КІБЕРБУЛІНГ І ТРАДИЦІЙНИЙ БУЛІНГ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАСЛІДКІВ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

***Шевельов В. О.**, Київський університет інтелектуальної власності та права*

DOI: 10.53672/ej.6.2026.04.10 Check for updates

Анотація. У тезах здійснено порівняльний аналіз наслідків кібербулінгу і традиційного булінгу для психічного здоров'я особистості. Автор розкриває специфіку цифрового цькування – анонімність кривдників, цілодобову вразливість жертви та неконтрольоване поширення деструктивного контенту (флеймінг, харасмент, обмовлення, самозванство, соціальна ізоляція, кіберпереслідування, хепіслеппінг), спираючись на праці Л. Найдьонової, І. Лубенця, О. Зинцової, С. Стельмаха, Р. Токунаги, та зіставляє їх із механізмами традиційного булінгу (фізичного, вербального, психологічного, економічного), описаними І. Коном, Х. Лейманном, Д. Ольвеусом. Автор аналізує правову кваліфікацію булінгу за ст. 173-4 КУпАП та ст. 120 КК України і доходить висновку, що ефективна протидія цькуванню та допомога постраждалим вимагають системної взаємодії родини, закладів освіти, психологів і правоохоронців, з урахуванням специфічних підходів до роботи з наслідками саме кіберпереслідування, не ототожнюваних автоматично з наслідками традиційного насильства.

Ключові слова: кібербулінг, традиційний булінг, психічне здоров'я, цифрова агресія, психологічна допомога постраждалим, правова кваліфікація булінгу

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімкої цифровізації суспільства та перенесення значної частини соціальної взаємодії у віртуальний простір особливої гостроти набуває проблема психологічних наслідків цькування. Поряд із традиційним булінгом, який відбувається у фізичному середовищі, дедалі більшого поширення набуває кібербулінг – агресивна поведінка з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Обидві форми насильства завдають значної шкоди емоційному стану та соціальній адаптації постраждалих, проте їхні механізми та масштаб впливу мають суттєві відмінності. Традиційний булінг зазвичай обмежений локальним простором і часом, тоді як кібербулінг характеризується цілодобовою вразливістю жертви, ілюзією анонімності нападників та неконтрольованим поширенням деструктивного контенту. Це зумовлює необхідність детального вивчення специфіки їхнього деструктивного впливу на психоемоційний стан та цілісність особистості.

Актуальність проблеми полягає у необхідності розмежування психологічних наслідків обох видів цькування для точної діагностики та розробки ефективних алгоритмів психологічної допомоги. Важливо уникати узагальнення симптомів, оскільки наслідки кіберпереслідування можуть вимагати інших підходів у консультуванні, ніж наслідки традиційного фізичного чи вербального насильства. Відтак порівняльне дослідження впливу кібербулінгу та традиційного булінгу на психічне здоров'я є важливим для формування комплексного, безпечного та науково обґрунтованого психологічного супроводу постраждалих осіб.

Мета. З'ясувати специфіку та порівняти наслідки кібербулінгу і традиційного булінгу для психічного здоров'я особистості, а також обґрунтувати основні напрями психологічної допомоги постраждалим.

Аналіз стану опрацювання питання. Проблема психологічних наслідків традиційного цькування та мережевого переслідування активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями.

Ґрунтовне вивчення проблеми традиційного насильства та третирування в колективах розпочали такі вчені, як І. Кон, Х. Лейманн, Д. Ольвеус. Дослідниця Л. Кішлі визначила, що основною характеристикою такого впливу є емоційне приниження, яке покликане виключити особу з групи, та вказала на ключовий чинник – дисбаланс влади між агресором і жертвою. А. Король доповнив це розуміння, вказавши на спільні риси нападів: намір нашкодити та погрозу подальшої агресії.

З розвитком інформаційних технологій фокус наукової уваги розширився на явище віртуального цькування. Л. Найдьонова визначає його як «інформаційне насильство», що характеризується анонімністю та відсутністю просторово-часових обмежень. І. Лубенець підкреслює, що це систематичний вплив на психіку з метою психологічного домінування, який несе пряму загрозу здоров'ю особистості.

Окремо науковці вивчають специфічні механізми та психологічні ефекти мережевого нападу. О. Зинцова довела, що дистанційність агресії позбавляє нападника емоційного співчуття та створює ілюзію безкарності. С. Стельмах зазначає, що поширення конфіденційної інформації часто провокує вторинне цькування з боку однолітків. Р. Токунага додає, що публікація образливих матеріалів має тривалий деструктивний вплив через її неконтрольовану залишковість у мережі.

Зроблений аналіз показує, що науковці ґрунтовно вивчили природу як традиційного, так і віртуального цькування, описали їхні форми та загальні механізми деструктивного впливу на жертву.

Проте недостатньо опрацьованим залишається питання чіткого порівняльного аналізу наслідків цих двох форм насильства безпосередньо для психічного здоров'я особистості. Відкритим є завдання розмежування їхніх психологічних ефектів для уникнення узагальнення симптомів та формування алгоритмів психологічної допомоги постраждалим.

Виклад основного матеріалу.

Науковці трактують булінг як систематичне агресивне переслідування та приниження однієї особи іншою чи групою осіб. Внаслідок вікової вразливості психіки та етапу становлення ціннісних орієнтирів, участь у цькуванні (у ролі агресора, жертви чи свідка) суттєво впливає на майбутню поведінку дитини та її ставлення до насилля. Булінг часто залишається прихованим процесом, проте незалежно від форми прояву, як фізичної чи психологічної, він спричиняє серйозні психологічні травми, що деструктивно впливають на розвиток особистості [6].

Традиційний булінг зазвичай класифікують за кількома основними проявами: фізичним, який включає удари, поштовхи та псування майна; вербальним, що проявляється в образах, прізвиськах та погрозах; психологічним або соціально-реляційним, пов'язаним з ігноруванням, бойкотом і поширенням пліток; а також економічним, що передбачає вимагання грошей чи речей. Кожна з цих форм залишає глибокий і специфічний слід у травматичному досвіді особистості.

Однією з найбільш розповсюджених форм сучасного цькування виступає кібербулінг. Якщо традиційний булінг охоплює безпосередній психологічний терор, переслідування чи фізичне насилля над особою, то його цифровий аналог трансформується у віртуальне третирування. Він полягає у вчиненні умисних агресивних дій, спрямованих на приниження та завдання моральної шкоди жертві за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема мобільних гаджетів, електронної пошти, соцмереж, форумів, блогів і мережевих відеоігор [1].

Головна підступність цифрового середовища полягає у стиранні чітких етичних меж: екран смартфона створює у нападників хибне відчуття повної безпеки і безкарності, через що жорстокість коментарів чи цькування у мережі часто перевищує рівень агресії у реальному спілкуванні.

У вітчизняній науці кібербулінг визначають як психологічне насильство із застосуванням цифрових комунікацій. Л. Найдьонова трактує його як необмежене в часі й просторі анонімне «інформаційне насильство» у формі образ, погроз, приниження та шантажу, а І. Лубенець кваліфікує це явище як «систематичний вплив на психіку дитини або підлітка з метою психологічного домінування» [3].

Типологія кібербулінгу охоплює низку деструктивних форм віртуальної комунікації, що загрожують психологічній і фізичній безпеці особистості. Зокрема, флеймінг, харасмент та обмовлення провокують психологічний терор, який призводить до емоційних травм і руйнації соціального іміджу жертви. Самозванство та розголошення конфіденційних даних підвищують репутаційні ризики, а соціальна ізоляція спричиняє критичне падіння самооцінки. Водночас найбільш радикальні прояви, як кіберпереслідування та хепіслеппінг, несуть пряму загрозу життю і здоров'ю, оскільки здатні перерости у реальні злочини та фізичне насильство [5].

Аналізуючи різноманіття проявів цифрової агресії, можна стверджувати, що сучасні технології надали булієві небаченої раніше інструментальної гнучкості, де кожен новий метод віртуального тиску б'є по найвразливіших сферах самоідентифікації та соціалізації особистості.

Згідно зі ст. 173-4 КУпАП та Законом України «Про освіту», булінг кваліфікується як адміністративне правопорушення, що полягає в умисному заподіянні психічної чи фізичної шкоди, приниженні, залякуванні або соціальній ізоляції особи. Водночас за найтяжчих наслідків, якщо цькування призвело до самогубства потерпілого, настає кримінальна відповідальність за ст. 120 КК України («Доведення до самогубства») [4].

Наявність чіткої правової бази є необхідним фундаментом, проте на практиці притягнення до відповідальності за психологічне насильство часто стикається з труднощами доказування, особливо коли йдеться про завуальований або анонімний кібербулінг.

Протидія булінгу та кібербулінгу потребує системного підходу на загальносоціальному, спеціально-кримінологічному та індивідуальному рівнях. Загальнодержавна превенція охоплює вдосконалення законів, запуск профілактичних програм, обмеження медіанасильства та створення мобільних додатків для анонімних звернень до фахівців. На спеціальному та індивідуальному рівнях важлива співпраця шкіл, родини, психологів і поліції. Вона має бути спрямована на правову відповідальність, просвітництво, раннє виявлення агресії та психологічний супровід: реабілітацію жертв, корекцію поведінки кривдників і виховання у свідків нетерпимості до насильства [2].

Таким чином, подолання булінгу та кібербулінгу вимагає переходу від точкового покарання до комплексної превенції. Лише спільні зусилля держави, освітян і батьків здатні забезпечити дієвий захист дітей та сформувати культуру ненасильницького спілкування як у реальному житті, так і в мережі.

Висновки.

1. Традиційний булінг і кібербулінг є формами систематичного агресивного переслідування, які завдають серйозної шкоди психічному здоров'ю та розвитку особистості, проте суттєво відрізняються за механізмами впливу. Якщо традиційне цькування обмежене фізичним простором і часом, то кібербулінг через інформаційно-комунікаційні технології характеризується ці-

лодобовою вразливістю жертви, анонімністю кривдників та неконтрольованим поширенням деструктивного контенту.

2. Специфічні прояви віртуальної агресії, як-от флеймінг, харасмент й остракізм, імперсоналізація та хепіслеппінг, спричиняють глибокі емоційні травми, руйнацію соціального іміджу та критичне падіння самооцінки. У найбільш радикальних випадках таке третирування трансформується у реальне фізичне насильство або доведення до самогубства, що зумовлює настання адміністративної чи кримінальної відповідальності.

3. Для точної діагностики та вибору методів консультування важливо уникати узагальнення симптомів обох видів насильства, оскільки наслідки кіберпереслідування потребують специфічних підходів у роботі з цифровою безпекою та репутаційними втратами.

4. Ефективна протидія цькуванню та допомога постраждалим вимагають системної взаємодії родини, закладів освіти, психологів і правоохоронців на загальносоціальному та індивідуальному рівнях. Комплексний психологічний супровід має охоплювати не лише реабілітацію жертв і відновлення їхнього психоемоційного стану, а й раннє виявлення агресії, корекцію поведінки кривдників та формування у свідків нетерпимості до будь-яких проявів насильства.

Список використаних джерел

1. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–31. DOI: https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6

2. Запорожець А. К., Миронюк Т. В., Левченко Ю. О. Булінг в Україні – кримінологічна характеристика та запобігання : монографія / за заг. ред. Ю. О. Левченка. Київ : Інтерсервіс, 2020. 137 с.

3. Мисковець Б. Теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу: типи, чинники виникнення та особливості прояву в підлітковому середовищі. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. С. 17–19.

4. Опольська Н. Булінг: юридичний склад адміністративного проступку. Підприємництво, господарство і право. 2019. № 10. С. 101–106. DOI: https://doi.org/10.32849/2663-5313/2019.10.17

5. Пантєлєєва Н., Кабенгеле Г. Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. Фінансовий простір. 2018. № 4 (32). С. 125–131.

6. Ткачишина О. Р. Проблема булінгу в умовах сьогодення України. Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу : зб. наук. ст., тез доп. та ін. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 6 берез. 2026 р.). Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2026. С. 490–494.

Cyberbullying and Traditional Bullying: A Comparative Analysis of Consequences for Mental Health

Shevelov V. O.

Abstract. The paper presents a comparative analysis of the consequences of cyberbullying and traditional bullying for individuals' mental health. The author reveals the specificity of digital harassment — the anonymity of perpetrators, the victim's round-the-clock vulnerability, and the uncon-

trolled spread of destructive content (flaming, harassment, denigration, impersonation, social exclusion, cyberstalking, happy slapping) — drawing on the work of L. Naidonova, I. Lubenets, O. Zyntsova, S. Stelmakh, and R. Tokunaga, and contrasts it with the mechanisms of traditional bullying (physical, verbal, psychological, economic) described by I. Kon, H. Leymann, and D. Olweus. The author analyses the legal classification of bullying under Article 173-4 of the Code of Ukraine on Administrative Offences and Article 120 of the Criminal Code of Ukraine, concluding that effective counteraction to bullying and assistance to victims require systemic cooperation among families, educational institutions, psychologists and law-enforcement agencies, with specific approaches to addressing the consequences of cyberbullying that should not be automatically equated with those of traditional violence.

Keywords: cyberbullying, traditional bullying, mental health, digital aggression, psychological assistance to victims, legal classification of bullying

Бібліографічний опис (ДСТУ 8302:2015): Шевельов В. О. Кібербулінг і традиційний булінг: порівняльний аналіз наслідків для психічного здоров'я. Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа і спеціальних знань в юридичній практиці. 2026. Т. 11, № 4 (64). С. 61–65. DOI: https://doi.org/10.53672/ej.6.2026.04.10.