

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

*Серія «Медіаосвіта на допомогу вчителю»*

*Найдюнова Л.А.*

**КІБЕР-БУЛІНГ АБО АГРЕСІЯ В ІНТЕРНЕТІ:  
СПОСОБИ РОЗПІЗНАННЯ І ЗАХИСТ ДИТИНИ**

**Методичні рекомендації**

**Київ - 2011**

Найдьонова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. – 34 с. (1,5 д.а.)

#### Анотація

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо. Методичні рекомендації присвячено проблемі виявлення в дитячому середовищі ситуацій кібер-булінгу, порівняння їх із ситуаціями фізичного цькування і психологічного терору без опосередкування новітніми технологіями. Роз'яснюються причини виникнення цих негативних явищ, пропонуються способи подолання і напрями профілактики. Приділено увагу правилам проведення бесід з батьками тих дітей, що потрапили в ситуацію жертви, стали кібер-булерами (переслідувачами), або мимовільно були втягнуті в процес як учасники чи свідки.

Може бути корисна вчителям загальноосвітніх шкіл, методистам міських (районних) методкабінетів, шкільним психологам і соціальним педагогам, іншим фахівцям, що працюють з дітьми, підлітками та старшокласниками, батькам і всім зацікавленим дорослим.

## Зміст

Що значить слово «кібер-булінг» і навіщо воно потрібне? .....	6
Яку шкоду може завдати кібер-булінг?.....	9
Найвідоміші приклади кібер-булінгу та його наслідки .....	10
Складність наукового визначення поняття кібер-булінгу .....	12
Типи кібер-булінгу .....	13
Розповсюдженість кіберпрактик .....	16
Відмінності віртуального і традиційного булінгу .....	17
Індивідуальні відмінності учасників кібер-булінгу .....	18
Основні принципи профілактики і подолання кібер-булінгу .....	20
Два основні принципи протистояння кібербулінгу .....	20
Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-булінгу, з якими потрібно познайомити дітей .....	23
Напрями профілактики кібер-булінгу .....	25
Підсумкові акценти .....	27
Заключення.....	27
Додатки.....	29
Табл. 1. Загальні психологічні характеристики імовірного буллера-нападника (за Олвеус, 1993).....	29
Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви булінгу (за Олвеус, 1993).....	30
Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики булінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999). .....	31
Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібер-булінгу(за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008). .....	32
Табл. 5. Коректні проблематизації для бесіди з батьками дітей, імовірно залучених до кібер-булінгу (за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008). .....	33
Табл. 6. Техніка саморегуляції при зіткненні з загрозою булінгу .....	34
Використана література .....	35

## Вступ

Інтернет прийшов у життя наших дітей, ставши невід'ємною частиною найближчого оточення. Те, що для нас, покоління докомп'ютерного дитинства, виглядає інновацією, для сучасних дітей є звичною буденністю. Вони швидко орієнтуються у віртуальному світі, відкривають власні способи використання новітніх можливостей інформаційно-коунікаційних технологій, визначають свої уподобання, розвивають нові потреби. Часто весь цей світ залишається багато в чому невидимим для дорослих, які не мають стільки часу, щоб пройти тими ж шляхами кіберпростору, якими блукають їх діти.

Проблема полягає в тому, що в своїх природніх експериментах із засвоєння навколишнього середовища діти стикаються з небезпеками і у віртуальному просторі. Інтернет на сучасному етапі його розвитку часто порівнюють із диким заходом, в той час, коли спить шериф. В чому ж головні небезпеки Інтернету? Чим віртуальне інтернет-середовище відрізняється від реального? Як впливає на дітей, як змінює їхнє спілкування? Від яких небезпек дорослі мають застерегти дитину, як допомогти і навчити себе убезпечувати? Ці питання хвилюють батьків, а відповідно, вчителі мають бути компетентними, адже саме у педагога шукають поради схвильовані мами і тата при зіткненні з невідомими їм кібер-реаліями.

Однією із найгостріших проблем взаємодії дитини з інтернетом є небезпека зіткнення з агресивними нападами, які називають кібер-булінгом. Кібербулінг – це жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити дитину, в яких використовуються інформаційно-комунікаційні засоби: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо. Діти часто не розповідають батькам про такі свої негаразди через страх батьківської заборони використання потрібних їм засобів зв'язку, і тому залишаються без необхідної підтримки і допомоги. Особливо небезпечною може стати ситуація, коли дитина потрапляє в ситуацію цькування і в реальному житті і у віртуальному середовищі. Ще недавно проблема кібер-булінгу стосувалась лише старших дітей, сьогодні вона охоплює і молодші класи, адже

підвищилася доступність мобільного телефону для дітей, а педагогічних зусиль, спрямованих на підготовку дитячих колективів до конструктивної взаємодії з віртуальним світом, сьогодні явно бракує.

В цій брошурі представлено методичні рекомендації вчителям щодо проблеми виявлення ситуацій кібер-булінгу, порівняння їх із ситуаціями цькування в реальному житті. Роз'яснюються причини виникнення цих негативних явищ, пропонуються способи подолання і напрями профілактики. Приділено увагу правилам проведення бесід з батьками тих дітей, що потрапили в ситуацію жертви, стали кібер-булерами (переслідувачами) або мимовільно були втягнуті в процес як учасники чи свідки. Пропонуються конструктивні форми обговорення проблем, які не підсилюють позицію жертви з її відчуттям безпорадності, не провокують спротив і бажання уникнути покарання з боку переслідувачів, не монстрізують їх, а також активізують позицію спостерігачів, у силах яких перервати цькування на початкових етапах його розгортання.

Сподіваємось, що психолого-педагогічні знання, які можна почерпнути із цієї книги, дадуть змогу уникнути трагедій, що стають можливі при найважчих варіантах нерегульованих дитячих конфліктів і кібербулінгу.

Окремо слід зауважити, що матеріал не розраховано на дитяче сприйняття і не рекомендується для самостійного читання без супроводу дорослими. Окремі частини методичних рекомендацій можуть бути використані для безпосередньої роботи з дітьми (такі фрагменти спеціально зазначені). З іншими частинами дітей можна знайомити за умови відповідної адаптації матеріалів педагогом задля уникнення провокацій і загострень прихованих проблем дитячого колективу.

Може бути корисна вчителям загальноосвітніх шкіл, методистам міських (районних) методкабінетів, шкільним психологам і соціальним педагогам, іншим фахівцям, що працюють з дітьми, підлітками та старшокласниками, батькам і всім зацікавленим дорослим.

## Що значить слово «кібер-булінг» і навіщо воно потрібне?

Інколи до психолога або вчителя звертаються батьки з питанням як допомогти їх дитині, яка страждає від жорстокої агресивної поведінки і недоброго ставлення однолітків. Нажаль, часто аналіз ситуації, а відтак і рекомендації щодо способів її врегулювання, занадто спрощуються. Те, що ситуації є досить розповсюдженими в підлітковому середовищі не мають перетворювати їх на норму, яку підтримують дорослі.

Неприпустимо також для психолога і педагога залишатися в межах побутової концепції «так, дитячі групи дуже жорстокі, хай ваша дитина вчиться самостійно протистояти агресії, не втручайтесь» чи щось подібне. Чи багато у нас було б читаючих, якщо б ми так вчили дітей читати: не використовуючи певні методики і поетапні кроки, а чекаючи поки дитина самотужки прийде до сформованої навички?

Не відкидаючи тезу про необхідність дитині вчитися самостійно протистояти агресії, думаю, позиція і психолога, і педагога має бути більш кваліфікованою, оснащеною конкретними знаннями, врешті, більш ресурсною для тих, хто звертається про допомогу.

Пропонуємо познайомитись із узагальненим світовим досвідом наукового вивчення явища кібер-булінгу і дослідження ефективності впровадження систем профілактики булінгу в реальному і віртуальному середовищі. Почнемо з прояснення термінів, які допомагають позначити досить нове для нашого суспільства явище, з яким світ стикнувся в масовому масштабі на декілька років раніше.

У нашу мову прийшло багато слів іноземного походження, які зручно використовувати для позначення новітніх явищ. Одне із таких слів - «кібер-булінг». Походить з англійської мови, створено від двох слів: *кібер* (позначає віртуальне опосередковане комп'ютером середовище) і *булінг* (походить від англ. bull – бик, бугай, а в переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона; і позначає процес лютого, завзятого нападу;

близькі за смыслом дієслова українською мовою - роз'ятрювати, задирати, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати та ін.).

Порівняно із первинним значенням слів, від яких походить, нині поняття охоплює не тільки такі форми агресивної поведінки, які мають ознаку «бикування», що включає певний смисловий відтінок тупості, обмеженості (за рахунок звуження свідомості від сильної люті), чи незграбності, нековирності (за рахунок великої маси агресора). Зникає також і сексуальний акцент буйства, адже первинно словом bull позначали лише некастрованих самців великої рогатої худоби.

Поняття буллінг часто починають, на нашу думку, невиправдано, використовувати як взаємозамінний синонім із поняттям моббінг (що похідне від англійського mob – натовп). Навіть схожа зовні агресивна поведінка, яка позначається цими двома поняттями, має різні соціально-психологічні механізми. Запозичуючи слова іноземного походження, варто їх використовувати для позначення різних явищ, принаймні різних смислових нюансів і механізмів.

Вивчаючи тему буллингу і моббінгу протягом майже двох десятиріч за іноземними англійськими джерелами, я схилиюсь до думки про те, що варто запозичити терміни для позначення існуючого і в нашій країні явища, адже в українській мові жодний із мовних еквівалентів цих понять не закріпився на сьогодні саме як термін. Для позначення достатньо глибоко дослідженого явища буллингу нам, на жаль, не вдалось знайти повноцінний мовний еквівалент, можливо спільними зусиллями із філологами та з часом практичних дій психологів в цьому проблемному полі, в наших розмовах і дискусіях викристалізуємо українські психологічні терміни для позначення «нападок» (буллингу) і «цькування» (моббінгу).

***КІБЕР-БУЛІНГ - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.***

На кібер-булінг, як нову форму агресивного нападу на дитину, поки що взагалі звертається уваги дуже мало. Задумуючись про небезпеки широкої практики взаємодії сучасних дітей (особливо підлітків), визначаючи норми часу її перебування у віртуальному середовищі, враховуючи ризики формування комп'ютерної залежності тощо, про загрози кібер-булінгу ми, як правило, не турбуємось, бо й знаємо про ці феномени значно менше. Проте в усьому світі питання кібер-булінгу постають все гостріше, актуальніше з огляду на необхідність інформаційної безпеки дитини. І якщо про наслідки булінгу реального ми все частіше чуємо із засобів масової комунікації, це поступово привертає увагу до складної проблеми. Це і повідомлення про травми, нанесені однолітками, про суїцидальні спроби і трагічні смерті. Нажаль, ці події часто супроводжуються безпорадністю дорослих: «не уявляю, як це могло трапитись», «такий гарний був хлопчик», «це така була гра, перші залицяння» і т.п.

Традиційні для бюрократичної системи замовчування проблеми, або знайдення мішені для звинувачення не можуть вдовольняти. Явища цькування і кібер-булінгу мають системну природу. А це значить, що причина явища не в індивідуальних особливостях учасників, а виникає як сума інколи непомітних внесків багатьох людей. Явище має свою логіку розвитку, починаючись з малого може, за відсутності адекватного реагування дорослих перетворитись на жахіття і призвести до трагедій. Нажаль, кібер-булінг лишається, як правило, невидимим, а нанесена ним шкода нерозпізнаною.

Багато людей не знайомі з терміном кібер-булінг, але з явищем вже привелось зустрітись як із проявами соціальної жорстокості он-лайн. Маючи спільні риси із традиційним невіртуальним булінгом, його кібер-форма представляє унікальний феномен, який тільки недавно став предметом уваги науковців, та й з'явився він те так давно – коли діти масово почали використовувати мобільні телефони і доступ до Інтернету.



Кібер-буллінг – це напади з метою нанесення психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту (е-мейл), миттєві повідомлення («аську» - ICQ та інші системи), розгортаються в чатах, на веб-сайтах, в соціальних мережах; діють через текстові повідомлення або через зображення (фото, відео); до кібер-буллингу відносять також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку. Кібер-буллінг кидає новий виклик батькам, освітянам, іншим дорослим, які спілкуються з дітьми, адже він начебто і не є реальним, але, нажаль, шкода, яку він завдає, - повністю реальна.

Перед тим, як продовжити подальший аналіз кібер-буллінг, зауважимо, що інформація не розрахована на те, щоб без адаптації використовувати її в бесідах із дітьми. Неграмотно здійснена така «профілактика» може дати не просто негативні наслідки, а викликати сплеск явища за рахунок мимовільного навчання дітей новим способам терору. Профілактика не ідентична інформуванню, вона має утворювати собою систему дій, а не окреме одноразове реагування на інцидент, тому ми дозволили собі подавати інформацію, накопичену зарубіжними дослідниками, в формі максимально наближеній до умов практичного використання шкільним психологом або педагогом, який зможе фахово адаптувати надані схеми до конкретних умов.

### **Яку шкоду може завдати кібер-булінг?**

Зрозуміти масштаб шкоди, яку може завдати кібер-буллінг, і способи боротьби з ним, ми спробуємо трьома шляхами:

1) через опис відомих випадків і порівняння кібер-буллингу з досить давно відомим реальним буллінгом для виявлення особливостей віртуальної форми нападок;

2) через індивідуально-типологічний підхід, адже різні діти по-різному реагують на спрямовану на них жорстокість у віртуальному світі; розглянемо типи поведінки, стратегії, психологічні портрети нападників і жертв;

окреслимо групу ризику, для якої наслідки кібер-буллінгу можуть бути особливо важкими;

3) через оцінку масовості віртуальних практик сучасних дітей і тієї ролі, яку вони відіграють у формуванні життєвого світу підлітків – для спроби прогнозування тенденцій найближчого майбутнього і окреслення принципів профілактики кібер-буллінгу.

### **Найвідоміші приклади кібер-буллінгу та його наслідки**

Одна з перших добре відомих ілюстрацій кібер-буллінгу починалась як забавка, коли у 2002 р. американський підліток Гіслан Раза, граючись, створив відео самого себе на основі сцени із фільму Зоряні війни, де замість меча використовував бейсбольну биту. Нажаль, однокласники без дозволу і відома хлопця розмістили це відео в Інтернеті, де його побачили мільйони людей. Далі ця подія отримала неочікуваний розвиток - у 2004 р. було створено спеціальний сайт із цим та похідними відеороликами, спецефектами та музикою з фільму, який зібрав більше 76 мільйонів користувачів, а відео із зображенням хлопчика стало найбільш завантажуваним файлом 2004 року. Гіслан отримав ярлик «дитина зоряних війн» і це настільки змінило його стосунки в школі, що батьки змушені були залучати психіатричну допомогу. Батьки Гіслана подали до суду на батьків тих однокласників, що розмістили відео в Інтернеті, але врешті конфлікт було врегульовано в позасудовому порядку (описано Ламперт, 2006; цитується за [1]).

Однокласники використали цифрову камеру, щоб розмістити відео 15-річної Джуді Румб в Інтернеті, де було створено сайт, присвячений її вазі і даті майбутньої смерті. Завдяки вчасній допомозі цей випадок не призвів до трагічних наслідків. Але через аналогічний сайт з назвою «Корпорація «Вбий Кайлі», постійні листи і телефонні дзвінки, які отримувала дівчина про те, що вона лесбійка (при чому відправлені із її адрес зі зламаними паролями), Кайлі Кенні мусила кілька разів змінювати школу. Вона казала: «Я плакала, страждала, була спантеличена. Я не розуміла, чому це трапилось

зі мною і ні з ким не могла поговорити про це, крім мами». Врешті прийшлося перейти на домашнє навчання, бо і в новій школі кібер-буллінг продовжувався. (описано Герке, 2006; цитується за [1]).

16-річний Джед Прест вимушений був стати заручником у власному домі, що спровокувало суїцидальну спробу, внаслідок кібер-буллінгу, який розпочався через його незгоду із групою хлопців у школі. Мультиформи буллінгу включали: нічні дзвінки-жарти, кампанію чуток в чатах, образливі текстові повідомлення, мовчазний терор (бойкот) в школі» (описано Крісп, 2006; цитується за [1]).

Найбільш відомим є трагічний випадок із 13-річним Райяном Патріком Галіганом, який помер від суїциду внаслідок постійного буллінгу в школі, до якого долучився кібер-буллінг, спрямований на розповсюдження чуток про те, що він гей (хоча починалось усе із жартівливої приятельської перепалки). Вже після смерті батько знайшов у комп'ютері переписку із дівчинкою, яка зустрічалась із Райяном, а потім, прочитавши в Інтернеті, що він гей, порвала з ним і виставила в загальний доступ їхню персональну переписку. Напередодні суїциду Раян писав друзям: «Завтра я це зроблю, прочитаєте в газеті», а «друзі» відповідали: «це буде весела розвага». Детальний опис цього випадку вже після смерті сина зробив батько, який провів ціле дослідження в Інтернеті, щоб зрозуміти причини загибелі і розказати всім про ті кроки, які могли запобігти трагедії (Ковальські та ін., 2008 [1]).

Молодий хлопець, ображений на дівчину за те, що вона його кинула, змонтував і розіслав електронною поштою фото, в якому обличчя дівчини прилаштував до порнографічного зображення. Десятирічний хлопчик почав постійно отримувати текстові повідомлення і телефонні дзвінки від старших дівчат з його школи про те, що він «вступив до коров'ячого клубу і став його лузером». Восьмикласник створив «фотожабу» (від назви програми редагування фотографій Фотошоп) вчителя математики, зобразивши його Гітлером, і розмістив в Інтернеті. Фотографію і номер телефону 14-річної дівчини однокласники розмістили на сайті сексуальних послуг. Цей перелік

можна продовжувати, але приклади досить добре окреслюють розмаїття подій, які об'єднує поняття кібер-булінг.

### **Складність наукового визначення поняття кібер-булінгу**

Традиційно методична література уникає розгорнутих роздумів, а зосереджується на інструктивному жанрі текстів, який дає відповідь на питання, що робити і як. У даному випадку такого підходу не достатньо. Потрібно розуміти, чому варто діяти саме таким запропонованим способом, на яких засадах ґрунтувались науковці, коли розробляли свої пропозиції. Це пов'язано із тим, що явище, з яким ми стикаємось іще дуже мало досліджене, адже раніше його просто не існувало. Тому не варто ставитись до виробленого знання як до догми. Це лише орієнтир, який може стати інструментом або додатковим ресурсом мислення педагога. А щоб найкраще скористатись інструментом потрібно його добре зрозуміти, особливо його вади, слабкі місця, обмеження. Тим більше, що наука відкриває загальні особливості, а педагог працює з унікальними ситуаціями і неповторними випадками, які можуть виявитись виключеннями з правил. Ціна помилки, нажаль, буває занадто високою. Тому ми не прагнемо до максимального спрощення, даючи можливість побачити внутрішню кухню розробки знання про кібер-булінг.

Наукове визначення поняття кібер-булінгу стикається із низкою проблем: а) різноманіття технологій, опосередкування комунікації якими визначає віднесення дій до кібер-булінгу; б) залежність визначення від учасників, залучених до булінгової взаємодії (так, дії, вчинені дорослими по відношенню до дітей, зазвичай не називаються кібер-булінгом); в) віртуальний терор може бути прямим (атаки у вигляді відправки погрозових чи образливих листів на адресу жертви), а також непрямим, за дорученням (коли використовуються інші люди для того, щоб дошкуляти жертві). В останньому випадку людям може бути і невідомо, що вони долучені саме до терору, наприклад, вони «клікають» потрібний їм символ на

сайті, а зламана програма в цей час відправляє з їхньої адреси іще одне повідомлення жертві.

Кібер-буллінг (як врешті й традиційний)– це цілий континуум (такий собі впорядкований набір) різних форм поведінки. На мінімальному полюсі континууму знаходяться жарти, які навіть неможливо розпізнати як буллінг. На іншому ж, радикальному полюсі – психологічний віртуальний терор завдає непоправної шкоди, призводить до суїцидів і смерті. Ключовим для визначення буллингу є розуміння, що така багаторазово повторювана агресивна поведінка має *довільний* (а не випадковий, мимовільний) характер, містить *задум* нашкодити людині і базується на *дисбалансі влади* (фізичної сили, соціального статусу в групі). Здобуття чи утримання будь-якої форми нерівності, соціальної ізоляції, відчуження, виключення з комунікації тощо – це внутрішня прихована суть будь-якого буллингу. ***Кібер-булінг – це форма боротьби за владу в широкому смислі цього слова, і як право домінувати над іншими, і як право впливати, впорядковувати життя інших.***

### Типи кібер-буллингу

Американки Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон [1], на дослідження яких ми переважно спираємося в цій сфері, виділили вісім типів поведінки, характерних для кібер-буллингу:

1) ***Перепалки, або флеймінг*** (від англ. flaming – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну (холіво – від англ. –свята війна). На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань, особливо на тому відтинку часу,

коли вона не знає, хто серед учасників яку займе позицію, наскільки її позиція буде підтримана значущими учасниками.

2) **Нападки, постійні виснажливі атаки** (англ. harassment) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалки, атаки більш тривалі і односторонні. В чатах чи на форумах (місця розмов у інтернеті) нападки теж трапляються, в онлайн-іграх нападки найчастіше використовують грифери (grieffers) – група гравців, які за мету ставлять не перемогу в певній грі, а руйнацію ігрового досвіду інших учасників.

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

4) **Самозванство, втілення в певну особу** (impersonation) – переслідуювач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва не очікувано отримує гнівні відповіді. Особливо небезпечним є

використання імперсоналізації проти людей, включених до «списку груп ненависті», адже наражає на реальну небезпеку їхнє життя.

5) **Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження** (outing & trickery)- отримання персональної інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

6) **Відчуження** (остракізм), *ізоляція*. Будь-якій людині, особливо в дитинстві, притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим в більшій мірі людина виключається із взаємодії, наприклад, в грі, тим гірше вона себе почуває і тим більше падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини. Онлайн відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовується захист пароллями, формується список небажаної пошти або список друзів. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

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

8) **Хепіслепнінг** (від англ. happy slapping –щасливе ляскання) – відносно новий вид кібер-булінгу, який починався в англійському метро, де підлітки прогулюючись пероном раптом ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав цю дію на мобільну камеру. В подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні

напади, закріпилась назва хепіслепінг. Відеоролики нападів з метою гвалтування чи його імітації інколи ще називають хоппінг – наскок (особливо поширений в США). Ці відеоролики розміщують в Інтернеті, де його можуть продивлятися тисячі людей, зазвичай без жодної згоди жертви. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами. Починаючись як жарт, хепіслепінг може завершитись трагічно, як це сталося із 18-річним Трістоном Крістмасом, якого група хлопців побила для того, щоб зняти відео для Інтернету, а коли він, вдарившись головою, помирав кинутий на підлозі, вбивця і спостерігачі пішли продовжувати вечірку (описано Уотт, 2006; цитується за [1]). З'явилося поняття булліцид – загибель жертви внаслідок буллінгу, вважається злочином і хепіслепінг, якщо призводить до таких трагічних наслідків.

Наші спостереження і бесіди із київськими підлітками дають змогу підтвердити наявність більшості описаних типів поведінки, які узагальнюються поняттям кібер-буллінгу, в їхньому досвіді чи уявленнях (школярі не стикались з кібер-переслідуванням, але мають про нього уявлення). Навіть останній вид поведінки - хепіслепінг, який додався до переліку зовсім нещодавно, теж присутній в досвіді, хоча і рідко називається цим терміном. Нажаль, детальних систематичних всеукраїнських досліджень, які дали б змогу кількісно оцінити масштаби явища і потенційну небезпеку кібер-буллінгу в Україні досі немає. Проте точно відомо, що Інтернет-бум набирає обертів.

### **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 Ukraine



(<http://www.gemius.com.ua>), результати якої вважаються найточнішими, в січні 2010 р. Інтернетом користувалось 8,4 млн. українців віком від 14 років (за три роки, починаючи з 2007 кількість подвоїлася). За даними іншої поважної маркетингової дослідницької компанії InMind (<http://www.inmind.com.ua>), не дивлячись на кризу, за минулий рік аудиторія Інтернет віком від 15 до 75 років зростає на 2.2 млн. осіб і складає на кінець року 10,4 млн користувачів, які виходять в он-лайн раз на місяці і частіше. Різниця кількості користувачів залежить від методики оцінювання, але загалом характеризують картину поширеності кібер-практики населення України, і відповідно, масштаб проблематики.

### **Відмінності віртуального і традиційного булінгу**

Реальний булінг - це ситуація в шкільному дворі, де старші чи сильніші діти тероризують молодших. Реальний булінг, на відміну від кібер- , закінчується, коли дитина приходить із школи додому. Віртуальний терор продовжується і вдома. Інформаційно-комунікаційні технології стають настільки невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, що від кібер-булінгу стає неможливо сховатися. Таким небезпечним кібер-булінг робить те, що він розгортаючись на основі конфронтації із жертвою, підсилюється і пришвидшується технологічним оснащенням. На відміну від реального цькування, для кібер-булінгу не потрібно мати перевагу в силі чи соціальному статусі, достатньо мобільного телефону чи комп'ютеру, плюс бажання тероризувати.

Відмінності кібер-булінгу від традиційного зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю фальшувати ідентичність, мати величезну аудиторію одночасно, (наприклад для розповсюдження пліток), здатність тероризувати жертву будь-де і будь-коли. Кібер-булінг – це інформаційний терор, моральне і психологічне знищення. Дві головні відмінності кібер-булінгу виділили Ковальські та колеги: 1) внаслідок анонімності Інтернету жертві «ворог» невідомий (до терзання

запитаннями «за що?», «чому я?» додається «хто це робить зі мною?»); 2) жертви кібер-булінгу більше бояться звертатись до дорослих за допомогою, бо остерігаються «додаткового покарання» через позбавлення привілеїв користування комп'ютером чи мобільним, оскільки це видається дорослим логічною реакцією. Але віртуальний простір все більше стає невід'ємною частиною соціального життя сучасних підлітків, страх втратити цей простір змушує жертв кібер-булінгу приховувати напади від дорослих.

### **Індивідуальні відмінності учасників кібер-булінгу**

Питання щодо психологічних особливостей кібер-буллерів досі залишається мало дослідженим. На нашу думку, виокремити особистісний профіль підлітків, схильних до кібер-булінгу, скоріше за все, не вдасться саме тому, що Інтернет надає додаткові можливості для експериментування з власною особистістю.

### **Стратегії кібер-булінгу**

Проте, можна виділити імовірні *особистісні стратегії* залучення до кібер-булінгу. По-перше, це стратегія реваншу – діти, що зазнали нападок в реальному житті, можуть спробувати бути буллерами у віртуальному середовищі. По-друге, – втеча від нудьги, розваги без усвідомлення можливих трагічних наслідків розвитку подій, спровокованих кібер-булінгом. По-третє, - посилення реального булінгу інформаційно-комунікаційними технологіями, що створює феномен комплексного мультимодального булінгу. В межах цієї останньої стратегії особистісний профіль агресора-переслідувача може бути перенесений із багаторічних досліджень традиційного булінгу [1, с. 58] – див. табл. 1.

### **Портрети булерів**

Чотири *типи портретів* дітей-буллерів, які перегукуються із запропонованими особистісними стратегіями, виділив американський юрист з питань інтернет-безпеки, директор одного із найпопулярніших спеціалізованих сайтів 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 кібер-буллінгу 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 кібер-буллінгу через негативні відповіді на провокації в «зворотній хвилі» та інших формах.

### *Соціально-психологічна природа булінгу*

Дослідження традиційного «дворового» або «шкільного» буллінгу однозначно підтверджують його соціально-психологічну, а не індивідуально-психологічну природу. Агресивні випадки імовірних буллерів розповсюджуються на більшість членів групи, але жертвами систематичного буллінгу стають не всі. Саме у вразливості і особливостях поведінки жертви знаходяться ті риси, які замикають коло буллінгу, провокуючи повторення нападів і формуючи стійкий небезпечний феномен у спільноті. Виокремлення специфіки жертв кібер-буллінгу ми проведемо, спираючись на психологічний портрет типової жертви (див. Табл. 2). Діти з такими рисами складають групу ризику комплексного мультимодального буллінгу, є найбільш вразливими, потребують додаткової уваги і допомоги.

### *Мобінг*

Масовий буллінг, коли до терору долучається цілий натовп, перетворюється на справжнє цькування, називається мобінг. Наші попередні дослідження цього явища [4] показали, що часто жертві нема до кого звернутись по допомогу, а спроби зробити це можуть навіть погіршувати ситуацію. З одного боку, часто дорослі (і батьки, і педагоги, і навіть психологи) не можуть надати адекватну допомогу через нерозуміння глибини проблеми, або відсутність знань, як це зробити ефективно. Вчинивши спробу звернутись за допомогою і не отримавши її, жертва додатково страждає, підсилюється навчена беспорядність, погіршується

психологічний стан. З іншого боку, невдале втручання дорослих часто призводить до ескалації цькування, діти мстяться «ябеді». Тому дуже важливо знати і відслідковувати тривожні ознаки булінгу, особливо для дітей групи ризику (див. табл. 3). Зважаючи на те, що цькування, як правило, відбувається не на очах дорослих, і часто без свідків, ці ознаки можуть спонукати дорослих до вчасних дій, які упередять не тільки страшні трагічні наслідки (суїцид, смерть внаслідок травмування), але й ті довготривалі негативні психологічні наслідки у вигляді руйнування особистісного благополуччя, які зберігаються в жертв протягом усього життя, ламаючи їхню долю. Просто почути ім'я людини, яка вас тероризувала, навіть роки і десятиліття потому, буває достатньо, щоб охолодити стосунки з багатьма людьми навіть з найближчого оточення.

### **Основні принципи профілактики і подолання кібер-булінгу**

Головні засади профілактики і подолання кібер-булінгу опрацьовані психологами і освітянами Європи і Америки, де інтернет-бум розпочався на декілька років раніше, ніж в Україні. Готуючи цю статтю, ми вибрали ракурс узагальнення через звернення до батьків, щоб цей матеріал зручніше було використовувати шкільному психологу в його практичній роботі з цією специфічною проблемою.

### **Два основні принципи протистояння кібербулінгу**

#### ***Уважність до дитини***

*Бути уважним до дитини та її віртуальних практик.* Наші дослідження медіакультури молоді [5] показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн практики підлітків іще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Як звертають увагу Ковальські з колегами, чомусь нікого не дивує, що батьки

добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер, Інтернет тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування, що запобігає небезпекам і роз'яснює, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (гостина, кухня), де, займаючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка і вольові процеси знаходяться на етапі формування).

Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами і тими кібер-технологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість виктимізації вашої дитини внаслідок кібер-булінгу: дитина виглядає засмученою після он-лайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, можливе погіршення академічної успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати *онлайн-репутацію* власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу Вашої дитини.

### *Реагування на проблему*

*Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібер-булінгу вашої дитини.*

По-перше, необхідно *зберегти свідчення* події. Хоча негативні повідомлення можуть не розгорнутись в серйозний кібер-булінг, корисно зробити копію з цих повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як).

По-друге, як би Вас особисто не вразило те, що показала Вам дитина, - *зберігайте спокій*, не лякайте дитину додатково своєю бурною реакцією. Ваша задача-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно принижувати значення виявленого кібер-булінгу, алеї не треба лякати: дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась: дитина не винна в нападах інших на неї, вона вже постраждала, врешті, якщо Ви її не підтримаєте, в наступний раз вона до Вас просто не звернеться, залишившись, можливо, в складнішій ситуації без Вашої допомоги.

По-третє, *проговоріть з дитиною* ситуацію, що трапилась (див. Табл. 4), уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібер-булінгу надалі. Якщо Ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справа завершена.

*Медіа-імунітет*, як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування хоч якнайкращих правил: проблематизуйте міркування, створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

## **Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-булінгу, з якими потрібно познайомити дітей**

### **1. Не поспішай**

*Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір.* Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібер-технологій.

### **2. Будуй свою репутацію**

*Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності.* Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

### **3. Поважай факти**

*Зберігати підтвердження факту нападів.* Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео,

будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

### *Що ігнорувати*

*Доречно ігнорувати поодинокий негатив.* Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-булінг на початковій стадії і зупиняється. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

### *Коли ігнорувати не варто*

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

### *Правила для свідків*

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки: 1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно), 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві), 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.



### ***Можливе тимчасове блокування***

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

### ***Правила для батьків***

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. 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). 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 кібер-булінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

### ***Співпраця батьків і педагогів, психологів***

Психолог може виступити організатором співпраці батьків і педагогів стосовно кібер-булінгу, яка буде найефективнішою, якщо зусилля зосередити на профілактиці.

### ***Напрями профілактики кібер-булінгу***

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.

При розмові з батьками у випадках, коли вони стикаються з інформацією, що їхня дитина була залучена до кібер-булінгу в якості агресора, потрібна додаткова делікатність, неприпустиме навішування ярликів, дорікання батькам, провокування покарання дитини. Для боротьби із кібер-булінгом 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 (див. Табл. 5.). 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 кібер-булінгу як таку, спиратись на описані реальні випадки, досліджувати проблему разом, домовлятись про способи профілактики на майбутнє. Важливо зрозуміти, що *більшість людей мають досвід участі в булінгу*. Навіть ті діти, які залучені до нападів, не є закоренілими постійними «буллерами».

### Підсумкові акценти

Дорослим необхідно пам'ятати:

*кібер-булінг – це форма пізнання дітьми соціального світу інформаційної доби, експериментування зі стосунками і владою, яка за ними стоїть, спроби визначення свого місця в соціумі і власних властивостей особистості.*

Завдання дорослих:

*регулювати спроби і експерименти в межах загальнолюдських норм і гуманістичних цінностей, запобігати ескалації жорстокості і не допускати трагедій, що розгортаються на фоні байдужості.*

Якщо ви особисто не стикались із проблемою кібер-булінгу, це не свідчить про її відсутність в ситуації Вашої дитини (особливо підлітка). Варто бути готовим, адже найближчим часом вона може гостро постати при подальшому впровадженні Інтернет-технологій в життя.

### Заключення

Аналіз показує, що кібер-булінг, як континуум різних форм проявів жорстокості у віртуальному просторі, має соціально-психологічну природу і базується на засвоєнні підлітками законів соціальної нерівності і боротьби за владу. Профілактика кібер-булінга сприяє формуванню загальної готовності дитини до конструктивної взаємодії в сучасному складному соціумі з почуттям власної гідності.

Знищити повністю кібер-булінг, як і традиційний дворовий дитячий булінг в його мінімальній формі, принципово неможливо, але це не значить, що дорослі можуть ігнорувати це явище, відсторонюватись від регулювання підліткових конфліктів.

Профілактична робота дає можливість зменшити страждання і довготривалі негативні психологічні наслідки жертв цькування, запобігти ескалації терору і непоправних трагедій. Запропонований мінімум теоретичного знання, набір прикладів, психологічні характеристики, діагностичні ознаки, правила реагування, схеми побудови комунікації - матеріал, який можна рекомендувати для практичного використання шкільним психологам, педагогам і батькам. Видається також корисним включити його як окрему тему в спецкурси і практикуми для підготовки практичного психолога в закладах освіти.

Будемо вдячні за критичну дискусію, якщо вона розгорнеться на сторінках цього журналу або у віртуальному форматі на сайті Інституту соціальної та політичної психології АПН України в розділі лабораторії психології масової комунікації та медіа-освіти, в якій було підготовлено цю публікацію в межах виконання науково-дослідної роботи “Соціально-психологічні аспекти взаємодії інформаційного та освітнього просторів України”.

## Додатки

**Табл. 1. Загальні психологічні характеристики імовірного буллера-нападника (за Олвеус, 1993).**

Дитина імовірно може бути схильною до булінгу, якщо вона:

- домінантна особистість, схильна само стверджувати себе з використанням сили;
- неврівноважений темперамент, імпульсивний, легко фрустрований;
- має більш позитивне ставлення до насильства, ніж більшість дітей з його оточення;
- важко підкорюється правилам;
- проявляє мало співпереживання тим дітям, які зазнають нападок;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- добре розмовляє про себе поза межами важких чи незручних ситуацій;
- проявляє і проактивну агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

**Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви булінгу (за Олвеус, 1993).**

Дитина імовірно може бути жертвою булінгу, якщо вона:

- зазвичай тиха, обачлива, чутлива дитина, яку можна легко зворушити і фруструвати,
- може бути особливо незахищена через недостачу впевненості і страждати від низької самооцінки,
- часто має мало друзів і соціально ізольована,
- може боятися, що їй заподіють шкоду,
- може бути тривожною і пригніченою,
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків (особливо важливо для хлопчиків),
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями, тренерами), ніж з однолітками.

Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики булінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999).

Дитина імовірно стає мішенню традиційного булінгу, якщо вона:

- Приходить додому з порваними, пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать,
- Має неочікувані поранення, синці, подряпини,
- Має мало друзів, або зовсім їх не має,
- Здається, що боїться збиратися і йти до школи і повертатися, сидати в автобус, брати участь в організованих формах активності однолітків (клуби тощо),
- Обирає довгий нелогічний шлях, коли іде зі школи додому,
- Втрачає інтерес до шкільної роботи, або починає її робити наваго гірше, ніж зазвичай,
- Виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, не має настрою, коли приходить додому,
- Часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди,
- Тривожно спить і часто сняться погані сни,
- Втрачає апетит,
- Проявляє тривогу і низьку самооцінку.

Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібербулінгу(за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).

*Якщо існує імовірність залучення до булінгу в якості агресора:*

Розкажи мені, будь ласка, що трапилося?  
Про що ти подумав, коли це трапилося?  
Які думки прийшли тобі потім вже після цього випадку?  
Як ти думаєш, на кого вплинули твої дії?  
Як саме, на твою думку, впливали твої дії на цю людину (цих людей)?

*Якщо дитина постраждала:*

Якою була твоя реакція, коли ти вперше побачив сайт/лист/тощо?  
Як ти себе відчуваєш через те, що сталося?  
Що було для тебе найважчим?  
Як твої друзі (чи родина) реагували, коли почули, що сталося?

*Питання для завершення розмови:*

Як ти думаєш, що є головним у тому, що ми обговорювали?  
Що ти хочеш бачити результатом нашої розмови?  
До підсумкової домовленості бажано включати поради щодо:

- відшкодування збитків (моральної шкоди)
- способів відновлення благополуччя,
- імовірної помсти,
- правил безпеки,
- часу наступної зустрічі чи звернення при потребі.



**Табл. 5. Коректні проблематизації для бесіди з батьками дітей, імовірно залучених до кібер-буллінгу (за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).**

Три бажані кроки в розмові з батьками:

- Ви заперечуєте, що ваша дочка чи син залучались до цих нападів. Але якщо ви раптом помиляєтесь, як саме можна це перевірити?
- Ви обвинувачуєте школу в переоцінці фактів, роздмухуванні проблеми, пояснюєте випадки тим, що «діти є діти». Ви вважаєте, що критика була завжди і якщо це навіть і погано, це не таке велике діло. Але чи дійсно ми і наші діти повинні зустрічатись з цим?
- Ви уважно слухаєте і виражаєте зацікавленість щодо поведінки вашої дочки з однокласниками. Ви погодились прийти і гарантуєте школі свою підтримку в серйозному ставленні до кібер-буллінгу. Ви плануєте серйозно обговорити з дочкою її роль в інциденті, який трапився?

Табл. 6. Техніка саморегуляції при зіткненні з загрозою булінгу



## Використана література

1. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.
2. Медіакультура населення України: Інформ. бюл. Черв.'2008 / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. – К., 2008. – 51 с.
3. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. Навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. – К.: Міленіум, 2009. – 440 с.
4. Найдьонова Л.А. Гуманізація стосунків через подолання цькування в шкільній спільноті / Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К.: Міленіум, 2007. — Вип. 17(20). - С. 157-166
5. Найдьонова Л.А. Особливості медіа-культури територіальних спільнот України (регіональні особливості молодіжної віртуальності)/ Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: Матеріали методол. семінару АПН України, 19 берез. 2008 р. – К., 2008. - С. 382-395.
6. Olweus, Dan. Bullying at schools: What we know and what we can do. New York: Blackwell. – 1993. – 140 p.