

2. Москальова Я. Ю. Педагогічні умови саморозвитку майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки / Я. Ю. Москальова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. – Вип. 38. – С. 243

3. Моргун Я. І. Гендерно зумовлені психологічні особливості кар'єрного самовизначення особистості [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ярослав Ігорович Моргун; наук. кер. Т. В. Говорун; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2013. – 225 с.

4. Ткалич М. Г. Гендерно-орієнтовані технології розвитку професійної самоактуалізації персоналу: розробка тренінгової програми / М. Г. Ткалич, Д. О. Шутько // Організаційна психологія. Економічна психологія. - 2017. - № 4. - С. 93-98. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep\\_2017\\_4\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2017_4_14)

*Науковий керівник: Любомира ТЯГУР,  
PhD (Психологія)*

УДК 343.346:8:004 (043.2)

**Ольга РУДЯКА-ПЕТРИЧЕНКО**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **КІБЕРБУЛІНГ: СУЧАСНА ПРОБЛЕМА ДОКУМЕНТНО-ІНФОРМАЦІЙНИХ КОМУНІКАЦІЙ В ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ**

Кібербулінг - це серйозна проблема в сучасному світі, пов'язана з використанням технологій та інтернету. Проблематика дослідження впливу кібербулінгу на психічне здоров'я людей у глобалізованому світі стає все більш актуальною. Розповсюдження цифрових технологій та соціальних мереж зумовлює появу нових форм електронного насильства, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я особистості. Кібербулінг - одна з них, і ця проблема набуває все більшої актуальності серед дослідників та фахівців у галузі психології та соціальної роботи.

Проблематика полягає в тому, що кібербулінг може мати різні наслідки для психічного здоров'я людей, зокрема для дітей та підлітків, які є особливо вразливими групами. Негативний вплив кібербулінгу може бути виявлений на різних рівнях, включаючи емоційний, поведінковий та когнітивний.

Дослідження впливу кібербулінгу на психічне здоров'я людей в глобалізованому світі є важливим завданням для науковців, фахівців та

практиків у галузі психології та соціальної роботи. Результати досліджень можуть стати основою для розробки програм та стратегій для запобігання кібербулінгу та захисту психічного здоров'я людей.

Виявлення чинників, що сприяють появі кібербулінгу, може допомогти з'ясувати причини та запобігти йому. Серед таких чинників можна виділити: відсутність виховання та свідомості про це явище, низький рівень емоційної інтелігентності, відсутність соціальних навичок, технічні можливості та анонімність в Інтернеті, відсутність етики та моральних принципів, низький самооцінка та ставлення до себе й інших людей тощо.

До основних форм кібербулінгу належать:

1. Викладання образливих або неприємних коментарів під постами у соціальних мережах або на інших веб-ресурсах.
2. Поширення фальшивих чи компрометуючих інформаційних повідомлень про людину в Інтернеті.
3. Психологічний тиск через соціальні мережі або електронну пошту.
4. Надсилання неприємних, образливих або погрозових повідомлень через інтернет.
5. Використання фотошопу або інших програм для віртуального знущання над фотографіями та відео.
6. Використання сторонніх ресурсів для віртуального насильства та підбурювання до агресії.
7. Шантаж через розміщення компрометуючої інформації в Інтернеті.
8. Надмірна критика, погрози, ставлення з приниженням, дискримінація на основі статі, національності, релігії тощо.

Виявлення різноманітних форм кібербулінгу може допомогти в розумінні впливу цього явища на жертв та розробці ефективних способів боротьби з ним.

Кібербулінг може мати серйозний вплив на психіку та поведінку людей. Це може проявлятися у вигляді стресу, тривоги, депресії, погіршення самопочуття, психосоматичних симптомів, зниження самооцінки, відчуття відчуженості та неприйнятності у групі, а також у погіршенні навчальної успішності та зниженні соціальної активності.

Діти та підлітки, які стають жертвами кібербулінгу, можуть також проявляти агресивну поведінку, що може призвести до конфліктів з ровесниками та дорослими. Також може відбутися зміна поведінки у вигляді зменшення соціальних контактів, збільшення часу, проведеного в Інтернеті, а також збільшення ризику погіршення фізичного здоров'я.

Тому дослідження впливу кібербулінгу є важливим завданням для науковців, педагогів та психологів. Для попередження негативних наслідків кібербулінгу необхідно розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки та виховання соціальної компетентності у дітей та підлітків, а також підтримувати взаємодію з батьками та вчителями.

Існує кілька заходів, які можуть допомогти запобігти та боротися з кібербулінгом:

1. Повідомлення про кібербулінг: важливо розповісти людям про існування цього явища, дати інформацію про наслідки кібербулінгу та навчити впізнавати його ознаки.
2. Контроль за використанням Інтернету: батьки, вчителі та інші дорослі повинні контролювати використання Інтернету дітьми та підлітками, встановлюючи правила щодо часу користування, типів сайтів, які можна відвідувати та ін.
3. Виховання соціальних навичок та емоційної інтелігентності: важливо навчити дітей та підлітків вмінню ефективно спілкуватися, розвивати емпатію та розуміння інших людей.
4. Підтримка позитивного спілкування: варто пропагувати позитивне спілкування, допомагати дітям та підліткам встановлювати здорові стосунки та вчити їх розв'язувати конфлікти мирним шляхом.
5. Встановлення правил щодо використання Інтернету та соціальних мереж: батьки та вчителі можуть встановлювати правила щодо використання Інтернету та соціальних мереж, наприклад, забороняти відвідування певних сайтів, обмежувати час користування Інтернетом та інші.

Боротьба з кібербулінгом - це завдання не тільки батьків та вчителів, але й суспільства в цілому. Потрібно активно пропагувати та впроваджувати заходи щодо запобігання кібербулінгу.

Різноманітні форми кібербулінгу, такі як використання соціальних мереж, електронної пошти, текстових повідомлень, онлайн-ігор тощо, демонструють необхідність вжиття заходів для запобігання та боротьби з цією проблемою.

Важливо пам'ятати, що кібербулінг є серйозною проблемою, яка потребує уваги та дії з боку суспільства в цілому. Запобігання кібербулінгу та захист людей, особливо дітей та підлітків, від його наслідків повинні бути невід'ємною частиною нашої повсякденної практики використання документно-інформаційних комунікацій. Заходи боротьби з кібербулінгом можуть допомогти створити безпечне та дружнє оточення для дітей та підлітків, де кожен може бути поважаний та захищений.

### Список літератури

1. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Інформаційний бюлетень про кібербулінг: Поширені причини кібербулінгу. Дослідницький центр кібербулінгу.
2. Ковальські, Р. М., Джуметті, Г. В., Шредер, А. Н. та Латтаннер, М. Р. (2014). Знуцання в цифрову епоху: Критичний огляд та мета-аналіз досліджень кібербулінгу серед молоді. Психологічний вісник, 140(4), 1073-1137.
3. Національна рада з питань запобігання злочинності. (n.d.). Кібербулінг. Отримано з <https://www.ncpc.org/topics/cyberbullying/>
4. Пачін, Д. В., та Хіндуджа, С. (2019). Запобігання кібербулінгу: Політичні рекомендації, засновані на дослідженнях, щодо зменшення переслідувань в Інтернеті. Національна академія преси.
5. Сміт, П. К., Махдаві, Я., Карвальо, М., Фішер, С., Рассел, С. та Тіппетт, Н. (2008). Кібербулінг: Його природа та вплив на учнів середньої школи. Журнал дитячої психології та психіатрії, 49(4), 376-385.
6. Translated with [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (free version)  
*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,  
канд. педаг. наук, доцент*

УДК 159.947:159.9-057.875(043.2)

**Ольга СЕМЕГЕН**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ**

Регуляція своєї поведінки і діяльності, в тому числі емоційних та вольових процесів, є однією з основних функцій психіки, особливо важливих для людини як розумної соціальної істоти. Воля і емоції відображають навколишній світ та спрямовані на засвоєння знань, умінь і навичок. Сутність волі полягає у свідомій організації та саморегуляції людиною своєї поведінки та діяльності, вона спрямована на цілеспрямоване подолання особистістю труднощів на шляху до досягнення певної мети.

Процес вольової саморегуляції будується на принципах релаксації, візуалізації та самонавіювання. Процес релаксації допомагає відновити роботу організму на фізичному та психічному рівнях, створити умови для мобілізації пізнавальних процесів. Візуалізація допомагає аналізувати отриману від різних систем організму інформацію і створити образ, мету.