

ПРАКТИЧНОМУ ПСИХОЛОГУ



Ірина Грищенко,

*заступник директора Навчально-методичного центру
психологічної служби у системі освіти Чернігівської області
ЧОППО імені К.Д.Ушинського*

**АГРЕСІЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ:
ФОРМИ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ**

У статті здійснено аналіз причин прояву агресії та насильства у віртуальному просторі, зокрема, кібербулінгу. Визначено його поняття, феномен виникнення і поширення, характерні риси. Вказано наслідки, до яких може призвести участь у здійсненні кібербулінгу та надано рекомендації батькам та педагогам щодо запобігання проявам насильства в молодіжному середовищі.

Мета: аналіз сучасних проблем віртуального насильства та феномену кібербулінгу, окреслення основних напрямів збереження психічного здоров'я молоді та профілактики негативних проявів у молодіжному середовищі.

Матеріали: публікації, присвячені питанням вияву агресії в соціальних мережах та профілактики кібербулінгу

Ключові слова: агресія, агресивність, насильство, кібербулінг, інтернет-ресурси, профілактика, соціальні мережі.

Слово агресія походить від латинського слова (*aggressio* — напад). Агресія — індивідуальна поведінка людей, яка є інстинктивною, вона спрямована на пошкодження або руйнування.

Актуальність цього феномену в наш час обумовлюється наступними факторами. По-перше, сама по собі агресія в юнацькому віці вже є серйозною психолого-педагогічною проблемою, адже призводить до різних форм девіантної поведінки (вандалізм, крадіжки, вживання алкоголю, наркотиків) та погіршення соціально-психологічного клімату в закладах освіти. По-друге, різні форми третирування людини можуть призводити до цілої низки небезпечних наслідків, починаючи з академічної неуспішності й закінчуючи появою психологічних розладів. По-третє, явище агресії, яке було раніше проблемою переважно західних суспільств, в останні роки поширилось, на жаль, і в нашій країні.

Оскільки агресивна ситуація за своїми характеристиками є різновидом інтенсивної тривалої стресової ситуації, то вона має серйозні психологічні наслідки. Як жертви, так і самі агресори схильні до нервово-психічних розладів (різні розлади поведінки, депресії), що може призвести до скоєння кримінальних злочинів.

Однієї першопричини прояву агресії в юнацькому віці немає, але можна виділити декілька з них:

- криза юнацького віку;
- персональні чинники (тип темпераменту і риси характеру);
- ситуативні, психологічні та поведінкові фактори.

Феномен агресії завжди привертав до себе увагу суспільства. Наразі існує безліч поглядів, теорій і чинників агресії і її поняття використовується в надзвичайно широкому діапазоні.

Важливо зазначити, що в науковій фаховій літературі дослідження агресії умовно розділилося на 2 основні напрями: перший – це агресія як психічна властивість людини, як риса особистості; другий – специфічна форма поведінки.

Перший напрям представлений у працях А. Баса, Д. Доларда, В. Гульдана, А. Якубика, Ю. Антонян. Вчені переконані, що при взаємодії агресивності із іншими властивостями та структурами, людина здатна надавати вчинкам, діям, думкам та емоціям особистості певної спрямованості. Цей механізм був застосований ученими для організації корегуючої роботи з людьми, схильними до агресії.

Другий напрям, а саме – агресія як форма поведінки – був досліджений у роботах Т. Зільман, Л. Берковітс, С. Н. Єнікопова, К. Габеляйн, В. О. Татенко, Д. Річардсона, Р. Берона, А. Гольдштейна, Н. Ю. Максимова, Н. Остмана. Зазначені вчені проводили дослідження агресивності особистості: вивчали умови виникнення агресивності; аналізували соціальні та психологічні фактори, які впливали на появу агресивної поведінки людини; досліджували потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості; розглядали систему взаємин у школі, в родині, в групі.

Найбільш затребуваними на часі є роботи, які вивчають дитячу та підліткову агресію. Саме подолання агресії в дитячому віці буде гарантом того, що прояви агресивності не будуть мати місце в дорослому житті дитини. У дитячому віці агресивність керована, і тому її легше подолати за допомогою профілактичних та корекційних методів. Через вікові особливості інтелектуального та психофізіологічного розвитку підлітка, зокрема комунікативні, підліткова агресія є менш керованою, що ускладнює корекційну роботу із підлітками щодо подолання агресії.

Як стверджує Н. Сімінгтон, агресивна поведінка являє собою захисний механізм, який утворюється в перший рік життя дитини, і, відповідно, працює протягом усього життя людини. Агресивна поведінка має місце у випадку порушення норм поведінки, агресивні дії особистості завжди будуть мати негативні наслідки для тих, на кого ці дії спрямовані. При цьому стверджувати однозначно, що агресія має тільки виключно негативний вплив не варто. Оскільки агресія є невід'ємною частиною особистості, її слід вважати динамічною характеристикою активності людини. Кожна людина має певний ступінь агресії. І, якщо агресивність буде знаходитися в нормі, то вона здатна виконувати позитивну роль. У якості прикладу можна назвати агресію спортивну, саме вона веде спортсмена до рішучих дій та активності.

У науковій літературі існує думка, що розумна агресивність є необхідністю для гармонійного розвитку особистості, умовою її успішної соціальної адаптації та здатністю долати перешкоди на своєму шляху, вона сприяє формуванню наполегливості, ініціативності та лідерства, вміння відстоювати свої ідеали і боротися за них. Зарубіжні психологи вказують на те, що відсутність у людини певного рівня агресивності може привести до пасивності і конформності її поведінки і, як наслідок, до зниження її соціального статусу і становища в суспільстві.

Необхідно відзначити, що агресивність виявляють всі люди, але в кожній людині вона характеризується різним рівнем і певними особливостями. Сила агресивних реакцій, їх частота, а також спрямованість і тривалість залежать від різних причин. Тому в кожному окремому випадку агресивність повинна аналізуватися з погляду впливу на людину фізіологічних, психологічних, соціальних та ситуаційних чинників. Однак, незважаючи на наявність психологічних, фізіологічних, соціальних факторів, основні причини та умови прояву агресивності – це конфлікти (міжособистісні або внутрішньо-особистісні, усвідомлювані або неусвідомлювані). Таким чином, будь-який прояв агресивності є наслідком невдоволення людини навколишньою дійсністю, рівнем свого життя, іншими людьми або ж самим собою.

Одним із основних чинників набуття особистістю підвищеної агресивності вважаються недоліки сімейного виховання, спостереження за моделями агресивної

поведінки інших у реальному житті, на кіно- і телеекранах чи комп'ютерних іграх. Істотна роль у зародженні і формуванні готовності людини до агресії, а також у її реалізації відводиться і ситуативним чинникам, таким як вплив кліматичних умов, температури навколишнього середовища, підвищений шум, велике скупчення людей, неприємний запах та тіснота в приміщенні, дискомфорт, зазіхання на особистий простір, вороже соціальне середовище, біль, виникнення стресової ситуації, очікування помсти за власні агресивні дії, вживання алкоголю, сексуальне збудження.

Як особистісні фактори, які зумовлюють підвищення рівня агресивності, розглядають: підвищену ворожість та подразливість, підвищений рівень тривожності та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, перевищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри тощо.

Серед чинників, які перешкоджають прояву агресивності, називають: можливість покарання за агресію, любов, дружні стосунки, а також такі особистісні якості як поміркованість, толерантність, завбачливість, безконфліктність, високий самоконтроль.

За даними дослідників, на процес розподілу ролей в агресивній ситуації впливають такі фактори:

- а) самооцінка власної поведінки в ситуаціях агресії;
- б) соціальне прийняття або неприйняття (ролі);
- в) соціальний статус.

Також було виявлено, що існують гендерні відмінності в розподілі ролей у цих ситуаціях (чоловіки частіше виступають у ролі агресора, вони більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а дівчата – до вербальної та соціальної).

Одним із найпоширеніших проявів агресивної поведінки є третирування інших людей. Головні риси феномена третирування – його систематичність, регулярний характер прояву – на відміну від окремого агресивного вчинку.

В основі відносин між жертвою та агресором лежить нерівність фізичних або соціальних можливостей (різниця в силі чи в соціальному статусі); інакше кажучи, це насильство сильної людини над слабкою, взаємини переслідувача і жертви.

Останнім часом увагу дослідників привертає нова форма агресії – «кібертретирування» (*cyberbullying*). Походить із англійської мови: кібер (означає 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).

Кібербулінг – це напади з метою нанесення психологічної шкоди (знуцання у віртуальному просторі, жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити іншу людину), які здійснюються через електронну пошту (е-мейл), миттєві повідомлення, розгортаються в чатах, на веб-сайтах, в соціальних мережах; діють через текстові повідомлення (смс) або через зображення (фото, відео); до кібербулінгу відносять також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку.

Кібербулінг – це набір різних форм поведінки. З одного боку – це жарти, які неможливо розпізнати як булінг. Вони можуть перерости в загрозливішу форму, а можуть залишитися невдалою спробою. На іншому полюсі – психологічний віртуальний терор завдає непоправної шкоди, нищить здоров'я жертви, призводить до суїцидів і смерті. Ключовим для визначення булінгу 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 будь-якої форми нерівності, соціальної ізоляції, відчуження, виключення з комунікації тощо – це внутрішня прихована суть будь-якого булінгу.

Кібербулінг – це форма боротьби за владу в широкому сенсі цього слова, і як право домінувати над іншими, і як право впливати, впорядковувати життя інших.

Виокремлюють вісім типів поведінки, характерних для кібербулінгу:

1) Перепадки, або флеймінг (від англ. *flaming* – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, за допомогою комунікаційних технологій. Найчастіше розгортається в чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну.

2) Нападки, постійні виснажливі атаки (англ. *harassment*) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, безліч СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепадки, нападки більш тривалі і односторонні.

3) Обмовлення, зведення наклепів (*denigration*) – розповсюдження чуток, принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в принизливій, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не лише окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто», або «хто з ким спить» в класі, школі), створюються спеціальні «книжки для критики» (*slam books*), в яких розміщуються жарти про однокласників, складаються «списки ненависті», з яких вибираються мішені для тренування злості, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

4) Самозванство, втілення в певну особу (*impersonation*) – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень, 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, а розгублена жертва неочікувано отримує шквал гнівних відповідей.

5) Ошукування, 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. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків дитини і особливо підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим більшою мірою людина виключається із взаємодії, наприклад, в грі, тим гірше вона себе почуває і тим нижче падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

7) Кіберпереслідування – це приховане вистежування і переслідування тих, хто опинився в мережі. Ці дії зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

8) Хепіслепінг (від англ. *happy slapping* – щасливе ляскання) – відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки раптово ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав це на мобільну камеру. У 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. Ці відеоролики розміщують в Інтернеті, де його можуть продивлятися тисячі людей, зазвичай без згоди жертви. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами.

Відтак з'явилося нове поняття – буліцид – загибель жертви внаслідок булінгу. Вважається злочином і хепіслепінг, якщо призводить до таких трагічних наслідків.

Всеукраїнське репрезентативне опитування батьків, проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України 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. Навіть серед дітей дошкільного віку щоденно входять в Інтернет біля 9%. На пряме запитання, чи стикалися ви в Інтернеті з кібербулінгом, позитивну відповідь дають 11,7% старшокласників експериментальних шкіл, знайомих із терміном у межах вивчення курсу «Медіакультура». Про те, що стикалися зі спонуканням до агресивних дій, повідомили 12,7%, із підштовхуваннями заподіяти собі шкоду – 8,3%, шахрайством – 39%, проблемами в спілкуванні з незнайомцями – 15,1%. Лише 18,3% вважають використання Інтернету повністю безпечним.

Тому, для формування стійких навичок критичного мислення і критичного оцінювання інтернет і медіа-ресурсів в учнів, вчителям важливо самим навчитися критично мислити, знати критерії та індикатори надійності сайтів і достовірності інформації, основних технік пропаганди.

Наступним кроком має бути відбір інструментів і методик, педагогічних технологій для оцінювання рівня сформованості таких навичок в учнів.

Стати в нагоді вчителям може «Бібліотека документів оцінювання», розроблена педагогами на замовлення кампанії Intel, де в папці «Мислення/Критичне мислення» розміщено 64 документи, зокрема, контрольні списки і форми оцінювання, що дозволяють за допомогою критеріально-орієнтованих шкал визначати рівень розвитку відповідних навичок в учнів початкової школи, середніх класів і у старшокласників.

Ці форми оцінювання можуть слугувати не тільки інструментами оцінювання рівня розвитку відповідних навичок, але й неявними, ненав'язливими інструкціями для учнів із безпечної і відповідальної поведінки в інтернеті.

Незважаючи на те, що не існує єдиного загальновизнаного набору критеріїв надійності сайтів і достовірності даних на них, за сукупністю даних перевірки сайтів за цими критеріями можна все ж з великою імовірністю визначити, чи придатний цей сайт (чи стаття в інтернеті) для навчальних цілей, чи можна їх рекомендувати учням для підготовки домашніх робіт та самостійних досліджень. Важливо, щоб це вміли робити не тільки вчителі, а й самі учні.

Для різного віку учнів цей набір критеріїв буде різним. Так, учнів початкової школи, які в 3 класі шукають зображення в інтернеті, потрібно вчити працювати із зображеннями. Можна разом з учнями визначити, хто і коли першим опублікував фото чи діаграму, хто у кого їх скопіював, чи було зображення при цьому відредаговане. Учні середніх класів важливо навчати стратегіям критичного мислення для аналізу текстів, розпізнаванню фактів і чуток, визначення використання недобросовісними авторами перекрученої логіки, з'ясування прихованих цілей. Сукупність критеріїв буде різною також у залежності від цілей використання сайтів. Наприклад, вимоги до відбору матеріалів для шкільного розважального вечора мають відрізнятися від вимог до даних, які використовують у навчальному науковому дослідженні.

Виходячи з мети оцінювання достовірності інформації та надійності сайтів для навчальних цілей виділяємо головні параметри оцінювання веб-сторінок:

- Навігація та зручність використання. Сайт має бути зручним у використанні для широкого кола користувачів за мовою і способом викладення інформації. Для того, щоб знайти важливу і корисну інформацію, сайт має бути відкритим і доступним, а це передбачає наявність карти сайту, меню і гіперпосилань як всередині сайту так і на інші ресурси.

- Авторство. Під авторством розуміють відомості про розробників сайту, про його власників і про авторів статей. Під час публікації наукової і науково-популярної статті на сайті мають бути дані про повне ім'я автора, його досягнення в даній галузі, чи має він достатню кваліфікацію, а також, інформація про зворотній зв'язок.

- Достовірність змісту і оригінальність зображень. Учні і вчителі мають з'ясувати, чи містить сайт виключно наукові знання чи це лише думки автора. Важливо навчити учнів виявляти, з якою метою наводяться дані і відомості в інтернет-статтях, кому вони вигідні, корисні.

З учнями можна співпрацювати в уже існуючих навчальних соціальних мережах, створювати групи і інтерактивні сторінки для свого навчального предмету або проекту для учнів одного класу, школи, громади, декількох шкіл. Деякі з таких соціальних мереж є закритими для вільного доступу всіх бажаючих. Такі мережі відрізняються обмеженням вступу до них досить жорсткими правилами і модерацією.

Перед роботою в соціальних мережах важливо ознайомити учнів з окремим словником, який складений і використовується їх користувачами. Більшість термінів знайомі учням, вони вже чули про них, іноді і вживають їх, але часто не до кінця розуміють їх значення і можливі ризики. Можна їх ознайомити з поняттями «тролінг», «фішинг», «фейк», «боти», «спамери» тощо, запросивши учнів самим у малих групах знайти відповідні поняття і терміни в інтернеті і записати їх значення своїми словами, або так, щоб вони були зрозумілими учням молодших класів.

Зазначимо, що основними складовими формування в учнів навичок критичного оцінювання ресурсів інтернету є:

- готовність до оцінювання сайтів, статей, зображень;
- знання критеріїв достовірності/надійності; стратегій критичного мислення; технік пропаганди, комп'ютерних програм і інтернет-сайтів для перевірки авторитетності сайту, встановлення його власників;
- формування стійких навичок розпізнавання технік пропаганди, використання програм для перевірки.

Якщо надійного і доступного інструментарію оцінювання рівня сформованості цих навичок в учнів немає, то будь-які лекції, презентації і розмови про безпеку в інтернеті і формування критичного мислення не матимуть сенсу, а іноді можуть привести і до протилежного результату – викликать зацікавлення відповідними сайтами і бажання (особливо у підлітків) обійти блокування, створені дорослими.

Головні засади профілактики і подолання кібербулінгу опрацьовані психологами і освітянами Європи і Америки, де інтернет-бум розпочався на декілька років раніше, ніж в Україні. Насамперед, кібербулінг вищий там, де відсутні програми боротьби із шкільним булінгом, оскільки ці явища досить пов'язані. У країнах, де десятиліттями ведеться систематична профілактика булінгу (Австралія, Австрія, Норвегія), менше і віртуальної форми знущань, адже більшість дітей, які стають жертвами кібербулінгу, потерпають і від шкільного булінгу також.

Найбільш ефективними вважаються багаторівневі загальношкільні програми покращення екології шкільного середовища. Такі програми носять систематичний характер та передбачають співпрацю учнів, батьків і сім'ї загалом, вчителів та іншого шкільного персоналу, а також залучають найближче територіальне оточення школи (магазини, кав'ярні, клуби тощо). Такі програми орієнтовані на створення сприятливих умов для розвитку дитини, включаючи здорову екологію інформаційного середовища.

Ефективними для зниження ризику кібербулінгу виявилися п'ять стратегічних напрямів, узагальнених міжнародним колективом науковців (Д. Кросс, К. Лі, Х. Монкс).

Перший напрям – розуміння явища булінгу і кібербулінгу всіма суб'єктами освітнього процесу: працівниками школи, учнями, батьками. Потрібно досягти чіткого

спільного розуміння необхідності реагування дорослих на випадки кібербулінгу, з яким стикається дитина. Зосередити зусилля потрібно на збільшенні ймовірності звернення жертви по допомогу до дорослих, а для цього шляхи допомоги такій дитині мають бути відомі всім учасникам.

Профілактику забезпечує загальна обізнаність учасників щодо явища булінгу, цифрової моралі, загального етикету взаємодії. Суттєвим ресурсом покращення ситуації є соціально-психологічні тренінги, зокрема спрямовані на розвиток комунікативних навичок. Запорукою ефективності є адекватна поведінка у відповідь на кібербулінг (і в технічному, і в психологічному аспекті).

Другий напрям – розвиток проактивної шкільної політики, включаючи своєчасне планування і організацію повсякденних практик. Ясна і відповідна шкільна політика має містити чітке і дієве повідомлення про відповідальність школи за соціально-психологічну безпеку і досягнення підтримуючої атмосфери в школі.

Третій напрям – створення і підтримка ресурсного соціального оточення. Таке оточення складається в школах, що мають свої традиції, піклуються про забезпечення позакласної активності дітей, спрямовування їх на здійснення спільних вчинків, створення умов для спільної творчості. У спільних справах посилюються позитивні міжособистісні зв'язки в школі, які сприяють згуртованості і емоційній підтримці школярів.

Четвертий напрям – захисний. Захист середовища передбачає сприяння позитивному використанню технологій, забезпечення їх доступності технологій для учнів із навчальною та соціальною метою, витрату зусиль на забезпечення спостереження за дітьми в кіберпросторі, модерування спільних інтернет-ресурсів.

П'ятий напрям – організація співпраці школи з позашкільним середовищем, посилення зв'язків між школою, сім'ями і громадою мешканців міста/села/селища. Розвиток координації і узгодженості дій школи і родини – необхідний компонент для запобігання кібербулінгу. Школа має організаційно сприяти залученню спеціалістів, з якими батьки можуть проконсультуватися щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових стосунків з дитиною.

Ефективна програма має охоплювати принаймні три рівні при побудові заходів: загальношкільний, класний і індивідуальний.

На загальношкільному рівні підтвердив свою ефективність набір заходів, який обов'язково включає проведення періодичного загальношкільного опитування (із метою моніторингу результатів програми), загальношкільну конференцію (або шкільний тематичний день), організацію ефективного спостереження за поведінкою дітей на перервах, заснування регулярних дискусійних груп для працівників школи, формування координаційних груп представників (учнів, батьків).

Для рівня школи важливими чинниками ефективності програми виступають:

- зацікавленість директора школи, його вміння мотивувати і підтримати працівників школи в цій роботі,
- консенсус педагогів щодо того, що саме вони хочуть поміняти в школі в ході запровадження антибулінгової програми,
- координація зусиль на всіх рівнях – конкретні способи вимірювання ефективності, які роблять для всієї школи видимими результати роботи.

На рівні класу ефект дає поєднання впровадження «правил класу» проти булінгу, тематичних зустрічей учнів і батьків.

На індивідуальному рівні потрібно проводити серйозні бесіди з булерами і жертвами, а також з батьками дітей-булерів і жертв. Ефект дає розробка індивідуальних планів втручання для дітей з групи ризику.

Цікаві результати дає «модель двох шкіл», коли створюється програма для двох шкіл одночасно, що дає певний порівняльний мотивувальний ефект.

Просвіта батьків щодо явища булінгу і тих зусиль, які сприяють його подоланню – це також важлива складова ефективної шкільної програми боротьби з кібербулінгом, адже віртуальні знущання відбуваються, як правило в позаурочний час.

Батькам не просто повідомляють інформацію про особливості поведінки булера і жертви. Найкращі результати досягаються в тому випадку, коли з батьками ведеться робота з приводу позитивного використання новітніх технологій їхніми дітьми і в цьому контексті розглядаються також і зловживання інформаційно-комунікаційними засобами (до таких зловживань відноситься і кібербулінг).

Збалансований підхід (розгляд і позитиву, і негативу) не створює додаткової негативної упередженості батьків проти віртуального світу, а сприяє налагодженню контакту з дитиною. Обізнаність батьків у сфері використання технологій позитивно впливає на батьківський авторитет.

Необхідним компонентом ефективної профілактичної програми є обговорення уявлень про безпечний інтернет і навички, необхідні для цього. Батькам потрібно надати знання про те, як запобігти кібербулінгу і як діяти у випадку кібератаки. До цих конкретних знань відноситься інформація про те, якими програмами і інтернет-ресурсами, соцмережами переважно користуються діти (як забезпечити приватність цих програм, захист персональних даних, як заблокувати повідомлення з небажаного джерела, як і кому повідомляти про зловживання і напади тощо).

Корисним може бути інформування батьків про онлайн-ігри, в які грають діти, особливо хлопчики, адже часто саме серед гравців відбувається кібербулінг.

Якщо батьки розмовляють у родині про використання інтернету, то діти більше звертаються по допомогу при зіткненні з кібербулінгом. Тобто, не підсилення контролю за дитячою поведінкою в інтернеті, а саме розмови про правила і норми взаємодії у віртуальному просторі – найкращий шлях профілактики кібербулінгу.

На жаль, дослідження медіакультури молоді доводять, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики, підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Батьки фактично відсутні в тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина.

Тому загальні настанови батькам можна узагальнити до декількох принципів:

1. Відслідковувати онлайн-репутацію власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям дитини). 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 віртуальному світі.

2. Слід також ознайомити дитину з правилами безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, зберігати в секреті паролі тощо).

3. Бесіди слід проводити періодично, адже медіа-імунітет, як і біологічний імунітет, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення.

4. Найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування правил: проблематизуйте міркування, створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції. 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. Дітям, психіка яких іще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого в здатності подолати негаразди – одна із речей, яка сигналізує дитині про її безпеку.

Поради для профілактики і подолання кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей

1. Не поспішай вихлюпувати свій негатив у кібер-простір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як

порадитись з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, вгамувати роздратування, злість, образ, гнів. Емоції – погані порадики,

2. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє 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 їх онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

3. 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 дорослими.

4. 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 автоматизм кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
- 2) підтримати потерпілу особу;
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

ВИСНОВКИ

Світовий досвід захисту дітей від потенційно шкідливих медіавпливів нараховує вже не один десяток років.

Одним із найпотужніших напрямів освітніх інновацій, в межах яких створено інструменти розв'язання проблеми кібербулінгу, є медіаосвіта. Загальноприйняте у світі та зазначене в документах ЮНЕСКО визначення медіаосвіти – це автономна галузь знань у педагогічній теорії та практиці, спрямована на навчання теорії та практичним вмінням опанування сучасними мас-медіа, яку слід відрізняти від використання медіа як допоміжних засобів у викладанні інших галузей знань, таких як, наприклад, математика, фізика чи географія.

Розроблена Інститутом соціальної та політичної психології і схвалена Національною академією педагогічних наук України у 2010 році «Концепція впровадження медіаосвіти в Україні» – важлива складова модернізації освіти, яка сприяє побудові в країні інформаційного суспільства, розвитку економіки знань, становленню громадянського суспільства. Згідно з цією концепцією, медіаосвіта – частина освітнього процесу, спрямована на формування в суспільстві медіакультури, підготовку особистості до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою мас-медіа, включаючи як традиційні (друковані видання, радіо, кіно, телебачення), так і новітні (комп'ютерно опосередковане спілкування, інтернет, мобільна телефонія) медіа з урахуванням розвитку інформаційно-комунікаційних технологій.

Головні завдання медіа-освіти полягають у сприянні формуванню:

- медіа-імунітету особистості, який робить її здатною протистояти агресивному медіа-середовищу, забезпечує психологічне благополуччя при споживанні медіа-продукції, що передбачає медіа-обізнаність, уміння обирати потрібну інформацію, оминати інформаційне «сміття», захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів;
- рефлексії і критичного мислення як психологічних механізмів медіа-грамотності, які забезпечують свідоме споживання медіа-продукції на основі ефективного орієнтування

в медіа-просторі та осмислення власних медіа-потреб, адекватного та різнобічного оцінювання змісту і форми інформації, її повноцінного і критичного тлумачення з урахуванням особливостей сприймання мови різних медіа;

- здатності до медіа-творчості для компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособової комунікації, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах;

- спеціалізованих аспектів медіа-культури: візуальної медіа-культури (кіно, телебачення), музичної медіа-культури, розвинених естетичних смаків щодо форм мистецтва, опосередкованих мас-медіа, та сучасних напрямів медіа-арту тощо.

Із 2011 року проводиться всеукраїнський експеримент з упровадження медіаосвіти в освітній процес закладів загальної середньої освіти (Наказ МОН України № 886 від 27 липня 2011 року). Результати експерименту підтверджують високу зацікавленість суб'єктів освітнього простору у впровадженні освітніх інновацій на базі вітчизняної соціально-психологічної моделі медіаосвіти. Упровадження медіаосвіти рекомендовано листом МОН (від 29 березня 2013 року) у закладах освіти усіх рівнів. Існують затверджені навчальні програми, посібники і підручники, розробляється нове навчально-методичне забезпечення. Почав формуватись медіаосвітній громадський рух у країні, який поєднує систему освіти із ініціативами широкої батьківської громадськості щодо протидії булінгу.

Кібербулінг має соціально-психологічну природу і базується на засвоєнні підлітками законів соціальної нерівності і боротьби за владу.

Профілактика кібербулінгу сприяє формуванню загальної готовності дитини до конструктивної взаємодії в сучасному складному соціумі з почуттям власної гідності. Знищити повністю кібербулінг, як і традиційний дитячий булінг, принципово неможливо, але це не означає, що дорослі можуть ігнорувати це явище, відсторонюватись від регулювання підліткових конфліктів. Профілактична робота дає можливість зменшити негативні психологічні наслідки жертв цькування, запобігти ескалації терору і непоправних трагедій. Взаємодію дитини з кіберпростором та з іншими людьми, які його поділяють, потрібно регулювати. Йдеться не про тотальний контроль, а про поступову передачу навичок саморегуляції віртуальних практик, розвиток самоконтролю з урахуванням вікових можливостей дитини.

Розпізнавання недостовірної інформації в інтернеті має стати невід'ємною складовою формування в учнів інформаційної компетентності. За допомогою сучасних педагогічних технологій таке навчання можна зробити не тільки корисним, але й цікавим, захоплюючим для учнів. Для цього важливо аналізувати, адаптувати і враховувати досвід колег та напрацьовувати власний досвід, здійснювати наукові дослідження для розробки відповідних рекомендацій. Також педагогам і ученим слід посилити роботу щодо створення цікавого, розвиваючого і надійного інтернет-контенту для здобувачів освіти.

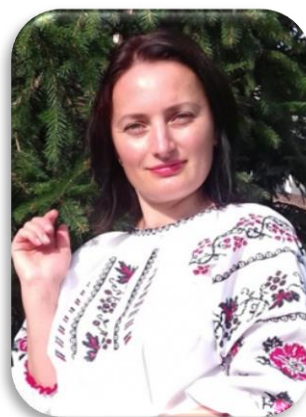
Перелік використаних джерел

1. Блискун О.О. Кіберагресія: сучасна техніка психологічної допомоги засобами Інтернет-середовища. *Психологічні перспективи*. Спеціальний випуск. Становлення особистості як суб'єкта життєвого шляху. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2011., Т. 2. С. 177–187.
2. Блискун О.О. Модель агресивної поведінки молоді в мережі Інтернет. *Психологія і суспільство*. 2012. № 4(50). С. 154–160.
3. Дементієвська Н.П. Розвиток критичного мислення при оцінюванні інтернет-ресурсів для навчальної діяльності. Навчально-методичні матеріали проекту «Рівний доступ до якісної освіти». URL: <http://surl.li/diqjz>
4. Жук Ю.О. Інтернет-орієнтовані педагогічні технології у шкільному навчальному експерименті. Монографія / Жук, Ю.О., Соколюк, О.М., Дементієвська, Н.П., Соколова, І.В. – Київ, «Атіка». 2014. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/7675>

5. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4 (42). С. 104 – 110.
6. Найдьонова Л.А. Агресивний кібер-простір чи агресивні користувачі? Психологічні засади долаття кібербулінгу. *Психологічні перспективи*. Спеціальний випуск. Проблеми кіберагресії. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2012., Т. 2. С. 83–92.
7. Овчарук О.В. Інформаційно-комунікаційна компетентність як предмет обговорення: міжнародні підходи. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2013. № 7. С. 3-6.
8. Результати досліджень «EU Kids Online» та висновки 2014 р. URL: <http://surl.li/diqvp>

Ганна КОЛЕСНИК,

*практичний психолог Ріпкинського ліцею імені Софії Русової
Ріпкинської селищної, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії*



ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКЛАСНИКА ДО НАВЧАННЯ В НУШ

Стрімкі зміни в суспільстві призводять до змін в усіх сферах життя людини, перетворення відбуваються і в освіті, з впровадженням Нової української школи, що має на меті забезпечення нової методики викладання, новий освітній простір та рівний доступ до якісної освіти. Здобуття освіти починається зі вступом до оновленої школи і перші місяці навчання викликають у здобувачів освіти зміни всього способу життя і діяльності. Щоб прийняти та усвідомити їх, необхідно пройти процес адаптації, який є своєрідним стресом для дитини. Цей процес супроводжується певними функціональними змінами та зачіпає психоемоційну сферу. Значна кількість дітей лише частково пристосовується до нових умов.

Вчасна психологічна підтримка та розвивальна робота створює можливість сформуванню навички та вміння, необхідні для благополучної адаптації та успішної подальшої соціальної діяльності дитини.

Навички до навчання формуються в здобувачів освіти початкової школи через процес самостійно-пізнавальної діяльності. Внаслідок цього формування пізнавальних здібностей усі психологічні процеси стають значною мірою довільними і внутрішньо опосередкованими. Завдяки цьому розвивається емоційна, волевовольова та інтелектуальна сфери молодшого школяра. Поведінковий компонент освітньо-пізнавальної компетентності поєднує в собі внутрішню освітню мотивацію, ціннісні орієнтації і суб'єктну готовність до навчання.

Перший рік навчання для дитини є важливим етапом життєвого шляху і визначає подальше перебування її в закладі освіти. В цей період формуються основні новоутворення в пізнавальній та особистісній сферах дитини. Формуються основні компетентності здобувачів освіти, системи відносин дитини зі світом і самим собою, стійкі форми взаємин з однолітками та дорослими, базові навчальні установки, які суттєво визначають у подальшому успішність навчання, ефективність стилю спілкування та можливості особистісної самореалізації.

Дуже важливо надати дітям можливість зробити впевнені кроки до країни знань, вселити віру кожній дитини у свої здібності, в себе, допомогти дитині усвідомити, що помилятися – це нормально. Відчуття благополуччя та впевненості, закладені на