш бажана, ніж роль жертви.

Розглядаючи кібербулінг як джерело стресу, слід з'ясувати, наскільки сильний дискомфорт викликають гіпотетичні ситуації. Респондентам пропонувалося оцінити різні форми кібербулінгу з погляду інтенсивності своїх переживань.

Найбільший дискомфорт і переживання у респондентів викликає аутинг або публікація образливих/грубих фото за їх участю (30% - «буду сильно переживати», 52% - «швидше так») і створення образливої сторінки/групи (31% - «Буду сильно переживати») і 33% - «швидше так»).

Замикає трійку неприємних для респондентів ситуацій самозванство («хтось веде себе образливо від вашого імені – 27% - «буду сильно переживати» і 39% - «скоріше так»). Ці три ситуації об'єднує найбільш персоніфіковане згадування в мережі інтернет, що спричиняє деанонізацію особистих даних, до яких може отримати доступ широка публіка. Загалом важливо відзначити, що будь-яка форма кібербулінгу викличе переживання як мінімум у одного з 4-х респондентів.

Із запропонованих 26 копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу, респонденти віддали перевагу технологічним – «точно так» і «швидше так» виберуть їх 36% та 24% відповідно. Така популярність може бути пов'язана з

їхньою конкретністю та орієнтацією на конкретний та передбачуваний результат. Копінг-стратегії, орієнтовані на позитивну переоцінку, посіли друге місце за попитом – 27% «точно так» і 38 – «швидше так». На третьому місці – пошук соціальної підтримки – 22% і 22% «точно так» і «скоріше так». Найменш переважні стратегії – прийняття відповідальності (самообвинувачення) – 22% – швидше за так, 3% – «точно так» і помста – 8,5% – «скоріше так» і 3% – «точно так». Таким чином, ми бачимо, що загалом у результатах опитування лідирують активні копінг-стратегії. Більшість респондентів безпосередньому контакту з кривдником віддадуть перевагу технологічним рішенням в інтернет-просторі. Це говорить про достатню поінформованість піддослідних про технічні засоби протистояння кібербулінгу

рис.2.4.



**Рис.2.4.** Ймовірність вибору конкретної копінг-стратегії, %

Найменш популярні копінг-стратегії: видалення профілю (33%), а також помста в інтернеті (38%) та реальному житті (39%). Найбільш популярні стратегії у респондентів, насамперед, технічні: блокування кривдника (87%), створення скріншотів для доказу (86%), зміна налаштувань облікового запису (84%); також уявне применшення важливості кривдника (80%) та пошук соціальної підтримки, зокрема, розмова з друзями (79%). Це говорить про те, що опитані володіють повним спектром копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу, віддаючи перевагу технологічним, а також стратегіям спрямованим на позитивну переоцінку та спілкування. З іншого боку, такий попит технічних стратегій може говорити про поширеність кібербулінгу, що опосередковано підтверджується тим, що з кібербулінгом зіштовхувалися 42%, тобто, респонденти вже знайомі з базовими стратегіями подолання через поширеність кібербулінгу.

Далі ми вивчимо наявність кореляційних зв'язків згідно висунутим гіпотезам дослідження. Було поставлено дослідні гіпотези щодо копінг-стратегій у молодіжному середовищі. Для їх перевірки я скористалась засобами кореляційного аналізу. Щодо нашої першої гіпотези про наявність зв'язку між рівнем самооцінки, самоефективності та використанням активних копінгстратегій у ситуаціях кібербулінгу, можемо зробити такі висновки. Існує значуща негативна кореляція між самооцінкою ( $r=-0,41$ ) / самоефективністю ( $r=-0,20$ ) та середнім часом, яку респонденти проводять в інтернеті. Чим нижчий рівень самооцінки, тим більше стає часу у мережі і, ймовірно, більший шанс зіткнутися з кібербулінгом.

Спостерігається позитивна кореляція між рівнем самооцінки та стратегією когнітивного уникнення, що передбачає довільне перемикання уваги від стресової ситуації. Також, чим вища самооцінка, тим вища ймовірність, що респондент звернеться до фахівця у ситуації кібербулінгу ( $r=0,23$ ). Ця копінг-стратегія також негативно корелює з кількістю часу, проведеного в інтернеті ( $r = - 0,35$ ). На мій погляд це може бути викликано тим, що зі збільшенням кількості часу в інтернеті у людини виникає відчуття,

що він знає більше, ніж будь-який фахівець і може вирішити питання самостійно. Пошук соціальної підтримки можна назвати активною стратегією, когнітивне уникнення – є пасивною стратегією. Таким чином, можна зробити висновок, що гіпотеза про вплив рівня самооцінки та самоефективності на вибір активних копінг-стратегій підтвердилася частково.

При аналізі даних, що стосуються нашої другої гіпотези, зазначається, насамперед, що існує негативний кореляційний зв'язок між кібербулінгом та переживаннями з приводу зіткнення з різними формами кібербулінгу ( $r=-0,35$ ). Це означає, що респондент, який бере участь у ролі кривдника, не зазнає сильних негативних емоцій у випадку, якщо кібербулінг буде спрямований проти нього. Розглядаючи переваги за копінг-стратегіями, ми переконалися, що існує позитивна кореляція між залученням у ролі агресора та стратегією когнітивного уникнення ( $r=0,22$ ). Кіберобразник віддасть перевагу легко віднестися до ситуації кібербулінгу, що на мій погляд, пояснюється, підтвердженням відсутністю переживань з приводу ситуацій кібербулінгу, вони не вважають її проблемною або шкідливою.

Також існує позитивний кореляційний зв'язок між кіберагресією та перевагою стратегії помсти ( $r=0,23$ ), причому у реальному житті. Одночасно з цим, необхідно зазначити, що існує значний негативний кореляційний зв'язок зі стратегією поведінкового уникнення ( $r = -0,33$ ). Це може означати, що людина з досвідом кіберагресії при зіткненні з кібербулінгом на свою адресу воліє розібратися з кривдником особисто, а не припиняти використання соціальних мереж.

Щодо жертв кібербулінгу простежується позитивний кореляційний зв'язок із технологічною копінг-стратегією, а саме видалення свого профілю. Перевага цієї найменш популярної копінгстратегії, на наш погляд, пояснюється невпевненістю у власних силах та невмінням (незнанням?), як застосувати більш адаптивні стратегії. Узагальнюючи вищесказане, можна назвати, що є відмінність у бажаних копінг-стратегіях залежно від досвіду кіберагресії, що підтверджує другу гіпотезу.

На підставі проведеного емпіричного дослідження стратегій подолання кібербулінгу ми можемо зробити такі висновки:

1. Третина респондентів нашої вибірки вдаються до неадаптивних стратегій, найпопулярнішими з яких є: придушення емоцій та відступ. Найчастіше перевагу адаптивних стратегій: оптимізм і проблемний аналіз;

2. У 66% респондентів рівень самооцінки знаходиться в межах норми, при цьому, найчастіше воліють адаптивні копінг стратегії респонденти з нормальним та дуже високим рівнем самооцінки. Неадаптивні стратегії найчастіше обирають респонденти з низьким рівнем самооцінки;

3. Кількість респондентів із середньою та високою самоефективністю становить близько 80% опитаних. 94% опитаних проводять в інтернеті в середньому понад 4 години на день, з них 15% - понад 9 годин на день. Найбільша інтенсивність використання інтернету властива респондентам із низькою самоефективністю;

4. За видами активності в Інтернеті для 100% опитаних лідирує «спілкування», при цьому 100% опитаних мають як мінімум 1 сторінку в соціальній мережі. Друге та третє місце за популярністю займають «перегляд фільмів» та «підготовка до навчання», відповідно;

5. 42% опитаних вказали, що їхні знайомі чи друзі стикалися з кібербулінгом за останні 12 місяців. Особистий досвід у ролі потерпілого від кібербулінгу зазнали 26% респондентів, при цьому найпоширенішою формою вказали: отримання загроз у месенджерах та соціальних мережах. Кількість учасників кібербулінгу від особи агресора передбачено менше - 12%, найпоширеніша форма кібербулінгу - виняток (з чату, онлайн-ігри);

6. Найбільший дискомфорт респондентам завдають такі ситуації кібербулінгу: створення образливої сторінки, присвяченої респонденту: публікація грубих, образливих фото/відео; фрейпінг (груба поведінка під виглядом респондента, подробка його особи);

7. Серед потрібних копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу лідують технічні в їх різних варіаціях, наступний вибір – позитивна переоцінка та

пошук соціальної підтримки (звернення до батьків, друзів, спеціалістів). Найменш популярні стратегії – самозвинувачення та помста.

### **2.3. Рекомендації щодо протидії кібербулінгу в молодіжному середовищі**

На основі всього вищесказаного, було розроблено план заходів щодо захисту від кібербулінгу. Проаналізовані матеріали та складені заходи, спрямовані на навчання неповнолітніх від 7 до 18 років, їхніх батьків, педагогів та спеціалістів, які працюють з дітьми, методами розпізнавання та ліквідації випадків психологічного тиску серед неповнолітніх в інтернет-просторі. З метою профілактики кібербулінгу передбачено організацію групової та індивідуальної роботи з неповнолітніми щодо попередження виникнення причин та умов, що сприяють формуванню агресивної та жертвовної поведінки у неповнолітніх (табл. 2.3.).

*Таблиця 2.3.*

#### **План заходів щодо захисту від психологічного насильства неповнолітніх у просторі сучасних інтернет-технологій**

<b>№</b>	<b>Напрямок заходу</b>	<b>Назва заходу</b>	<b>Зміст роботи</b>
1	Робота з молоддю	Просвітницька бесіда  Диспут  Презентація	Спілкування в соцмережах. Безпечне Інтернет-середовище. Конструктивне вирішення конфліктів. Друг – хто він? Жертва – агресор. Хто такий переслідувач? • Переслідування: як вирватися з кола? «Твій безпечний інтернет-простір»



2	Робота батьками	3	Просвітницька бесіда  Міні-лекції  Презентація	Соціальні мережі: міфи та реальність. Спілкування підлітка реальне та віртуальне. Безпечне Інтернет-середовище. Комп'ютерна та віртуальна залежність неповнолітніх: причини, умови формування та методи виявлення. «Як захистити дитину від кібертравлі»
---	-----------------	---	--	--

*Продовження табл. 2.3.*

3	Робота педагогічним колективом	с	Практико-орієнтовані семінари  Круглий стіл	«Кібермобінг та кібербулінг у учнівському колективі: способи захисту неповнолітніх від агресії однолітків «Технології розпізнавання психологічного тиску серед неповнолітніх». «Кібербулінг: проблеми захисту неповнолітніх від цькування в інтернет-просторі». «Соціально-педагогічна підтримка та психолого-педагогічні технології профілактики кібербулінгу серед неповнолітніх.»
---	--------------------------------	---	---	---

Коли цькування відбувається в мережі, може виникнути відчуття, що атакують усюди, навіть удома. Може здатися, що порятунку немає. Наслідки можуть бути тривалими та впливати на людину різними способами:

- Психологічно – людина засмучена, відчувається зняквовілою, дурною, іноді навіть злою;
- Емоційно – почуття сорому чи втрата інтересу до улюблених речей;
- Фізично – почуття втоми (втрата сну) або навіть такі симптоми, як біль у животі та головний біль.

Відчуття того, що над тобою насміхаються або знущаються, може завадити відкрито говорити про це або спробувати впоратися з проблемою. У крайніх випадках кібербулінг може навіть призвести до того, що людина розлучається з життям.

Кібербулінг впливає на нас по-різному. Але це можна подолати, і людина може відновити і впевненість у собі, і здоров'я. З ким мені поговорити, якщо мене хтось труєть у мережі? Чому важливо повідомити це? Якщо людину цькують, то насамперед потрібно звернутися за допомогою до тих, кому вона довіряє, наприклад, до батьків, близького родича або іншого дорослого, який викликає довіру. У школі можна поговорити з психологом, спортивним тренером чи своїм улюбленим учителем. Якщо дитину цькують із соцмереж, спробуйте заблокувати агресора і офіційно повідом про його поведінку безпосередньо на платформі. Соціальні медіа-платформи зобов'язані забезпечувати безпеку своїх користувачів. Буде корисно зібрати докази – текстові повідомлення та скріншоти постів у соціальних мережах – щоб показати, що відбувається.

Найголовніше, що потрібно зробити для того, щоб припинити булінг – це ідентифікувати його і повідомити про ситуацію, що виникла. Це також може допомогти показати агресору, що його поведінка є неприпустимою. Якщо тобі безпосередньо загрожує небезпека, зверніться до поліції чи служби екстреної допомоги у своїй країні. Найголовніше, що потрібно зробити для того, щоб припинити булінг – це ідентифікувати його і повідомити про ситуацію, що виникла в Фейсбук/Інстаграм.

1. Не бійтеся вимагати справедливості. Ви маєте право повідомити поліцію про загрози та наклеп, поскаржитися провайдеру на кібер-атаку і

звернутися на підтримку «Інстаграм», «Фейсбук» тощо. Соціальні мережі борються з булінгом, тому видаляють небажані фото, пости та коментарі, а також банять агресивних користувачів та сумнівні пабліки.

2. Почніть робити скріншоти. Скріни з образами, погрозами та непристойними пропозиціями стануть у нагоді як докази для суду. А якщо кривдник явно неповнолітній (і знайомий вам), надішліть інформацію його батькам чи вчителям.

3. Поставте агресора на місце. Якщо ви відчуваєте в собі достатньо сміливості та сил, вступіть із кривдниками у діалог. Але це не повинні бути переговори чи спроба відкупитись. Будьте ввічливі. Просто скажіть, що ви готові піти до суду за наклеп/образи/шантаж тощо. Це протверезить багатьох тролів.

Альтернативний сценарій спілкування – висловити агресору слова жалю і підтримки, збивши його тим самим з пантелику і знизивши градус напруги.

4. Не реагуйте. Рекомендація не годувати тролів все ще працює, тому не коментуйте образливі пости про вас і не відповідайте на прикрі повідомлення. І, звичайно ж, не відповідайте агресору тим самим, опускаючись до його рівня. Пам'ятайте, що найкраща профілактика кібебулінгу – це не брати участь у потенційно конфліктних інтернет-спорах.

5. Не відчувайте вину чи сором. Не думайте про те, що кібербулінг – результат вашої необережної поведінки, неправильних слів та помилок. Жертвою може бути будь-який, а від постійного прокручування ситуації в голові не стане легше. Не перечитуйте образ, але водночас не соромтеся переживати і не ставте табу на тему.

6. Скоротіть можливості спілкування. Один із простих варіантів захиститися від кібербулінгу – позбавити агресора комунікації. Додайте його до чорного списку соціальних мереж, заблокуйте телефонний номер та електронну пошту.

7. Поділіться своєю проблемою. Мовчати про те, що вам погано від нападок – не найкраща ідея. Розкажіть про це рідним або друзям. Крім того, можна зателефонувати на будь-яку гарячу лінію психологічної підтримки

8. Боріться зі стресом. Інтернет-цькування – це ситуація виходу із нашої зони комфорту. Щоб не надавати онлайн-конфліктам великого значення, збільште свою стресостійкість. Методи, що допоможуть заспокоїтися: творчі хобі, медитації, аромотерапія.

9. Сядьте на цифрову дієту. Ще один варіант, як боротися з кібербулінгом - на якийсь час піти з мережі. Влаштуйте експеримент, де на місяць чи тиждень треба відрізати себе від інтернету. Якщо ви зробите так під час цькування, у вас з'явиться вільний час на щось приємне, а онлайн-агресори заспокояться або переключаться на когось іншого.

10. Перегляньте свою поведінку в мережі. Якщо йти в інформаційне підпілля і видалятися із соціальних мереж для вас занадто, зменште активність, менше викладайте фотографій та постів про себе. Зробіть сторінку закритою, уважно вивчайте тих, хто постукав до вас у друзі, та почистіть фотоальбом. Не публікуйте адресу прописки та не ставте геолокації. Чим менше інформації про вас, тим менше приводів до цькування. Дотримуйтеся правил цифрової грамотності.

Багатокрокова система рекомендацій для захисту від кібербулінгу передбачає наступе:

1) Перший крок: для початку до визначити з яким типом інтернет цькування ви зіткнулися. Це важливо, тому що кожен тип інтернет-травлі має свої нюанси. Наприклад, вас просто хтось один або два рази образив у соцмережі, отже це був швидше за все флеймінг чи тролінг. Однак, якщо ви бачите образи від однієї людини регулярно в різних соцмережах, тоді це може бути харасмент, тому до цього варто ставитися серйозніше.

2) Другий крок. У всього є своя мета, і інтернет – цькування не виняток. Якщо ви визначите мету кібербулінгу вам буде простіше протистояти йому. Здатність визначити мету вашого кривдника – це ключ до запобігання подаль-

шому кібербулінгу. Наприклад, вам написала невідома людина, говорячи, що ви перемогли в конкурсі, і пропонуючи забрати вище приз перейшовши за посиланням. На щастя ви згадуєте, що ви не брали участь у розіграші і починаєте перевіряти достовірність облікового запису написав і зрозуміли, що він бот. Маючи знання про те, як боротися з цим типом фреймінга, ви блокуєте бота і зберігаєте в безпеці ваші особисті дані.

3) Третій крок. Тепер, коли ви визначили тип і причину кібербулінгу, ви можете вживати заходів проти нього. Важливо пам'ятати, що потрібно дотримуватися спокою при спілкуванні з кривдником, тому що швидше за все він намагається вивести вас із себе. Найкраще не починати з ним діалог та ігнорувати, але іноді він може перевищувати свої права і в цьому випадку варто звертатися до суду.

Приклад роботи системи рекомендацій проти інтернет-травлі. Скористайтеся розробленою системою на прикладі простого флеймінгу з метою образити. Уявімо, що ваш запис у соцмережі прокоментувала людина, обзиваючи вас не заслужено і не наводячи своїх аргументів. Вас сильно зачепили його слова, і ви вирішуєте діяти. Спочатку ви аналізуєте ситуацію та розумієте, що це схоже на флеймінг чи тролінг. Далі ви думаєте, яка може бути причина кібербулінгу і приходьте до того, що вашому кривднику не сподобалася ваша думка і він вирішив виявити свою агресію. Поєднавши всі факти, ви вирішуєте ігнорувати кібербулера і додаєте його до чорного списку. Дотримуючись трьох простих кроків, ми змогли вберегти себе від наслідків кібербулінгу.

Правила поведінки для батьків:

1. Спокій і впевненість. Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких іще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності.

Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – одна із речей, яка сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.

2. Спільно з іншими батьками. Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).

3. Однодумці в школі. Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібербулінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

4. Разом з дитиною. Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це може бути не легко, потребуватиме зусиль. Якщо ви просто будете казати «це легко», а дитина відчуває, що це їй настільки важко, що практично неможливо, наголос на легкості не допомагає. Потрібно казати, що разом це буде легше, адже об'єднання зусиль буде робити це завдання посильним.

Напрями профілактики кібербулінгу. Основним профілактичним напрямом є формування загальної медіакультури в сфері користування інформаційно-комунікаційними технологіями шляхом запровадження спільних правил, створення громадської думки, формування в класі командного духу, колективу, а в школі – здорової спільноти.

Батьки постраждалих дітей часто самі шукають допомоги в школі, звертаються за допомогою. Важче будувати комунікацію з батьками тих дітей, які залучені до булінгу, виступають імовірними агресорами. Виносячи за дужки важкі випадки, коли батьки не здійснюють виховання внаслідок різних соціальних негараздів, зосередимо увагу на тій тактиці побудови розмови педагогом, яка сприятиме розв'язанню проблеми на індивідуальному рівні.

При розмові з батьками у випадках, коли вони стикаються з інформацією, що їхня дитина була залучена до кібербулінгу в якості агресора, потрібна додаткова делікатність, неприпустиме навішування ярликів, дорікання батькам, провокування покарання дитини. Для боротьби із кібербулінгом такі дії не корисні, вони не сприяють його подоланню, а загальний рівень негативної емоціональності тільки зростає.

Щоб запобігти ескалації протистояння можна використовувати в бесіді техніку коректних проблематизацій. У першій частині висловлювання чітко фіксується позиція батьків, яку педагог має намір надалі реконструювати. Ця перша частина може бути оформлена у вигляді рефлексивного запитання на зрозуміння («чи правильно я Вас зрозуміла, що ви стверджуєте...») для того, щоб батьки підтвердили свою позицію, погодились або уточнили її.

Якщо уточнення були розлогими, варто іще раз повторно сформулювати позицію вже у формі ствердження і відразу задати питання – проблему: «а якщо Ви раптом помиляєтесь (і без паузи) як саме це можна перевірити?». Такі запитання – проблематизації – розвертають думки батьків у конструктивне русло, адже часто батьки чинять спротив через власну неготовність до майбутньої бесіди з дитиною, не оснащеність необхідними знаннями, потребують мудрої поради.

Запропоновані три кроки складають певний алгоритм, який структурує діалог, сприяє укладанню конвенції між батьками і педагогом. Як бачите, формулювання позбавлені оцінковості, не нав'язують позицію силою, а дають змогу дійти до неї через відповідь на точно і вчасно поставлене запитання.

Найкраща позиція в розмові з батьками – обговорювати проблему кібербулінгу як таку, спиратись на описані реальні випадки, досліджувати проблему разом, домовлятись про способи профілактики на майбутнє.

У розмові з батьками можна розповідати про найтяжчі наслідки кібербулінгу, аж до спроб суїциду, про реальні трагедії. Це сприяє доланню байдужості, створює мотивацію дії. Проте потрібно попередити батьків, що прямий бездумний переказ розмови між дорослими дітям може тим нашкодити.

Потрібно обов'язково враховувати стан, рівень готовності дитини до такої розмови, особливо якщо тема до того не обговорювалася. У проведенні розмов про чутливі моменти варто користуватися принципами забезпечення екологічного інформування:

1) свобода дитини «знати чи не знати» саме зараз - дорослий має рефлексувати стан кожної окремої дитини, її реакції, щоб визначити наскільки готова вона зараз до сприймання інформації, яка може буди надто чутливою, оскільки зачіпає власне її проблеми;

2) можливість дитини одержати підтримку важкого переживання (попередній досвід поділених переживань, створення безпечної ситуації для вільного прояву емоційних реакцій, які беззастережно приймаються дорослим, – основа, на якій вибудовується адекватний рефлексивний процес переробки чутливої інформації, інакше відбувається лише імітація усвідомлення і набувається досвід маскування, маніпуляції та псевдорефлексії);

3) право дитини не бути засобом, коли її переживання обезцінюються, використовуючись лише як засіб досягнення певної мети (розуміння того, що відбувається виховний процес, реалізовується певна програма заходів, не має заступати дорослому цінності поділеного переживання тут і тепер, коли дитина стикається із чутливою для неї інформацією);

Якщо трагедія вже сталася, потрібна ще більша обережність, але ще гіршим варіантом буде замовчування. В цих випадках потрібна особлива екзистенційна мужність дорослого в спілкуванні з дітьми. Дорослий має сам глибоко переживати те, про що він говорить, щоб супроводжувати дитину в її переживаннях (до того, як пропонувати інформацію про трагедію дитині, дорослий має вже для себе сам дати відповіді на питання, як таке могло трапитись у цьому світі, як жити далі після такого, в чому шукати опору).

Важливо зрозуміти, що більшість людей мають досвід участі в булінгу в той чи інший період життя. Навіть ті діти, які залучені до нападів, не є закоренілими постійними «буллерами». При спокійній планомірній роботі проблема обов'язково має розв'язку.



## Висновки до другого розділу

В другому розділі ми дослідили і представили результати емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів кібербулінгу в молодіжному середовищі на основі розробленої теоретичної моделі про використання копінг-стратегій подолання кібербулінгу. Також, в якості компонентів структури особистісного самовизначення було розглянуто емоційний, когнітивний компоненти, які були досліджені за допомогою психодіагностичного комплексу методик. Емпіричне дослідження виявило, що кібербулінг дуже поширений в молодіжному середовищі, в різних формах. За видами активності в інтернеті для 100% опитаних лідирує «спілкування», при цьому 100% опитаних мають як мінімум 1 сторінку в соціальній мережі. Друге та третє місце за популярністю займають «перегляд фільмів» та «підготовка до навчання», відповідно. Найбільший дискомфорт респондентам завдають такі ситуації кібербулінгу: створення образливої сторінки, присвяченої респонденту: публікація грубих, образливих фото/відео; фрейпінг (груба поведінка під виглядом респондента, подробка його особи).

Серед обраних копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу лідує технічні в їх різних варіаціях, наступний вибір – позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки (звернення до батьків, друзів, спеціалістів). Найменш популярні стратегії – самозвинувачення та помста. Виявлено позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та стратегією когнітивного уникнення, також, чим вища самооцінка, тим вища ймовірність, що респондент звернувся до фахівця в ситуації кібербулінгу. Ця копінг-стратегія також негативно корелює з кількістю часу, проведеного в Інтернеті.

Виявлено достовірні відмінності між вираженістю окремих копінг-стратегій у групах кіберагресорів зокрема, когнітивного уникнення («Поставлюся до цього легко») та поведінкового уникнення. Для жертв кібербулінгу виявлено достовірні відмінності за однією стратегією –

технологічний копінг, зокрема видалення сторінки. Кореляційний аналіз показав, що існує позитивна кореляція між залученням до ролі агресора та стратегією когнітивного уникнення. Також існує позитивний кореляційний зв'язок між кіберагресією та перевагою стратегії помсти ( $r=0,23$ ), причому у реальному житті. Щодо жертв кібербулінгу простежується позитивний кореляційний зв'язок із технологічною копінг-стратегією, а саме видалення свого профілю. Різниця у виборі копінг-стратегій жертвами та агресорами підтверджує нашу другу гіпотезу.

Спостерігаються значні негативні кореляційні зв'язки між переживаннями від різних форм кібербулінгу та копінг-стратегією позитивної переоцінки, а також когнітивним уникненням. Доведено дві значні позитивні кореляційні зв'язки: зі стратегією поведінкового уникнення – припинення використання соціальних мереж і з технологічними копінг-стратегіями. Таким чином, наша третя гіпотеза про перевагу активних стратегій подолання в залежності від сили переживання підтверджується, тому що активними можна назвати і технічні стратегії, і поведінкове уникнення.

## **ВИСНОВКИ**

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд проблеми кібербулінгу у молодіжному середовищі. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1) На основі аналізу зарубіжної та вітчизняної літератури під кібербулінгом ми розумітимемо навмисну, повторюючу ворожу поведінку окремих осіб або груп, які мають намір завдати шкоди іншим, засобом інформаційних та комунікаційних технологій з метою зацькувати, залякати, принизити або підкорити собі жертву віртуальної травми. Кібербулінг може виявляти в різних формах: остракізм (виключення), флеймінг, харасмент (утиск, знущання), кібертролінг, кіберсталкінг (кібер-переслідування), секстинг, поширення наклепу, аутинг (розкриття), фреппінг. Всі вони відрізняються один від одного за способом взаємодії між користувачами,

ступенем залучення учасників комунікації та тяжкістю можливих наслідків цього спілкування.

Вивчення теоретичного матеріалу дозволило розглянути відмітні характеристики кібербулінгу як соціального явища. Але для початку варто сказати про те, що кібербулінг відокремився від традиційного цькування, відповідно, у них є схожі риси. Як і при традиційному булінгу, кібертравля має на увазі систематичність процесу, агресивну поведінку, нерівність сил переслідувача та жертви та наявність певної мети, рухомої мотивами. Відмінності ж у тому, що влада у кіберпросторі має деякі особливості. По-перше, на думку більшості експертів, переслідувач є анонімним, унаслідок чого спостерігається тенденція до збільшення агресивної поведінки серед підлітків. Він може ховатися за хибними акаунтами, взаємодіяти з великою аудиторією, поширювати чутки, наклеп. Однак, згідно з отриманими даними соціологічного дослідження, більшість жертв віртуального цькування могли ідентифікувати своїх кривдників, що суперечить принципу анонімності. Це тому, що серед молоді існує думка, що «в Інтернеті можна все», тоді як у реальному житті жодних явних ознак цькування може не спостерігатися. Більше того, більшість людей відчувають свою безкарність, що дозволяє їм використовувати власні облікові записи для переслідування своїх жертв. По-друге, жертва переслідування доступна у будь-який час та в будь-якому місці через електронні пристрої. По-третє, якщо при звичайному переслідуванні агресора крім моральних засад може зупинити витрати ресурсів (наприклад, час), то кібербулінг практично не вимагає переривання або відволікання від основної діяльності. Це дуже зручний спосіб збільшити рівень адреналіну.

Крім того, при кібербулінгу нерідко переслідується мета не персональної образи, а приниження гідності публічно, тому візуальні матеріали робляться булерами доступними максимальному числу людей. Для цього вони викладаються на спеціальних веб-сторінках, фото- та відеохостингах, сторінках у блогах та соціальних мережах з метою заподіяння шкоди або збентеження жертви. Інакше кажучи, інтернет-травля – координовані дії в інтернеті,

спрямовані на моральне побиття людини. І якщо у випадку традиційного цькування більшість буллі переживають докори сумління після скоєного, то з відсутністю зворотного зв'язку у разі кібербулінгу агресор позбавлений можливості бачити реакцію свого опонента, що веде до «емоційної тупості».

2) Дані психологічних досліджень підлітків і молоді чітко показують, що протягом останніх десяти років сформувалася особлива соціальна ситуація їх розвитку. Інтернет став одним із невід'ємних майданчиків для спілкування молоді. Мережа створює нові можливості для підтримки старих та знаходження нових соціальних зв'язків, обміну подіями із повсякденного життя. В онлайн середовищі легко ділитися позитивними емоціями з близьким та знайомим, знаходити нових друзів та партнерів, конструювати свій образ та програвати різні соціальні ролі, підтримувати та покращувати свою репутацію, звертатися за допомогою та надавати її іншим, створювати та втілювати спільні соціально значущі та цікаві проекти.

3) Емпіричне дослідження виявило, що кібербулінг дуже поширений в молодіжному середовищі, в різних формах. Близько 40% респондентів чоловічої та жіночої статі брали участь у кібербулінгу у ролі жертви або агресора щонайменше один раз або двічі за минулі 12 місяців. Третина респондентів нашої вибірки вдаються до неадаптивних стратегій, найпопулярнішими з яких є: придушення емоцій та відступ. Найчастіше перевагу адаптивних стратегій: оптимізм і проблемний аналіз. У 66% респондентів рівень самооцінки знаходиться в межах норми, при цьому найчастіше воліють адаптивні копінг-стратегії респонденти з нормальним і дуже високим рівнем самооцінки. Неадаптивні стратегії найчастіше обирають респонденти з низьким рівнем самооцінки. Кількість респондентів із середньою та високою самооефективністю становить близько 80% опитаних. 94% опитаних проводять в інтернеті в середньому понад 4 години на день, з них 15% - більше 9 годин на день. Найбільша інтенсивність використання інтернету властива респондентам з низькою самооефективністю.

За видами активності в інтернеті для 100% опитаних лідирує «спілкування», при цьому 100% опитаних мають як мінімум 1 сторінку в соціальній мережі. Друге та третє місце за популярністю займають «перегляд фільмів» та «підготовка до навчання», відповідно. Найбільший дискомфорт респондентам завдають такі ситуації кібербулінгу: створення образливої сторінки, присвяченої респонденту: публікація грубих, образливих фото/відео; фрейпінг (груба поведінка під виглядом респондента, підробка його особи).

Серед обраних копінг-стратегій у ситуаціях кібербулінгу лідує технічні в їх різних варіаціях, наступний вибір – позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки (звернення до батьків, друзів, спеціалістів). Найменш популярні стратегії – самозвинувачення та помста. Виявлено позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та стратегією когнітивного уникнення, також, чим вища самооцінка, тим вища ймовірність, що респондент звернувся до фахівця в ситуації кібербулінгу. Ця копінг-стратегія також негативно корелює з кількістю часу, проведеного в Інтернеті. Пошук соціальної підтримки можна назвати активною стратегією, когнітивне уникнення є пасивною стратегією. Таким чином, можна зробити висновок, що наша перша гіпотеза про вплив рівня самооцінки та самоефективності на вибір активних копінг-стратегій підтвердилася частково. Це наголошує на необхідності подальших досліджень впливу самоефективності на вибір репертуару копінг-стратегій.

Виявлено достовірні відмінності між вираженістю окремих копінг-стратегій у групах кіберагресорів зокрема, когнітивного уникнення («Поставлюся до цього легко») та поведінкового уникнення. Для жертв кібербулінгу виявлено достовірні відмінності за однією стратегією – технологічний копінг, зокрема видалення сторінки.

Кореляційний аналіз показав, що існує позитивна кореляція між залученням до ролі агресора та стратегією когнітивного уникнення. Також існує позитивний кореляційний зв'язок між кіберагресією та перевагою стратегії помсти ( $r=0,23$ ), причому у реальному житті. Щодо жертв

кібербулінгу простежується позитивний кореляційний зв'язок із технологічною копінг-стратегією, а саме видалення свого профілю. Різниця у виборі копінг-стратегій жертвами та агресорами підтверджує нашу другу гіпотезу.

Спостерігаються значні негативні кореляційні зв'язки між переживаннями від різних форм кібербулінгу та копінг-стратегією позитивної переоцінки, а також когнітивним уникненням. Доведено дві значні позитивні кореляційні зв'язки: зі стратегією поведінкового уникнення – припинення використання соціальних мереж і з технологічними копінг-стратегіями. Таким чином, наша третя гіпотеза про перевагу активних стратегій подолання в залежності від сили переживання підтверджується, тому що активними можна назвати і технічні стратегії, і поведінкове уникнення.

4) Розроблені рекомендації мають форму багаторівневої структури, яка містить комплексну роботу із самою жертвою та її оточенням. Багатокрокова система рекомендацій включає новітні техніки роботи із травмою та може використовуватись практичними психологами навчальних закладів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1) Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. *Психологічний журнал*. 1994. Т. 15. №. 1. С. 7.

2) Баранов А. А. Копінг-стратегії підлітка в ситуації кібербулінгу. *Вісник Удмуртського університету*. Серія «Філософія. Психологія Педагогіка». 2016. Т. 26. №. 2. С.37-46.

3) Білковець О. С. Феномен кібербулінгу серед підлітків у соціальних мережах. *Весці БДПУ*. 2016. Т. 1. №. 2. С. 46-49.

- 4) Вассерман Л.І. Методика для психологічної діагностики способів подолання стресових і проблемними для особистості ситуаціями / Л.І. Вассерман та ін. - СПб: НІПНІ ім. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
- 5) Життя без інтернету: рай чи апокаліпсис? Аналітичний огляд [Електронний ресурс] / ВЦВГД. URL: [https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9681&fbclid=IwAR0OcKDiWVf2MGUu2mgm-bGb6cuNVaehPQLFQZNGDm\\_UdIe27IHoF4u00tQ](https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9681&fbclid=IwAR0OcKDiWVf2MGUu2mgm-bGb6cuNVaehPQLFQZNGDm_UdIe27IHoF4u00tQ) (дата звернення: 17.02.2022)
- 6) Жилавська І. В. Медіаосвіта молоді: монографія /І.В. Жилавська. - М.: РІЦ МДГУ ім. М. А. Шолохова, 2013. 325 с.
- 7) Жохова Н.М. Вплив соціальних мереж на поведінку сучасної молоді/Н.Н. Жохова // Міжнародний науково-дослідницький журнал «Успіхи сучасної науки». 2017. Том 5, №4. С. 199-202.
- 8) Забокрицька Л. Д. Інформаційна культура сучасної молоді: загрози та виклики віртуального соціального простору / Л. Д. Забокрицька // Вісник Пермського національного дослідницького політехнічного університету. Соціально-економічні науки 2017. № 4. С. 114-123.
- 9) Ісаєва Є.Р. Копінг-поведінка та психологічний захист особистості в умовах здоров'я та хвороби. / Є.Р. Ісаєва. СПб.: Видавництво СПбДМУ, 2009. 136 с.
- 10) Кон І.С. Психологія ранньої юності/І.С.Кон. М: Просвітництво, 1989. С. 63.
- 11) Левченко В. О. Психологічні стратегії співвладної поведінки як детермінанта особистісної успішності підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / В. О. Левченко; Ін-т освітніх технологій. - Ставрополь, 2010. 238 с.
- 12) Лісовський В.Т. Духовний світ та ціннісні орієнтації молоді Росії / В.Т. Лісовський. СПб.: СПбГУП, 2000. С. 54
- 13) Нестеренко Є. Н. Кібербулінг у контексті проблеми інтернет-адикцій у підлітково-молодіжному середовищі: поняття, причинність, можливості профілактики / Є. Н. Нестеренко, Є. В. Петрова // Інновації в

діагностиці та лікуванні пацієнтів з неврологічними захворюваннями: від науки до практики: матеріали II міжрегіон. наук.-практ. конф. 2019. С. 60-66.

14) Осадча А. В., Макарова Е. А. Кібер-булінг як різновид шкільних знущань та копінг-стратегії для його подолання / О. В. Осадча, Є. А. Макарова // Russian Journal of Education and Psychology. 2018. Т. 9. №. 8. С. 88 - 104.

15) Самсонова Н.М. Особливості соціальної поведінки молоді, що активно використовує різні види інтернет-комунікацій / Н.Н. Самсонова // Сучасна наука: Актуальні проблеми теорії та практики. Серія «Пізнання» 2017. № 7. С. 60-62.

16) Солдатова Г. У. Онлайн-агресія та підлітки: результати дослідження школярів Москви та Московської області / Г. У. Солдатова та ін // Епоха науки. 2017. №.12. С.103-109.

17) Солдатова Г. В. Ми відповідаємо за цифровий світ: Профілактика деструктивної поведінки підлітків та молоді в Інтернеті: навчально-методичний посібник / Г. В. Солдатова, С. В. Чигарькова, А. А. Дренцова, С. Н. Ілюхіна. М.: Когіто-Центр, 2019. 176 с.

18) Що таке молодіж? Вісник ООН [Електронний ресурс]. URL: <https://www.un.org/ru/sections/issues-depth/youth-0/index.html> (Дата звернення 19.05.2022)

19) 8 Motives Behind Why Kids Cyberbully [Electronic resource]. URL: <https://www.verywellfamily.com/reasons-why-kids-cyberbully-others-460553#citation-1> (Date of access: 19.05.2022)

20) Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодшого школяра / О. А. Атемасова. – Київ: «Ранок», 2010. 176 с.

21) Єрмолова Т. В., Савицкая Н. В. / Сучасна зарубіжна психологія / Булінг як груповий феномен. Москва, 2015. С. 65–90.

22) Бердішев И. Ліки проти ненависті/ Ілля Бердішев ; семінар записала Е. Куценко.



- 23) Лэйн Д.А. Шкільна травля (булінг) [Електронний ресурс] / Давид А. Лэйн // ZipSites.ru : безкош. електрон. інтернет. Режим допуску: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?=414>.
- 24) Мерцалова Т. Настилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Мерцалова // Директор школы. – 2010.
- 25) Фалд Т. Буллінг. Офісні хулігани [Електронний ресурс] / Т. Фалд ; записал В.Кичкаев // Пси-фактор. 2009. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/bullying.htm>.
- 26) 9. Король А. Причини та наслідки явища булінгу / Анна Король // Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1-2. 190с.
- 27) Васильєв Я.В. Вікова психологія. Миколаїв: вид-во ЧДУ ім. П.Могили, 2013. 184с.
- 28) Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Центр учбової літератури, 2011, 112с.
- 29) Бердишев І.С. Медико-психологічні наслідки жорстокого поведіння в дитячому середовищі. Питання діагностики і профілактики. Практичний посібник для лікарів і соціальних працівників / І.С. Бердишева, М. Г. Нечаєва - СМ., 2005.
- 30) Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству / А. Бондаровська. К. : СДМ Студіо, 1999.64 с.
- 31) Зиновьева Н. О. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / Наталья Олеговна Зиновьева, Надежда Федоровна Михайлова. – СПб.: Речь, 2003. 248 с.
- 32) Психология социальной работы: учеб. для вузов / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и [др.] ; под ред. Марины Анатольевны Гулиной. СПб.: Питер, 2002. 50 с. (Серия: Учебник нового века).
- 33) Соціологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За редакцією В.Г. Городененка. К.: Видавничий центр «Академія», 2005. 560с.
- 34) Хархан О. Стосунки батьків, дітей, та їх вплив на поведінку підлітків / О.Хархач // Соціальна психологія

- 35) Allport F. H. The influence of the group upon association and thought / F. H. Allport // *Journal of experimental psychology*. – 1920. – T. 3. – №. 3. – P. 159.
- 36) Aricak T. Cyberbullying among Turkish adolescents / T. Aricak, S. Siyahhan, A. Uzunhasanoglu, S. Saribeyoglu, S. Ciplak, N. Yilmaz et al. // *Cyberpsychology & Behavior*. 008. 11(3). P. 253–261
- 37) Beebe J. E. The Prevalence of Cyber Bullying Victimization and Its Relationship to Academic, Social, and Emotional Adjustment among College Students [Electronic resource] / Beebe J. E. – URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED517400> (Date of access: 19.05.2022)
- 38) Billings A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression / A. G. Billings & R. H. Moos // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. №46(4). P. 877–891.
- 39) Cassidy W. Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice / W. Cassidy, C. Faucher & M. Jackson // *School Psychology International*. 2013. №34(6). P. 575–612.
- 40) Cottrell N. B. Social facilitation of dominant responses by the presence of an audience and the mere presence of others / Cottrell et al. // *Journal of personality and social psychology*. 1968. T. 9. №. 3. P. 245.
- 41) Dooley J. J. Cyberbullying versus face-to-face bullying: A theoretical and conceptual review / J. J. Dooley, J. Pyżalski, D. Cross // *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*. 2009. T. 217. №. 4. P. 182-188.
- 42) Finn J. A Survey of Online Harassment at a University Campus / J. Finn // *Journal of Interpersonal Violence* - 2004. №19(4) P. 468–483.
- 43) Gredler G. R. *Bullying at school: What we know and what we can do* / G. R. Gredler, D. Olweus - Malden, MA: Blackwell Publishing. 1993. 140 pp.
- 44) Greenberg M. A. *Stress, Coping, and Health: A Situation-Behavior Approach Theory, Methods, Applications* / M. A. Greenberg // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1994. T. 182. №. 5. P. 310-311.
- 45) Grigg D. W. Cyber-aggression: Definition and concept of

cyberbullying / D. W. Grigg // Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. 2010. T. 20. №. 2. P. 143-156.

46) Guo, S. A Meta-Analysis Of The Predictors Of Cyberbullying Perpetration And Victimization / Siying Guo // Psychology in the Schools. 2016. Vol.53, №4. P. 432-453.

47) Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan //Journal of Consulting Psychology. 1965. T. 29. №. 4. P. 373.

48) Holfeld B. An examination of the history, prevalence, characteristics, and reporting of cyberbullying in the United States / B. Holfeld, M. Grabe //Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives. 2012. P. 117-142.

49) How Does Peer Pressure Impact Bullying Behavior? [Electronic resource]. URL:

<https://www.pacer.org/bullying/resources/questions-answered/peer-pressure.asp>  
(Date of access: 19.05.2022)

50) Iranzo B. Cyberbullying, psychosocial adjustment, and suicidal ideation in adolescence / B. Iranzo, S. Buelga, M.J. Cava, & J. Ortega-Barón // Psychosocial Intervention. 2019. № 28. P.75–81.

51) Jackson M. Out of the mouth of babes: Students' voice their opinions on cyber-bullying / M. Jackson, W. Cassidy, K. Brown //Long Island Education Review. 2009. T. 8. №. 2. P. 24-30.

52) Kowalski R. M. Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age / R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston //Malden, Massachusetts, Blackwell Publishing. 2012. 294 p.

53) Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 1984. 218 p.

54) Li Q. (2012). Cyberbullying in the global playground: Research from international perspectives / Q. Li, D. Cross, & P. K. Smith // West Sussex: John Wiley & Sons. – 2012. – 326 p.

55) MacDonald C. D. Cyberbullying among college students: Prevalence

and demographic differences/ C. D. MacDonald, B. Roberts-Pittman // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010. T. 9. P. 2003-2009.

56) Machackova H. Effectiveness of coping strategies for victims of cyberbullying / H. Machackova, A. Cerna, A. Sevcikova, L. Dedkova & K. Daneback // *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2013. № 7(3), article 5.

57) Machmutow K. Peer victimisation and depressive symptoms: can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation? / K. Machmutow, S. Perren, F. Sticca, F. D. Alsaker // *Emotional and Behavioural Difficulties*. – 2012. - №17(3-4). - P. 403–420.

58) Menesini E. The Measurement of Cyberbullying: Dimensional Structure and Relative Item Severity and Discrimination / E. Menesini, A. Nocentini, P. Calussi // *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2011. №14. P.267-274.

59) Menesini E. Cyberbullying definition among adolescents: A comparison across six European countries / E. Menesini, A. Nocentini, B. E.

Palladino, A. Frisen, S. Berne, Ortega- Ruiz, P. K. Smith, // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2012. - №15(9). P. 455-463.

60) Mishna F. Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying / F. Mishna, M. Saini, S. Solomon // *Children and Youth Services Review*. – 2009. T. 31. №. 12. P. 1222-1228.

61) Ortega R. The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study / R. Ortega, P. Elipe, J. A. Mora-Mercha' n, M. L. Genta, A. Brighi, A. Guarini et al. // *Aggressive Behavior*. 2012. №38. P.342–356.

62) Parris L. High School Students' Perceptions of Coping With Cyberbullying / L. Parris, K. Varjas, J. Meyers, H. Cutts // *Youth & Society*. 2011. №44(2). P. 284–306.

63) Patchin J. W., Hinduja S. Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying/ J. W. Patchin, S. Hinduja // *Youth violence and juvenile justice*. 2006. T. 4. №. 2. P. 148-169.

64) Patchin, J. W., & Hinduja, S. *Cyberbullying: An update and synthesis of the research* / J. W. Patchin, S. Hinduja // *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*// New York, NY: Routledge. 2012. P. 13–35.

65) Peebles E. Cyberbullying: Hiding behind the screen / E. Peebles // *Paediatr Child Health*. 2014. №19(10). P. 527–528.

66) Perren S. Tackling cyberbullying: Review of empirical evidence regarding successful responses by students, parents, and schools / S. Perren//*International Journal of Conflict and Violence (IJCIV)*. 2012. T. 6. №. 2. P. 283-292.

67) Poole S. P. The Experience of Victimization as the Result of Cyberbullying Among College Students: A Study of Demographics, Self-Esteem, and Locus of Control. [Electronic resource] / Poole S. P. URL: <http://scholarworks.sfasu.edu/etds/115> (Date of access: 19.05.2022)

- 68) Raskauskas, J., & Huynh, A., The process of coping with cyberbullying: A systematic review / J. Raskauskas, A. Huynh // *Aggression and Violent Behavior*. 2015. №23. P.118-125.
- 69) Reyns B. W. Being pursued online: Applying cyberlifestyle–routine activities theory to cyberstalking victimization / B. W. Reyns, B. Henson, B. S. Fisher // *Criminal justice and behavior*. 2011. T. 38. №. 11. P. 1149-1169.
- 70) Reyns B. W. Stalking in the twilight zone: Extent of cyberstalking victimization and offending among college students / B. W. Reyns, B. Henson, B.S. Fisher // *Deviant Behavior*. 2012. T. 33. №. 1. P. 1-25.
- 71) Riebel J. Cyberbullying in Germany—an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies / J. Riebel, R. S. Jäger, U. C. Fischer // *Psychology science quarterly*. 2009. T. 51. №. 3. P. 298-314.
- 72) Schenk A. M. Prevalence, Psychological Impact, and Coping of Cyberbully Victims Among College Students / A. M. Schenk, W. J. Fremouw // *Journal of School Violence*. 2012. №11(1). P. 21–37.
- 73) Shelley, D. Attributions and coping styles in reducing victimization / D. Shelley, W.M. Craig // *Canadian Journal of School Psychology*. 2010. №25. P. 84–100.
- 74) Skrzypiec, G. School bullying by one or more ways: Does it matter and how do students cope? / G. Skrzypiec, P. Slee, R. Murray-Harvey, B. Pereira // *School Psychology International*. 2011. №32(3). P. 288–311.
- 75) Slonje R., Smith P. K. Cyberbullying: Another main type of bullying? / R. Slonje, P. K. Smith // *Scandinavian journal of psychology*. 2008. T. 49. №. 2. P. 147-154.
- 76) Smith P. K. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils / P. K. Smith et al. // *Journal of child psychology and psychiatry*. 2008. T. 49. №. 4. P. 376-385.
- 77) Sourander A. Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study / A. Sourander et al. // *Archives of general psychiatry*. 2010. T. 67. №. 7. P. 720-728.

78) Spears B. Behind the scenes and screens: Insights into the human dimension of covert and cyberbullying / B. Spears et al. // *Zeitschrift für Psychologie* // *Journal of Psychology*. 2009. T. 217. №. 4. P. 189-196.

79) Steffgen G. Are cyberbullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness / G. Steffgen, A. König, J. Pfetsch, A. Melzer // *Cyberpsychology Behaviour Society Network*. 2011. №14(11). P.643-648.

80) The world's first definition of cyberbullying [Electronic resource]. URL: <http://www.cyberbullying.ca/2019/02/25/cyberbullying-involves-the-use-of-information-and-communication-technologies-to-support-deliberate-repeated-and-hostile-behaviour-by-an-individual-or-group-that-is-intended-to-harm-others/> (Date of access: 19.05.2022)

81) Tokunaga, R. S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization / R. S. Tokunaga // *Computers in Human Behavior*. 2010. №26(3) P. 277–287.

82) Vandebosch H. Defining cyberbullying: A qualitative research into the perceptions of youngsters / H. Vandebosch, K. Van Cleemput // *CyberPsychology & Behavior*. 2008. T. 11. № 4. P. 499-503.

83) Varghese, M. & Pistole, M. College Student Cyberbullying: Self-Esteem, Depression, Loneliness, and Attachment / M. Varghese, M. Pistole, // *Journal of College Counseling*. 2017. № 20. P. 7-21.

84) Varjas K. High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: An exploratory study / K. Varjas et al. // *Western Journal of Emergency Medicine*. 2010. T. 11. №. 3. P. 269.

85) Von Marées N. Cyberbullying: An increasing challenge for schools / N. Von Marées, F. Petermann // *School Psychology International*. 2012. T №. 5. P. 467-476.

86) Walker C. M. An exploratory study of cyberbullying with undergraduate university students / C. M. Walker, B. R. Sockman, S. Koehn // *TechTrends*. – 2011. T. 55. №. 2. P. 31-38.

87) Webber, M.A. Cyberbullying among College Students: A Look at Its Prevalence at a U.S. Catholic University / M.A. Webber, A.C. Ovedovitz // International Journal of Educational Methodology. 2018. № 4(2). P. 101-107.

88) Willard, N. E. Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social cruelty, threats, and distress / N. E. Willard // Research Press. 2006. 311 p.

89) Williams K. D. Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet / K. D. Williams, C. K. T. Cheung, W. Choi // Journal of personality and social psychology. 2000. T. 79. №. 5. P. 748.

90) Wolak J. Does online harassment constitute bullying? An exploration of online harassment by known peers and online-only contacts / J. Wolak, K. J. Mitchell, D. Finkelhor // Journal of adolescent health. 2007. T. 41. №. 6. P. S51-S58.