

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра прикладної соціології та соціальних комунікацій

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
на тему: «КІБЕРБУЛІНГ В СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ INSTAGRAM: ПРОЯВИ ТА
ПРОТИДІЯ»

Виконала: студентка 4-го курсу групи ЗСМК 42
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 061 Журналістика
Біленко К.В.

Керівниця: д. соц.н., проф. Хижняк Л.М.

Харків – 2025

З М І С Т

Вступ	3
1 Теоретичні основи дослідження кібербулінгу	6
1.1 Кібербулінг: поняття, сутність, форми	6
1.2 Основні теоретичні підходи до вивчення кібербулінгу.....	10
1.3 Чинники розвитку та регулятори протидії кібербулінгу	13
Висновки до розділу 1	18
2 Прояви кібербулінгу в соціальній мережі Інстаграм.....	20
2.1 Механізми та інструменти розповсюдження кібербулінгу в Інстаграм	20
2.2 Основні групи ризику кібербулінгу в Інстаграм: реальні випадки	26
2.3 Вплив кібербулінгу на користувачів Інстаграм: репрезентація реальних випадків	34
Висновки до розділу 2	40
3 Протидія кібербулінгу в соціальній мережі Інстаграм	43
3.1 Політика Інстаграм щодо запобігання кібербулінгу	43
3.2 Методи протидії кібербулінгу в Інстаграм	47
3.3 Рекомендації щодо вдосконалення боротьби з кібербулінгом	52
Висновки до розділу 3	56
Висновки	58
Список використаних джерел	60

Додаток А. Прояви девіантної поведінки учасників кібербулінгу	64
...	
Додаток Б. Основні законодавчі моделі попередження та протидії кібербулінгу: міжнародний досвід	65
Додаток В. Форми цькування в Україні із застосуванням засобів електронних комунікацій і їх поширеність	66
Додаток Г. Результати опитування підлітків в Україні щодо булінгу та кібербулінгу, проведеного ЮНІСЕФ у 2023 р.	67

ВСТУП

Кібербулінг – актуальна соціальна і медійна проблема сучасного суспільства, адже він активно поширюється завдяки розвитку цифрових технологій та соціальних мереж. Однією з платформ, де це явище проявляється найактивніше, є соціальна мережа Instagram, що має мільйони користувачів у всьому світі. Швидкість поширення інформації, анонімність та різноманітність інструментів комунікації сприяють виникненню специфічних форм кібербулінгу, які значно ускладнюють ідентифікацію та протидію цьому явищу.

Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням популярності соціальних мереж, особливо серед молоді, та їхнім впливом на психологічне здоров'я користувачів. Кібербулінг у соціальних мережах, зокрема в Instagram, стає причиною серйозних психологічних наслідків, таких як зниження самооцінки, розвиток тривожних розладів, депресії і навіть виникнення суїцидальних думок.

Практичний аспект теми зумовлений зростанням кількості користувачів соціальних мереж, серед яких особливо вразливою групою є молодь. Кібербулінг у соціальних мережах стає причиною низки негативних наслідків, таких як: зниження самооцінки; розвиток тривожних і депресивних розладів; виникнення суїцидальних настроїв. Крім того, практична актуальність посилюється недостатньою ефективністю сучасних механізмів протидії кібербулінгу, як на рівні державної політики, так і в межах міжнародного співтовариства. Відсутність чітких законодавчих норм та низький рівень обізнаності користувачів про існуючі інструменти захисту від кібербулінгу вимагає вирішення на основі науково обґрунтованих підходів до вивчення проявів та протидії кібербулінгу в соціальних мережах.

Ступень наукової розробленості теми. Проблема кібербулінгу в соціальних мережах є міждисциплінарною, охоплюючи такі галузі, як психологія, соціологія, журналістика, інформаційні технології та право. У науковому контексті ця проблема привертає дедалі більше уваги дослідників у всьому світі. Зокрема, вивчення кібербулінгу зосереджується на: визначенні

його форм (Slonje & Smith, 2008; Kowalski et al., 2014); впливі на психологічне здоров'я постраждалих (Patchin & Hinduja, 2010); соціальних та культурних чинниках, що сприяють поширенню кібербулінгу (Tokunaga, 2010).

Українські науковці зосереджені на висвітленні таких тем: кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі (Г. Мозгова і Л. Помиткіна); кібербулінг як насильство в соціальній мережі (Є. Гіденко); кіберкомунікативна залежність як проблема соціальної безпеки (Ю. Асєєва, Н. Пантелєєва, Г. Кабенгеле); психологічні аспекти залежності від соціальної мережі Instagram (В. Сторож і О. Шкарнега) та кібербулінгу серед здобувачів вищої освіти (О. Мацюк); сутність булінгу та протидія йому в освітньому просторі (С. Шевченко); соціальна профілактика кібербулінгу серед студентів (О. Фуштей); узагальнення результатів опитувань з проблеми кібербулінгу, проведених в Україні за підтримки ЮНІСЕФ (А. Коваленко).

Незважаючи на значний прогрес у вивченні цієї теми, особливості алгоритмів соціальних мереж (зокрема Instagram) у контексті кібербулінгу, а також ефективність існуючих методів його запобігання та регулювання, залишаються малодослідженими. Це створює потребу у розробці нових підходів до кібербулінгу, орієнтованих на специфіку сучасних соціальних платформ. Існує потреба в подальшому дослідженні механізмів виникнення і поширення кібербулінгу, що дозволить розробити ефективні стратегії запобігання його негативних наслідків. Особливості кібербулінгу в Instagram, зокрема роль візуального контенту, потребують узагальнення.

Мета дослідження – концептуалізувати дослідження кібербулінгу в соціальній мережі Instagram, виявити чинники, що сприяють його поширенню, та розробити засоби ефективної протидії цьому явищу.

Завдання дослідження:

уточнити сутність і форми кібербулінгу в соціальних мережах, зокрема в Instagram;

визначити чинники, що сприяють виникненню кібербулінгу у цій соціальній мережі;

узагальнити методи, які використовуються для протидії кібербулінгу в Instagram;

розробити заходи підвищення ефективності боротьби з кібербулінгом у соціальних мережах.

Об'єктом дослідження є феномен кібербулінгу в соціальних мережах, а предметом – специфічні форми, механізми та чинники прояву кібербулінгу у соціальній мережі Instagram.

Методи дослідження. Перелік використаних методів дослідження для досягнення поставленої мети: аналіз і синтез (для визначення понятійного апарату та розкриття теоретичних підходів до вивчення кібербулінгу); описовий метод (для розкриття методів дослідження кібербулінгу та вивчення і характеристики реальних випадків кібербулінгу у соціальній мережі Instagram); компаративний метод (для визначення відмінностей між ролями учасників булінгу і кібербулінгу); соціокультурний підхід (для оцінювання соціокультурного контексту проявів та заходів протидії кібербулінгу); системний підхід (для систематизації наукового знання про кібербулінг, його форм та специфіки проявів).

1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ

1.1 Кібербулінг: поняття, сутність, форми

Кібербулінг – це форма агресивної поведінки, яка здійснюється через цифрові технології, зокрема соціальні мережі, месенджери, електронну пошту та інші інтернет-ресурси. Його сутність полягає у навмисному використанні електронних засобів комунікації для приниження, залякування, знуцання або дискредитації іншої людини. Від традиційного булінгу кібербулінг відрізняється своєю специфікою, обумовленою технологічними аспектами [1].

Основними характеристиками кібербулінгу є його постійність, анонімність та широке охоплення аудиторії. Постійність полягає у тому, що контент, який використовується для цькування, може залишатися в інтернеті тривалий час і бути доступним для перегляду великою кількістю людей. Анонімність забезпечується можливістю створювати фейкові акаунти або залишати повідомлення без ідентифікації автора, що ускладнює визначення кривдника. Широке охоплення аудиторії пов'язане з природою соціальних мереж та інтернету, де інформація швидко поширюється серед користувачів.

На відміну від традиційного булінгу, який зазвичай обмежується фізичним простором, кібербулінг може відбуватися будь-де і будь-коли, не залежно від часу доби чи місця перебування жертви. Ця доступність створює ефект "невтечі", коли жертва відчуває постійний психологічний тиск, навіть перебуваючи вдома. Крім того, кібербулінг може здійснюватися як у формі текстових повідомлень, так і через публікацію принизливих фото або відео, розповсюдження пліток або створення груп з метою цькування.

Завдяки своїй особливій природі кібербулінг часто викликає сильніший психологічний вплив на жертву порівняно з традиційним булінгом. Він формує відчуття безпорадності через неможливість контролювати ситуацію, стирає межу між особистим і публічним простором, а також створює тривале емоційне напруження. Усе це робить кібербулінг серйозною проблемою, яка потребує глибокого вивчення та розробки ефективних механізмів протидії. Сутність

кібербулінгу як соціально-психологічного явища полягає у навмисному використанні цифрових технологій для спричинення психологічної шкоди іншій людині. Він є не лише формою агресії, але й відображенням соціальних та психологічних процесів, які виникають у сучасному цифровому суспільстві. Це явище включає в себе порушення етичних норм взаємодії, що виражається через зневагу, цькування, маніпуляції або приниження особистості у віртуальному середовищі [2].

На індивідуальному рівні кібербулінг впливає на психологічне та емоційне здоров'я жертви. Постійний доступ до інтернету означає, що атаки можуть відбуватися у будь-який момент, створюючи відчуття безвиході та ізольованості. Людина, яка стає жертвою кібербулінгу, може відчувати тривожність, депресію, зниження самооцінки, порушення сну, а також страждати від емоційного виснаження. У важких випадках кібербулінг може призводити до соціальної ізоляції та навіть суїцидальних думок. На міжособистісному рівні кібербулінг руйнує довіру між людьми, порушує гармонію у стосунках та створює конфлікти. Він впливає як на жертву, так і на кривдника, сприяючи формуванню агресивної моделі поведінки, яка може переноситися у реальне життя. Інші учасники ситуації, наприклад, спостерігачі або друзі жертви, також зазнають емоційного впливу, адже вони можуть відчувати безсилля через неможливість допомогти або страх стати наступною мішенню [3].

На суспільному рівні кібербулінг відображає глибші соціальні проблеми, такі як толерантність до агресії, відсутність етичних стандартів поведінки у цифровому середовищі, а також недостатню обізнаність про наслідки такого явища. Його поширення вказує на прогалини в освітніх програмах, системах регулювання інтернет-контенту та правових механізмах, спрямованих на захист прав користувачів. Суспільство в цілому може зазнавати негативних наслідків, зокрема через зниження загального рівня довіри, підвищення рівня агресії та соціальної напруженості. Для розуміння природи кібербулінгу важливо враховувати його вплив на формування соціальних норм та поведінки в

цифровому середовищі. Сучасні технології створюють нові умови для комунікації, які значно відрізняються від традиційних форм взаємодії. Анонімність у мережі послаблює соціальний контроль, знижує відчуття відповідальності за власні дії, що сприяє поширенню агресивної поведінки. Водночас пасивність значної частини користувачів, які спостерігають кібербулінг, але не втручаються, лише підсилює ефект "знеособлення", за якого жертва залишається без підтримки [4].

Культурні особливості також відіграють важливу роль у визначенні ставлення до кібербулінгу. У суспільствах, де рівень толерантності до агресії вищий, явище може сприйматися як "нормальне" або навіть "неминуче". Це створює додаткові труднощі у впровадженні превентивних заходів та формуванні культури відповідального використання цифрових технологій. Поширення кібербулінгу в соціальних мережах, таких як Instagram, підкреслює необхідність інтеграції медіаграмотності у освітній процес, що дозволить молоді розуміти природу онлайн-насилювання та протидіяти йому.

Окрім того, розвиток технологій викликає потребу у створенні нових механізмів регулювання. Наявні юридичні та технічні інструменти часто виявляються недостатніми для вирішення проблеми кібербулінгу через складність ідентифікації кривдників та швидкість поширення інформації в інтернеті. Соціальні мережі повинні відігравати більш активну роль у боротьбі з кібербулінгом, впроваджуючи алгоритми для виявлення агресивного контенту, надаючи можливість швидкої модерації та підтримуючи постраждалих [5].

Важливим аспектом є також створення психологічної підтримки для жертв кібербулінгу. Психологічна допомога може включати консультування, групову терапію або програми відновлення самооцінки. Успішна боротьба з кібербулінгом можлива лише за умови комплексного підходу, що включає одночасну роботу на індивідуальному, міжособистісному та суспільному рівнях. У соціальних мережах, зокрема в Instagram, кібербулінг проявляється у різноманітних формах, які адаптовані до можливостей цієї платформи. Найпоширеніші форми включають вербальні напади, поширення неправдивої

інформації, публікацію принизливого контенту, цькування через особисті повідомлення та соціальну ізоляцію [6].

Вербальні напади в Instagram здебільшого здійснюються через коментарі до публікацій або відповіді на сторіс. Користувачі можуть залишати образливі, критичні або зневажливі висловлювання, які часто спрямовані на приниження зовнішності, способу життя чи досягнень інших людей. Анонімність або використання фейкових акаунтів спрощує для кривдників процес нападів, оскільки вони не відчують наслідків своїх дій. Поширення неправдивої інформації є ще однією поширеною формою кібербулінгу. У Instagram це може відбуватися через створення публікацій або сторіс із наклепницьким змістом, що дискредитує жертву. Інструменти, такі як репости, дозволяють швидко розповсюджувати подібний контент серед широкої аудиторії, посилюючи його вплив і створюючи лавиноподібний ефект [7].

Публікація принизливого контенту, наприклад, фотомонтажів, мемів або відео, які висміюють жертву, є однією з найбільш руйнівних форм кібербулінгу. У Instagram це особливо актуально через візуальну природу платформи, де зображення та відео є основним способом комунікації. Такі матеріали можуть швидко ставати вірусними, завдаючи значної емоційної шкоди. Цькування через особисті повідомлення в Instagram реалізується через функцію Direct Messages. Кривдники можуть надсилати погрози, образи або залякувати жертву приватно, що створює додатковий психологічний тиск. Оскільки ці повідомлення не є публічними, жертва часто не має підтримки з боку інших користувачів.

Соціальна ізоляція в Instagram проявляється через свідому відмову від взаємодії з жертвою. Це може включати блокування, відписки, ігнорування коментарів або відмову від взаємодії з контентом жертви. Така поведінка створює відчуття виключення та самотності, що негативно впливає на психологічний стан людини. Інструменти Instagram, які сприяють реалізації кібербулінгу, включають коментарі, репости, функцію відміток, особисті повідомлення та алгоритми видимості контенту. Наприклад, можливість відмічати інших користувачів у принизливих публікаціях або створювати

фейкові акаунти дозволяє кривдникам уникати відповідальності. Водночас алгоритми Instagram, які збільшують видимість популярного контенту, можуть сприяти швидкому поширенню негативної інформації. З огляду на це, кібербулінг у Instagram є багатогранним явищем, яке використовує технологічні можливості платформи для завдання шкоди жертві. Ефективна боротьба з цим явищем потребує не лише зусиль користувачів, але й активної участі самої платформи у створенні механізмів запобігання та реагування на прояви кібербулінгу [10].

1.2 Основні теоретичні підходи до вивчення кібербулінгу

Вивчення кібербулінгу як складного соціально-психологічного явища базується на використанні кількох основних теоретичних підходів, які дозволяють розкрити його природу, механізми виникнення та наслідки. Ці підходи ґрунтуються на різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, соціологію, кібернетику та кримінологію, і забезпечують багатовимірне розуміння цього феномена [8].

Одним із ключових підходів є психологічний підхід, який досліджує кібербулінг через призму індивідуальних особливостей кривдників та жертв. Цей підхід фокусується на вивченні мотивації агресорів, таких як потреба у владі, відчуття безкарності чи низький рівень емпатії. Психологічний аналіз також включає вивчення впливу кібербулінгу на жертв, зокрема його наслідків для їхнього емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки та міжособистісних стосунків. Згідно з цим підходом, акцент робиться на ідентифікації факторів ризику, які сприяють як агресивній поведінці, так і підвищеній вразливості до онлайн-насильства.

Соціологічний підхід розглядає кібербулінг як соціальне явище, що виникає у рамках групової динаміки та культурних норм. Цей підхід досліджує вплив соціальних медіа на формування нових моделей поведінки, які можуть відрізнятися від традиційних через відсутність прямого контакту між людьми. У цьому контексті важливу роль відіграє анонімність, доступність та швидкість

розповсюдження інформації у соціальних мережах, що створює нові умови для агресивної взаємодії. Соціологічний аналіз також включає вивчення ролі спостерігачів, які можуть або сприяти кібербулінгу, або стримувати його розвиток [9].

Кібернетичний підхід зосереджується на технологічних аспектах кібербулінгу, аналізуючи, як особливості цифрових платформ впливають на поведінку користувачів. У цьому підході досліджуються механізми роботи алгоритмів соціальних мереж, що можуть сприяти поширенню негативного контенту. Крім того, увага приділяється питанням конфіденційності, безпеки даних та технічним можливостям моніторингу і запобігання кібербулінгу, зокрема через використання штучного інтелекту для виявлення агресивної поведінки. Кримінологічний підхід фокусується на правових аспектах кібербулінгу, аналізуючи, як це явище співвідноситься з існуючими законами та правовими нормами. У цьому підході розглядаються питання відповідальності кривдників, межі свободи слова в інтернеті та необхідність розробки ефективних правових механізмів для захисту жертв. Цей підхід також акцентує увагу на важливості міжнародної співпраці у сфері регулювання кіберзлочинності, зокрема у контексті кібербулінгу [11].

Інтегративний підхід об'єднує вищезазначені теорії для створення цілісного уявлення про кібербулінг. Він дозволяє враховувати взаємозв'язок між індивідуальними, соціальними, технологічними та правовими аспектами явища, що є критично важливим для розробки комплексних стратегій протидії. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння причин і наслідків кібербулінгу, а також сприяє розробці ефективних механізмів профілактики, освіти та захисту жертв. Особливої уваги в рамках інтегративного підходу заслуговує роль освітніх програм у запобіганні кібербулінгу. Освіта сприяє формуванню культури безпечного користування цифровими технологіями, роз'яснює потенційні ризики та наслідки агресивної поведінки в мережі. Поєднання психологічного та соціологічного підходів дозволяє створювати програми,

спрямовані на підвищення рівня емпатії серед молоді, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів і відповідальної поведінки в інтернеті.

Водночас технологічні інновації відіграють важливу роль у подоланні кібербулінгу. Наприклад, розробка автоматизованих систем моніторингу негативного контенту, інтеграція функцій блокування або скарг у соціальні мережі дозволяють швидко реагувати на прояви агресії. У цьому контексті кібернетичний підхід поєднується з кримінологічним, забезпечуючи ефективність регулятивних механізмів. Використання сучасних алгоритмів аналізу даних може допомогти виявляти патерни поведінки, характерні для кібербулінгу, що створює можливості для прогнозування та попередження подібних ситуацій [12].

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до вивчення кібербулінгу [2]

Підхід	Суть підходу
Психологічний	Досліджує особистісні риси кривдників та жертв, а також вплив кібербулінгу на емоційний стан і поведінку. Включає аналіз мотивації агресорів та наслідків для жертв.
Соціологічний	Розглядає кібербулінг як соціальне явище, аналізує його взаємозв'язок із груповою динамікою, культурними нормами та соціальними медіа.
Кібернетичний	Зосереджується на технологічних аспектах, зокрема на ролі платформ, алгоритмів і технічних можливостях для виявлення та запобігання кібербулінгу.
Кримінологічний	Вивчає правові аспекти явища, включаючи регуляцію кібербулінгу, відповідальність кривдників і механізми правового захисту жертв.
Інтегративний	Поєднує різні підходи для створення цілісної моделі розуміння кібербулінгу та розробки комплексних стратегій боротьби з ним.

Вивчення кібербулінгу також вимагає урахування культурного контексту. У різних країнах ставлення до кібербулінгу, рівень його поширеності та способи боротьби значно різняться. Наприклад, у деяких суспільствах явище сприймається як особиста проблема жертви, тоді як у інших – як серйозна

соціальна загроза, що потребує комплексного втручання. Інтеграція міжкультурних досліджень у загальну теоретичну базу дозволяє розробляти універсальні стратегії протидії, які враховують локальні особливості. Різні теоретичні підходи до вивчення кібербулінгу не тільки взаємодоповнюють одне одного, але й створюють міцний фундамент для розуміння цього явища та розробки інноваційних методів боротьби з ним. Важливою складовою успіху в цьому напрямі є співпраця між дослідниками, освітянами, правозахисниками та технологічними компаніями. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє не лише аналізувати проблему, але й активно впливати на її вирішення, забезпечуючи безпечніше і комфортніше середовище для всіх користувачів цифрових платформ.

1.3 Чинники розвитку та регулятори протидії кібербулінгу

Чинники розвитку кібербулінгу та механізми його протидії є складними і багатограними явищами, які відображають як індивідуальні, так і соціальні особливості сучасного цифрового середовища. Розвиток кібербулінгу обумовлений низкою факторів, пов'язаних із технічними можливостями інтернет-платформ, соціальними умовами та психологічними аспектами поведінки користувачів [13].

Одним із ключових чинників розвитку кібербулінгу є доступність та анонімність цифрових технологій. Можливість залишатися невпізнаним у мережі створює відчуття безкарності, що стимулює агресивну поведінку. Анонімність також знижує соціальний контроль, дозволяючи людям здійснювати дії, які вони не наважилися б виконати у реальному житті. Крім того, широке охоплення аудиторії у соціальних мережах, таких як Instagram, сприяє швидкому поширенню принизливого контенту, створюючи умови для масового цькування. Технічні можливості платформ також відіграють важливу роль у поширенні кібербулінгу. Інструменти для публікації та розповсюдження інформації, такі як коментарі, лайки, репости, дозволяють кривдникам легко організувати цькування та залучати інших користувачів. Алгоритми

соціальних мереж, які підвищують видимість популярного контенту, можуть ненавмисно сприяти поширенню негативних матеріалів [10].

Соціальні чинники включають вплив групової динаміки та культурні норми. У групах, де агресивна поведінка вважається прийнятною або навіть заохочується, кібербулінг стає поширеним явищем. Це може відбуватися, наприклад, у молодіжних спільнотах, де домінує конкуренція або низький рівень емпатії. Культурні особливості також визначають сприйняття кібербулінгу: в одних суспільствах це може розглядатися як серйозна проблема, тоді як в інших – як незначне порушення. Протидія кібербулінгу базується на поєднанні освітніх, правових, соціальних та технологічних механізмів. Освітні заходи спрямовані на підвищення обізнаності про кібербулінг, розвиток медіаграмотності та навичок відповідальної поведінки в інтернеті. Важливу роль відіграють програми для дітей, молоді та батьків, які допомагають ідентифікувати ознаки кібербулінгу та реагувати на нього [14].

Правові механізми включають розробку законодавства, що визначає відповідальність за кібербулінг, а також створення юридичних інструментів для захисту жертв. У цьому контексті важливою є співпраця між країнами, оскільки інтернет не має географічних меж, і боротьба з кібербулінгом потребує міжнародних зусиль.

Соціальні регулятори, такі як підтримка з боку громади або організація груп допомоги, сприяють зниженню впливу кібербулінгу на жертву. Важливо створювати середовище, де жертви можуть відкрито обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку, що знижує їхню ізоляваність і підвищує впевненість у собі. Технологічні регулятори передбачають впровадження алгоритмів для виявлення та блокування агресивного контенту, інструментів для скарг і модерації, а також технічної підтримки для користувачів. Соціальні мережі, такі як Instagram, можуть активно працювати над створенням безпечного середовища, пропонуючи інструменти для обмеження видимості негативного контенту та підтримуючи жертв через спеціалізовані ресурси.

Розвиток кібербулінгу пов'язаний із поєднанням індивідуальних, соціальних та технічних чинників, що створюють сприятливі умови для агресії у цифровому середовищі. Протидія цьому явищу вимагає комплексного підходу, який враховує всі аспекти проблеми і забезпечує системне вирішення, спрямоване на захист користувачів. Для ефективної боротьби з кібербулінгом важливо інтегрувати всі доступні підходи, створюючи синергетичну систему запобігання, моніторингу та реагування. Освіта залишається фундаментальним елементом, який допомагає формувати культуру безпеки в цифровому середовищі. Вона включає не лише традиційне навчання, а й використання інтерактивних методів, таких як симуляції, тренінги та онлайн-курси, які дозволяють краще розуміти природу кібербулінгу та ефективно реагувати на його прояви. Особливу увагу варто приділяти підготовці педагогів, які можуть стати провідниками у вихованні цифрової етики серед молоді [2].

Крім того, юридичні та технологічні аспекти повинні розвиватися паралельно. Закони, спрямовані на регулювання поведінки в інтернеті, мають бути чіткими, зручними для застосування та підтримувати права як жертв, так і користувачів загалом. У цьому контексті важливим є посилення співпраці між державними органами, соціальними мережами та громадськими організаціями для створення спільних ініціатив, які спрямовані на захист вразливих груп.

Технологічні інновації повинні включати не лише алгоритми для автоматичного виявлення кібербулінгу, але й інтерактивні функції для підтримки постраждалих. Наприклад, соціальні платформи можуть розробляти інструменти, які допомагають жертвам легко отримувати доступ до психологічної допомоги чи юридичних консультацій. Також важливо забезпечити прозорість у роботі таких механізмів, щоб користувачі розуміли, як вони працюють і як можуть бути використані для їхнього захисту.

Соціальні кампанії, які поширюють інформацію про небезпеки кібербулінгу, сприяють створенню атмосфери неприйняття агресивної поведінки в мережі. Це допомагає формувати суспільну думку, яка активно

засуджує кібербулінг, та залучати до цього процесу широкі верстви населення, зокрема молодь, що є найвразливішою до цього явища.

Ефективність регуляторів протидії залежить також від участі самих користувачів. Формування відповідальної поведінки в інтернеті, усвідомлення наслідків своїх дій та готовність підтримати жертв є критично важливими елементами, які доповнюють всі інші заходи. Лише за умов активної участі всіх сторін, від індивідів до державних органів, можна досягти суттєвого зниження рівня кібербулінгу та створити безпечний цифровий простір для кожного користувача. Водночас необхідно враховувати, що боротьба з кібербулінгом — це динамічний процес, який потребує постійного вдосконалення. Зі зростанням технологій і появою нових платформ змінюються й способи прояву агресії в мережі, що вимагає адаптації існуючих методів протидії. Наприклад, з розвитком анонімних чатів або платформ із самознищенням контентом (як-от сторіс, що зникають) агресивна поведінка стає менш доступною для моніторингу, і це ускладнює роботу регуляторів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2. Чинники розвитку та регулятори протидії кібербулінгу [2]

Чинники розвитку кібербулінгу	Регулятори протидії кібербулінгу
1	2
Доступність цифрових технологій та анонімність, яка створює відчуття безкарності.	Освітні програми, спрямовані на розвиток цифрової грамотності та етики.
Технічні можливості платформ, такі як коментарі, репости та анонімні повідомлення.	Технологічні інструменти, включаючи алгоритми виявлення агресивного контенту та функції модерації.
Соціальна динаміка та культурні норми, які підтримують агресивну поведінку.	Соціальні кампанії, спрямовані на формування культури неприйняття кібербулінгу.
Широке охоплення аудиторії, яке дозволяє швидко поширювати принизливий контент.	Правові механізми для забезпечення відповідальності кривдників та захисту жертв.

1	2
Цифрова нерівність, що обмежує доступ до знань про кібербезпеку.	Психологічна підтримка для жертв кібербулінгу та програми допомоги кривдникам.

Проблема кібербулінгу також тісно пов'язана з питанням цифрової нерівності. Люди, які мають обмежений доступ до якісних цифрових освітніх ресурсів, часто не розуміють повною мірою, як захистити себе або реагувати на агресію. Це посилює їхню вразливість і може призводити до серйозніших наслідків. Таким чином, зменшення цифрового розриву та забезпечення рівного доступу до інформації є важливими аспектами у загальній стратегії боротьби з кібербулінгом.

Психологічна підтримка для жертв кібербулінгу залишається центральним елементом у подоланні наслідків цього явища. Важливо не лише допомагати постраждалим справлятися зі стресом і відновлювати самооцінку, але й працювати з потенційними кривдниками. Часто агресори самі мають емоційні проблеми або переживають труднощі в реальному житті, які виявляються у вигляді агресії в інтернеті. Програми з управління емоціями, розвитком емпатії та розв'язання конфліктів можуть стати ефективним інструментом для зниження рівня кібербулінгу. Ключовою складовою успіху є підвищення прозорості у взаємодії всіх учасників цього процесу. Від державних органів до платформ соціальних мереж, кожен повинен мати чіткі ролі та обов'язки у запобіганні кібербулінгу. Спільні ініціативи, такі як громадські консультації або впровадження програм корпоративної соціальної відповідальності, можуть допомогти створити середовище, де агресія в інтернеті буде мінімізована. Боротьба з кібербулінгом — це не лише технічна або правова проблема, але й соціальний виклик, що потребує міждисциплінарного підходу. Успіх можливий лише за умови гармонійної взаємодії технологічних інновацій, правових механізмів, освітніх програм і активної участі суспільства, яке прагне до створення безпечного та етичного цифрового простору.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було досліджено ключові аспекти феномена кібербулінгу, що дозволило сформуванню цілісного уявлення про його сутність, форми, причини розвитку та можливі механізми протидії. Аналіз показав, що кібербулінг є багатограним соціально-психологічним явищем, яке виникає в умовах сучасного цифрового середовища та значною мірою обумовлюється технологічними можливостями інтернет-платформ.

Сутність кібербулінгу полягає у навмисному використанні цифрових технологій для приниження, цькування або дискредитації інших осіб. Він відрізняється від традиційного булінгу своєю постійністю, анонімністю кривдників і широким охопленням аудиторії. Ці характеристики створюють умови для значного емоційного впливу на жертв, що може призводити до тривожності, депресії, зниження самооцінки та навіть суїцидальних думок. Водночас кібербулінг негативно впливає на суспільну довіру, порушує гармонію міжособистісних стосунків і створює додаткову соціальну напругу.

Дослідження форм кібербулінгу у соціальних мережах, зокрема в Instagram, показало, що це явище проявляється у різних формах, таких як вербальні напади, поширення неправдивої інформації, публікація принизливого контенту, цькування через особисті повідомлення та соціальна ізоляція. Технологічні можливості платформ, включаючи інструменти комунікації та алгоритми видимості контенту, значною мірою сприяють реалізації цих форм. Основні теоретичні підходи до вивчення кібербулінгу – психологічний, соціологічний, кібернетичний, кримінологічний та інтегративний – дозволяють комплексно аналізувати це явище. Психологічний підхід акцентує увагу на мотивації кривдників та наслідках для жертв, соціологічний – на груповій динаміці та культурних особливостях, кібернетичний – на технічних аспектах, кримінологічний – на правовій регуляції. Інтегративний підхід об'єднує ці напрямки для створення цілісної картини кібербулінгу та розробки ефективних стратегій протидії.

Чинники розвитку кібербулінгу включають доступність технологій, анонімність, соціальні та культурні особливості, а також цифрову нерівність. У свою чергу, регулятори протидії кібербулінгу включають освітні програми, соціальні кампанії, правові механізми, технологічні інструменти та психологічну підтримку. Ефективна боротьба з кібербулінгом можлива лише за умови синхронізації цих механізмів на індивідуальному, міжособистісному та суспільному рівнях.

2. ПРОЯВИ КІБЕРБУЛІНГУ В СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ ІНСТАГРАМ

2.1 Механізми та інструменти розповсюдження кібербулінгу в Інстаграм

Кібербулінг в Instagram є проблемою, яка впливає на мільйони користувачів. Ця платформа надає широкий набір можливостей для спілкування та самовираження, але водночас її функціонал може бути використаний для агресії, переслідування та приниження. Механізми та інструменти розповсюдження кібербулінгу в Instagram представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Механізми та інструменти розповсюдження кібербулінгу в Instagram[2]

№ з/п	Механізм/Інструмент	Опис	Наслідки для жертви
1	Коментарі під постами	Образливі або дискримінаційні висловлювання під фото чи відео	Психологічний тиск, зниження самооцінки
2	Особисті повідомлення	Образи, погрози, маніпуляції у приватних чатах	Відчуття небезпеки, стрес, депресія
3	Сторіз	Тимчасові образливі матеріали, опитування чи питання з негативним підтекстом	Поширення негативної інформації
4	Фейкові акаунти	Створення підроблених профілів для переслідування або дискредитації	Анонімне цькування, публічний сором
5	Відмітки на фото/відео	Відмічання жертви на компрометуючих або принизливих зображеннях	Насмішки, публічний осуд
6	Масові атаки на акаунт	Організовані скарги на профіль, що можуть призвести до блокування	Втрата доступу до акаунту
7	Алгоритми Instagram	Просування образливого контенту через активність користувачів	Посилення розголосу, масовий тиск
8	Групові чати	Координація групи осіб для спільного переслідування жертви	Колективний тиск, почуття ізоляції
9	Маніпуляція лайками	Масове лайкання чи ігнорування постів для психологічного впливу	Відчуття соціального виключення

Основним механізмом поширення кібербулінгу є комунікаційні можливості самої платформи. Одним із найпоширеніших методів є використання коментарів під публікаціями, де хейтери можуть залишати образливі, агресивні або дискримінаційні висловлювання, спрямовані на конкретного користувача. Ці коментарі можуть містити образи, погрози або саркастичні висловлювання, спрямовані на підрив передусім емоційного стану жертви. Ще одним важливим інструментом є функція особистих повідомлень. Оскільки Instagram дозволяє надсилати повідомлення навіть тим користувачам, які не є підписниками, зловмисники можуть переслідувати жертву в приватному режимі. У таких повідомленнях часто містяться погрози, образи або психологічний тиск, що ускладнює їхнє ігнорування.

Сторіз також використовуються для кібербулінгу, оскільки вони дозволяють тимчасово публікувати контент, який зникає через 24 години. Завдяки цьому хейтери можуть публікувати образливий контент, адресований конкретній особі, без страху, що він залишиться доступним надовго. Інструмент опитувань і питань у сторіз також може використовуватися для розповсюдження негативної інформації або цькування [15]. Ще одним потужним механізмом є створення фейкових акаунтів, які дозволяють зловмисникам залишатися анонімними. Такі акаунти можуть використовуватися для масового розповсюдження негативної інформації про жертву, створення компрометуючих постів, публікації змонтованих або відредагованих фото з метою приниження. Функція відміток на фото або відео також стає інструментом кібербулінгу, оскільки зловмисники можуть відзначати жертву на неприємних або компрометуючих зображеннях. Навіть якщо користувач не бажає брати участь у такому контенті, його ім'я все одно з'явиться в стрічці підписників, що може викликати хвилю негативних коментарів або насмішок. Широко поширеним механізмом є масові атаки на акаунт, коли зловмисники організовано надсилають скарги на профіль жертви, що може призвести до його тимчасового або постійного блокування. Такі атаки особливо небезпечні для блогерів,

публічних осіб або активістів, оскільки блокування сторінки може стати суттєвим ударом по їхній діяльності.

Важливу роль у розповсюдженні кібербулінгу відіграють алгоритми Instagram. Оскільки система підбирає контент на основі взаємодій користувачів, образливі або негативні пости можуть отримувати широкий розголос, якщо викликають великий інтерес у підписників. Це може призвести до того, що жертва зазнає ще більшого психологічного тиску, оскільки ситуація набуває масового характеру. Не менш небезпечним є створення груп у приватних чатах, де група зловмисників може координувати свої дії щодо переслідування певної людини. У таких чатах може відбуватися організація масових атак на коментарі, сторіз або публікації жертви, що посилює психологічний тиск. Окремим механізмом є маніпуляція через лайки та дизлайки. Наприклад, зловмисники можуть масово лайкати або, навпаки, бойкотувати публікації жертви, створюючи тим самим ілюзію підтримки або відторгнення. Це може вплинути на самооцінку користувача та спричинити додаткові емоційні переживання [16].

Кібербулінг в Instagram є загрозою для психологічного благополуччя користувачів, особливо молоді. Постійний негативний вплив у вигляді образливих коментарів, знущань, погроз або поширення фейкової інформації може спричинити значні емоційні та психічні наслідки, які мають як короткостроковий, так і довготривалий характер.

Насамперед, жертви кібербулінгу часто відчують хронічний стрес, який викликає тривожність та страх перед повторенням негативного досвіду. З кожним новим випадком цькування людина може ставати все більш напруженою, очікуючи чергової атаки або глузування. Це призводить до підвищеного рівня кортизолу в організмі, що негативно впливає на роботу серцево-судинної системи, спричиняє безсоння, порушує концентрацію уваги і здатність до навчання чи роботи. Депресія є ще одним серйозним наслідком тривалого впливу кібербулінгу. Людина, яка постійно зазнає приниження чи агресії в Instagram, може втрачати мотивацію до соціальної активності, навчання або роботи. Психологічний тиск може змусити її замкнутися в собі,

уникати спілкування з друзями та рідними, відчувати постійний смуток або безнадію. У деяких випадках це може перейти у тяжкі депресивні стани, які вимагають втручання спеціалістів [17].

Соціальна ізоляція також є одним із наслідків кібербулінгу. Жертва може почати уникати активної участі в соцмережах, а іноді навіть у реальному житті. Вона може припинити спілкуватися з друзями, боячись осуду або нових нападок. Це особливо небезпечно для підлітків, оскільки в цьому віці важливе прийняття у соціальному колі, а виключення або ізоляція можуть викликати сильний емоційний біль. У дітей та підлітків це може також проявлятися у погіршенні результатів навчання, замкненості та низькій самооцінці.

Важливим аспектом є розвиток почуття невпевненості у собі та комплексів. Постійна критика чи насмішки щодо зовнішнього вигляду, способу життя або особистих уподобань можуть змусити людину сумніватися у власній цінності. Це може призвести до виникнення розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія, коли жертва прагне відповідати ідеалізованим стандартам, нав'язаним соціальними мережами. Також це може впливати на формування особистості, коли людина починає змінювати себе не через власні бажання, а під тиском суспільства. Найнебезпечнішим наслідком кібербулінгу є розвиток суїцидальних думок. Постійний емоційний біль, відчуття безвиході та ізоляції можуть стати каталізатором для розвитку суїцидальних тенденцій. Особливо це стосується підлітків, які ще не мають достатнього життєвого досвіду і не завжди можуть знайти шляхи виходу з ситуації. Випадки самогубств через кібербулінг є трагічним підтвердженням того, наскільки серйозним є цей вид агресії.

Для підлітків особливо небезпечним є те, що вони часто сприймають кібербулінг більш болісно, ніж дорослі. Вони мають підвищену емоційну чутливість та схильність до імпульсивних рішень, тому негативний досвід у соціальних мережах може стати для них сильним ударом. Окрім того, підлітки часто не знають, як правильно реагувати на подібні ситуації, та бояться розповісти про це батькам або вчителям, що ще більше погіршує ситуацію.

Довготривалий вплив кібербулінгу може мати наслідки навіть у дорослому віці. Людина, яка в підлітковому віці зазнала переслідувань у соцмережах, може вирости з низькою самооцінкою, страхом соціальних контактів та підвищеною тривожністю. Вона може уникати публічного спілкування, побоюватися критики або мати складнощі у побудові стосунків. Це може впливати на її кар'єру, соціальне життя та загальну якість життя. Instagram як одна з найпопулярніших соціальних платформ активно впроваджує механізми боротьби з кібербулінгом, оскільки онлайн-агресія може серйозно впливати на психоемоційний стан користувачів. Політика Instagram щодо протидії кібербулінгу базується на кількох ключових механізмах, які спрямовані на ідентифікацію, блокування та запобігання цькуванню. Одним із найважливіших інструментів є система фільтрації коментарів, яка дозволяє приховувати або автоматично видаляти образливі висловлювання. Штучний інтелект аналізує контент та блокує коментарі, що містять ненависницькі висловлювання, погрози або дискримінаційні твердження. Водночас користувачі мають змогу самостійно створювати списки заборонених слів і фраз, що додатково допомагає уникати агресії в коментарях.

Ще одним важливим засобом захисту є функція блокування акаунтів. У разі виявлення кібербулінгу користувач може заблокувати профіль зловмисника, після чого той більше не матиме доступу до його контенту, не зможе писати повідомлення або залишати коментарі. Для посилення ефективності цієї функції було додано можливість "обмеження", яка дозволяє зробити коментарі від певного користувача видимими лише для нього самого, що зменшує ризик відкритого конфлікту та не провокує нові атаки.

Система скарг також відіграє ключову роль у боротьбі з кібербулінгом. Користувачі можуть повідомляти про акаунти, публікації або коментарі, які містять образливий контент. Instagram розглядає такі скарги та у разі підтвердження порушення правил видаляє контент або навіть блокує акаунт зловмисника. Проте ефективність цього методу залишається спірною, оскільки система модерації працює переважно автоматично, а відповідь на скарги може

займати певний час. Це створює ризик того, що жертва кібербулінгу буде змушена довгий час стикатися з негативним контентом, перш ніж він буде видалений [18].

Щоб додатково захистити користувачів, Instagram запровадив функцію приватних акаунтів, що дозволяє обмежити доступ сторонніх осіб до особистих публікацій, сторіз та повідомлень. Це особливо важливо для підлітків, які часто стають жертвами кібербулінгу. Можливість вимикати коментарі під конкретними постами також є ефективним способом зменшення онлайн-агресії. Окрім цього, функція "Закритий список друзів" дає змогу обмежувати коло осіб, які бачать певний контент, що може бути корисним для захисту від небажаних користувачів.

Однак, незважаючи на всі заходи, політика Instagram щодо боротьби з кібербулінгом не завжди є ефективною, оскільки зловмисники можуть створювати нові акаунти, обходити систему фільтрації, а також використовувати непрямі методи приниження, які не потрапляють під автоматичну модерацію. Тому крім технічних засобів, важливу роль відіграють особисті стратегії захисту користувачів. Одна з ключових особистих стратегій – обмеження доступу до акаунту. Якщо людина зазнала кібербулінгу, їй варто змінити налаштування конфіденційності, а саме: зробити акаунт приватним, дозволити коментувати публікації лише друзям, обмежити можливість надсилати повідомлення. Це значно зменшує ризик агресивної поведінки з боку потенційних кривдників і незнайомих людей. Варто також регулярно перевіряти список підписників і блокувати небажаних користувачів. Використання функцій приватності є ефективним методом профілактики кібербулінгу. Якщо користувач помітив негативний контент або образливі коментарі, він може активувати "Режим обмежень", який автоматично приховує образливі повідомлення та коментарі від сторонніх користувачів. Це дає змогу уникнути емоційного тиску, адже потенційно агресивний контент не відобразатиметься у відкритому доступі. Психологічні методи реагування на кібербулінг також відіграють важливу роль. Найголовніше – не піддаватися на провокації. Багато кібербулерів очікують, що

жертва відреагує емоційно, вступить у конфлікт або намагатиметься виправдовуватися. Саме тому ігнорування або спокійна реакція можуть стати найкращим варіантом. Якщо негативні коментарі чи повідомлення повторюються, варто використовувати функцію блокування та повідомляти адміністрації платформи про такі випадки. Також важливим є пошук підтримки серед друзів, родини чи психологів. Кібербулінг може викликати сильний емоційний стрес, і важливо мати когось, з ким можна поділитися своїми переживаннями. Якщо ситуація стає критичною, можна звернутися до спеціалістів або громадських організацій, що займаються питаннями онлайн-безпеки. Ще одним способом захисту є обмеження часу перебування в соцмережах. Якщо людина стикається з постійним негативом у Instagram, варто на деякий час зменшити активність у соцмережах або навіть зробити перерву. Це допоможе знизити рівень стресу та відволіктися від негативних емоцій.

2.2 Основні групи ризику кібербулінгу в Інстаграм: реальні випадки

Кібербулінг в Instagram може торкнутися будь-якого користувача, проте існують певні групи ризику, які найбільш схильні до цього явища через соціальні, вікові, професійні або особистісні фактори. Найвразливішими є підлітки, блогери та публічні особи, представники ЛГБТК+ спільноти, жінки, люди з інвалідністю, активісти та соціальні діячі. Кожна з цих груп стикається з певними особливостями кібербулінгу, які часто мають серйозні психологічні та соціальні наслідки [19].

Підлітки є найбільшою групою ризику, оскільки саме вони є найактивнішими користувачами Instagram і водночас найбільш емоційно вразливими. Відсутність сформованої особистісної стійкості та схильність до впливу суспільної думки роблять їх легкими мішенями для агресорів. Часто кібербулінг серед підлітків проявляється у вигляді приниження зовнішності, висміювання через соціальний статус, навчальні досягнення або стиль життя. Деякі підлітки стикаються з груповим кібербулінгом, коли їх навмисно виключають із спільноти, насміхаються у сторіз або публікують приватні

листування без дозволу. Відомий випадок у США показав, як група школярів створила окремий акаунт, на якому анонімно публікували образливі мему про свою однокласницю. Це призвело до серйозних психологічних проблем у дівчини, включаючи депресію та соціальну ізоляцію.

Блогери та публічні особи регулярно стикаються з кібербулінгом через свою впізнаваність та відкритість. В Instagram вони часто отримують хвилю ненависті від незнайомих людей, які критикують їхній контент, стиль життя або зовнішній вигляд. Після оприлюднення власної позиції щодо суперечливих питань вони можуть стати об'єктами масових атак, спрямованих на дискредитацію або цькування. Яскравим прикладом став випадок української блогерки, яка відкрито висловила свою позицію щодо прав жінок і після цього зіткнулася з величезною хвилею хейту, погрозами та образами в коментарях. Їй довелося тимчасово закрити доступ до коментарів і звернутися до правоохоронних органів.

Представники ЛГБТК+ спільноти стають жертвами кібербулінгу через існуючі щодо цієї спільноти упередження та дискримінацію. Вони можуть стикатися з прямими погрозами, образами, кампаніями з масовим поширенням ненависті. Один із реальних випадків стався з відкритим геєм-блогером, який після публікації світлини з партнером отримав тисячі негативних коментарів та погроз. Його акаунт кілька разів намагалися заблокувати через масові скарги з боку агресивно налаштованих користувачів [20].

Жінки також є частою мішенню кібербулінгу в Instagram, особливо коли вони мають популярність або займаються активною громадською діяльністю. Часто їм надсилають неприйнятні коментарі, сексуальні домагання або здійснюють спроби дискредитації через поширення відредагованих або неправдивих фото. Відомий випадок стався з політичною активісткою, яка після публікації критики певної державної політики зазнала масових атак від бот-акаунтів, що розповсюджували її особисті дані та погрози. Це змусило її тимчасово видалити акаунт та звернутися до служби безпеки.

Люди з інвалідністю також можуть ставати об'єктами кібербулінгу через стереотипи, нерозуміння або знуцання. Нерідко агресори використовують саркастичні або образливі коментарі щодо їхнього фізичного стану, намагаючись принизити або висміяти. Один із випадків стався з відомим спортсменом-паралімпійцем, який після публікації фото зі змагань отримав хвилю коментарів із глузуванням щодо його фізичних можливостей. Пізніше спільнота підтримки допомогла йому впоратися з ситуацією, але він зізнався, що цей досвід був дуже травматичним.

Активісти та соціальні діячі особливо часто стикаються з кібербулінгом через свої погляди та боротьбу за права певних груп. Їхні акаунти можуть піддаватися масовим атакам, вони можуть отримувати погрози, а інколи навіть ставати жертвами кампаній з дезінформації. Один із активістів, який займався правозахисною діяльністю, зіткнувся з тим, що його особисті фото та публікації були вирвані з контексту та використані для дискредитації. Це не лише вплинуло на його емоційний стан, а й створило небезпеку для його діяльності [21].

Групи ризику кібербулінгу в Instagram наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Основні групи ризику кібербулінгу в Instagram [8]

№ з/п	Група ризику	Форма кібербулінгу	Реальні випадки
1	Підлітки	Образи щодо зовнішності, навчання, соціального статусу, груповий булінг	Акаунт школярки став мішенню групового булінгу через анонімну сторінку
2	Блогери та публічні особи	Хвилі ненависті, критика контенту, масові атаки, погрози	Блогерка зіткнулася з погрозами після висловлення думки про права жінок
3	Представники ЛГБТК+ спільноти	Дискримінаційні коментарі, погрози, масові скарги на акаунти	Відкритий гей-блогер отримав хвилю ненависті після публікації фото з партнером
4	Жінки	Сексуальні домагання, дискредитація, поширення неправдивої інформації	Політична активістка зазнала атак ботів, які розповсюджували її особисті дані
5	Люди з інвалідністю	Знуцання, саркастичні коментарі щодо фізичних можливостей	Паралімпійський спортсмен отримав хвилю негативних коментарів після змагань
6	Активісти та соціальні діячі	Погрози, масові атаки, кампанії дезінформації	Правозахисник став жертвою кампанії з

			дезінформації, спрямованої на дискредитацію
--	--	--	---

Кібербулінг в Instagram та інших соціальних мережах є поширеною проблемою як в Україні, так і в усьому світі. Згідно з останніми дослідженнями, близько третини молодих людей у різних країнах стикалися з онлайн-цькуванням, і ця цифра продовжує зростати. В Україні ситуація не є винятком: майже 30% підлітків визнають, що ставали жертвами кібербулінгу, а 16% зізналися, що через це навіть пропускали навчання, оскільки не могли впоратися з емоційним навантаженням [22].

Близько 18% випадків булінгу в Україні відбуваються у цифровому середовищі, використовуючи соцмережі, месенджери або інші платформи для комунікації. Більшість кібербулерів – це хлопці, тоді як жертвами цькування частіше стають дівчата. Найпоширенішими формами кібербулінгу є образливі коментарі, поширення чуток, приниження через зовнішність або соціальний статус, а також маніпулятивні дії, спрямовані на соціальну ізоляцію жертви. У світі кібербулінг набув масштабного характеру, особливо серед підлітків і молоді. Близько 59% американських підлітків стикалися з онлайн-агресією у тій чи іншій формі. В європейських країнах ситуація також є загрозливою: більше половини дітей та підлітків повідомляють про негативний досвід взаємодії у соцмережах. У країнах Азії випадки кібербулінгу нерідко супроводжуються серйозними психологічними наслідками, оскільки суспільний тиск щодо іміджу та успішності значно вищий, ніж у багатьох західних країнах.

Про поширеність кібербулінгу серед підлітків у різних регіонах свідчать дані рисунку 2.1.

Такі показники свідчать про те, що кібербулінг не лише негативно впливає на психоемоційний стан жертв, а й може мати соціальні наслідки, такі як зниження успішності, розвиток депресії та навіть суїцидальні думки. Проблема потребує активного втручання як з боку державних органів, так і самих соціальних платформ, які повинні розвивати ефективні механізми виявлення та протидії кібербулінгу.

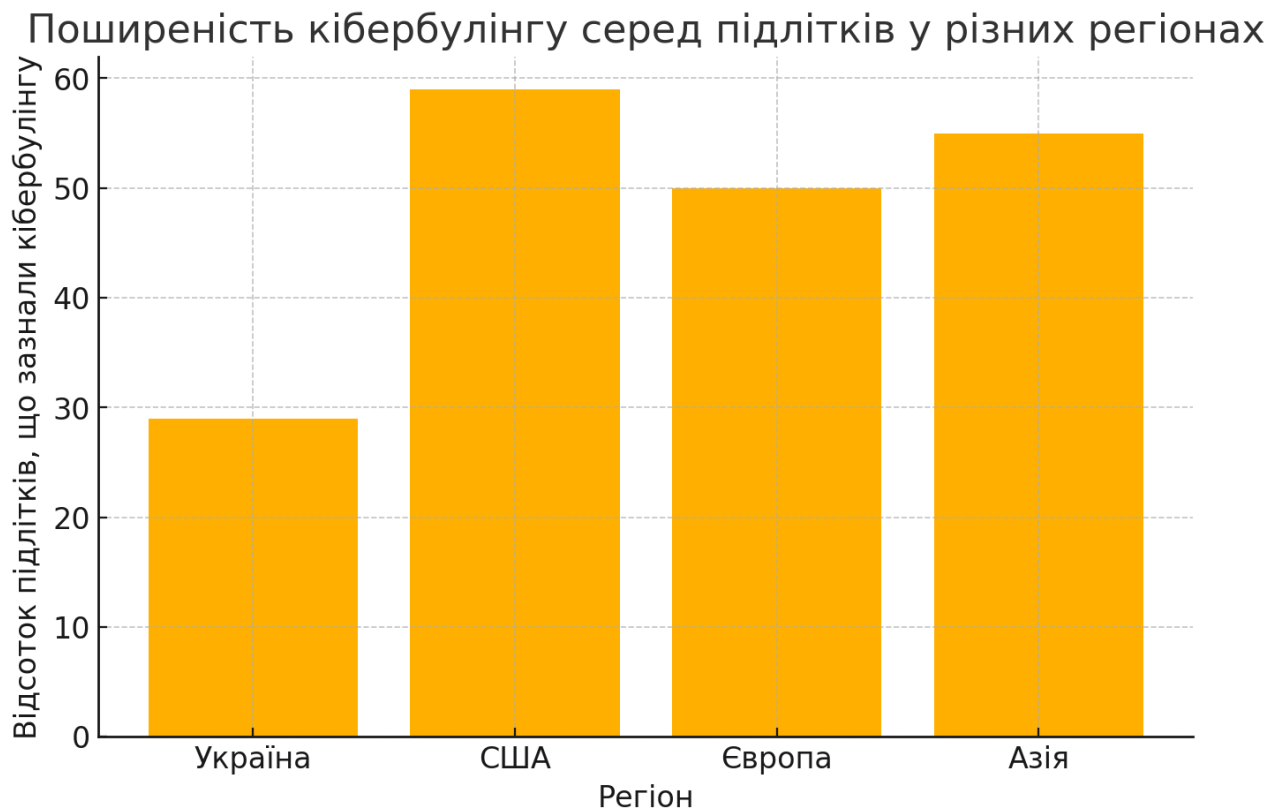


Рис.2.1. Поширеність кібербулінгу серед підлітків у різних регіонах [розроблено автором]

Кібербулінг в Instagram має глибокий вплив на соціальні взаємодії та поведінку жертв, змінюючи їхні комунікативні звички, рівень довіри до оточення та загальну активність у суспільстві. Людина, яка постійно піддається цькуванню в онлайн-середовищі, починає сприймати будь-яку соціальну взаємодію як потенційну загрозу, що поступово змінює її ставлення до інших людей і самої себе.

Найперше, кібербулінг суттєво впливає на рівень соціальної активності жертви. У багатьох випадках люди, які стикаються з систематичним цькуванням у соцмережах, починають уникати будь-якої публічної активності, бо бояться нових нападок або осуду. Це може проявлятися у небажанні ділитися своїми думками, публікувати особисті фото чи брати участь у групових обговореннях. Жертва кібербулінгу часто зменшує кількість соціальних контактів не лише в Instagram, а й у реальному житті. Боячись повторення негативного досвіду, вона

може почати уникати нових знайомств, ставати менш ініціативною у спілкуванні або взагалі зводити його до мінімуму. Це особливо небезпечно для підлітків, оскільки саме в цьому віці активно формується соціальна адаптація, яка може бути серйозно порушена через постійний стрес від кібербулінгу [23].

Важливим аспектом є вплив кібербулінгу на самооцінку та впевненість у собі. Постійна критика, образи чи глузування можуть викликати відчуття меншовартості, змушуючи жертву сумніватися у власних силах та здібностях. У випадках, коли кібербулінг стосується зовнішнього вигляду або способу життя, людина починає розглядати себе виключно через призму чужих оцінок, що призводить до розвитку комплексів і незадоволеності собою. Це може спонукати до зміни поведінки, коли людина починає надмірно контролювати свою зовнішність, уникати певного стилю одягу або навіть змінювати свої інтереси лише для того, щоб відповідати очікуванням оточення.

Один із найнебезпечніших наслідків кібербулінгу – розвиток самоізоляції. У жертв онлайн-цькування часто виникає бажання дистанціюватися від соціального життя, щоб зменшити ризик нових нападок. Вони можуть закривати свої профілі, видаляти акаунти або взагалі припиняти користуватися соцмережами. У реальному житті така самоізоляція проявляється у зменшенні контактів із друзями та рідними, уникненні публічних заходів або небажання виходити з дому без потреби. Це може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як депресія, тривожні розлади або навіть соціофобія.

Ще одним важливим аспектом є зміни у моделі поведінки жертв кібербулінгу. Багато з них стають більш підозрілими та закритими, оскільки втратили довіру до інших людей. Постійні образи та нападки змушують їх бачити потенційну загрозу у кожному новому знайомому, що ускладнює процес налагодження міжособистісних стосунків. Деякі жертви кібербулінгу можуть навіть почати реагувати агресивно на будь-яку критику, бо їхній емоційний стан залишається напруженим через попередній негативний досвід. Інші ж, навпаки, стають надмірно пасивними та намагаються уникати будь-яких конфліктних ситуацій, навіть коли це несе шкоду їхнім власним інтересам. Особливо

сильний вплив кібербулінг має на підлітків, оскільки їхня психіка ще не є достатньо стійкою до подібного роду стресів. Молодь дуже чутлива до суспільної думки, а тому постійна агресія з боку оточення може призвести до серйозних наслідків, таких як страх самовираження, зниження навчальної мотивації та навіть суїцидальні думки. Багато підлітків починають відчувати себе самотніми та нікому не потрібними, що лише поглиблює їхні психологічні проблеми.

Кібербулінг в Instagram також може спонукати жертву змінити свою онлайн-поведінку. Деякі люди намагаються створювати ідеалізований образ себе у соцмережах, публікуючи виключно відретушовані фото або контент, який здається "ідеальним", щоб отримати позитивний відгук. Це може створити залежність від схвалення інших, що лише посилює психологічний тиск і змушує жертву постійно прагнути відповідати вигаданим стандартам. Інші користувачі, навпаки, перестають взаємодіяти з платформою або зводять свою активність до мінімуму, уникаючи публікацій, коментарів або навіть перегляду стрічки новин. Таким чином, кібербулінг в Instagram має глибокий і тривалий вплив на жертву, змінюючи її соціальну активність, самооцінку та моделі поведінки. Наслідки можуть проявлятися як у цифровому просторі, так і в реальному житті, змушуючи людину дистанціюватися від суспільства, втрачати довіру до людей та навіть розвивати серйозні психологічні проблеми. Це підкреслює необхідність не лише боротьби з кібербулінгом, а й активної підтримки тих, хто постраждав від нього, щоб допомогти їм повернутися до нормального життя та відновити впевненість у собі. Державне регулювання та правові механізми відіграють ключову роль у боротьбі з кібербулінгом в Instagram, оскільки онлайн-агресія часто має серйозні наслідки для психічного та емоційного стану жертв. Національні уряди, міжнародні організації та самі соціальні платформи впроваджують різні заходи для попередження та покарання за кібербулінг, але ефективність цих механізмів залишається питанням, яке потребує постійного вдосконалення.

У багатьох країнах світу кібербулінг вже є об'єктом правового регулювання, і законодавство поступово адаптується до нових викликів цифрової епохи. Наприклад, у США прийнято низку законів, спрямованих на боротьбу з онлайн-цькуванням, особливо серед підлітків. У деяких штатах передбачена кримінальна відповідальність за погрози, переслідування та розповсюдження компрометуючої інформації в соціальних мережах. У країнах Європейського Союзу також діють закони, що захищають користувачів від кібербулінгу, особливо дітей. Загальний регламент про захист персональних даних (GDPR) накладає жорсткі обмеження на поширення особистої інформації без згоди користувача, що може бути ефективним інструментом у боротьбі з онлайн-цькуванням.

В Україні проблема кібербулінгу також є предметом правового регулювання. Законодавчі ініціативи, прийняті у 2019 році, передбачають адміністративну відповідальність за цькування, включаючи штрафи або виправні роботи. Важливим елементом українського законодавства є можливість подання скарги до кіберполіції у разі кібербулінгу, а також можливість звернення до суду для захисту честі та гідності. Однак, на практиці правозастосування таких норм часто залишається слабким через труднощі у доведенні факту онлайн-цькування, особливо коли воно здійснюється анонімно або через тимчасові акаунти.

На міжнародному рівні боротьба з кібербулінгом координується через такі організації, як ООН, ЮНІСЕФ та Європейська комісія. Вони розробляють рекомендації та політичні стратегії, спрямовані на захист дітей і підлітків від онлайн-насилства. Деякі країни також співпрацюють у межах міжнародних угод щодо безпеки в Інтернеті, спрямованих на розробку спільних механізмів захисту жертв кібербулінгу.

Важливу роль у боротьбі з онлайн-цькуванням відіграють соціальні мережі, включаючи Instagram, які впроваджують власні механізми захисту користувачів. Instagram має автоматизовану систему фільтрації коментарів, що дозволяє блокувати образливі висловлювання. Також користувачі можуть

самостійно налаштовувати список заборонених слів, обмежувати можливість коментування або блокувати небажані акаунти. Ще одним важливим інструментом є можливість анонімного подання скарги на кібербулінг, після чого платформа може тимчасово або назавжди заблокувати профіль агресора.

Соціальні мережі також активно співпрацюють із правоохоронними органами, особливо у випадках, коли кібербулінг набуває загрозливих масштабів, наприклад, коли містить погрози фізичної розправи або шантаж. У деяких країнах правоохоронці мають доступ до відповідних даних користувачів, якщо це передбачено законодавством і є підстави для розслідування.

Попри існуючі заходи, ефективність боротьби з кібербулінгом залишається відносною. Основною проблемою є те, що агресори можуть легко створювати нові акаунти, а також використовувати зашифровані чати та анонімні платформи для продовження онлайн-цькування. Багато випадків кібербулінгу залишаються безкарними через складність у виявленні винних або небажання жертв звертатися до правоохоронних органів. Посилення боротьби з кібербулінгом вимагає комплексного підходу, що включає як законодавчі заходи, так і активну участь соціальних платформ у виявленні та запобіганні цькуванню. Також важливо проводити освітні кампанії, спрямовані на підвищення цифрової грамотності серед користувачів, щоб вони могли розпізнавати кібербулінг, знати свої права та вміти правильно реагувати на онлайн-агресію. Підвищення правової відповідальності за кібербулінг, а також розробка ефективніших механізмів контролю можуть стати ключовими факторами у боротьбі з цією проблемою.

2.3 Вплив кібербулінгу на користувачів Інстаграм: реальні випадки

Кібербулінг в Instagram має глибокий вплив на психоемоційний стан користувачів, змінюючи їхню поведінку, соціальні зв'язки та навіть фізичний стан. Реальні випадки підтверджують, що систематичне цькування в соціальних мережах може спричиняти депресію, тривожні розлади, втрату довіри до людей і навіть призводити до суїцидальних думок. Жертви кібербулінгу часто

стикаються з наслідками, які виходять далеко за межі віртуального світу та безпосередньо впливають на їхнє життя. Один із найгучніших випадків кібербулінгу в Instagram стосувався молодої американської блогерки, яка зіткнулася з хвилею ненависті після критики певної соціальної проблеми. Після публікації своєї думки вона отримала тисячі образливих коментарів і приватних повідомлень із погрозами. Акаунт дівчини почали масово атакувати скаргами, через що Instagram тимчасово заблокував її профіль. Цей випадок спричинив у неї панічні атаки та емоційне виснаження, змусивши її тимчасово покинути соціальні мережі. Вона також звернулася до психолога, щоб впоратися з тривожністю, яку спровокували постійні онлайн-атаки.

Ще одним прикладом є історія британської школярки, яка стала жертвою групового кібербулінгу з боку однокласників. Вони створили фейковий акаунт, де публікували змонтовані фотографії дівчини з образливими коментарями. Насмішки та погрози призвели до того, що вона почала уникати школи, втратила інтерес до навчання та соціального життя. Її батьки звернулися до адміністрації школи, проте учні, які стояли за цим, залишилися безкарними, оскільки діяли анонімно. Це змусило родину звернутися до психологів, щоб допомогти дівчині подолати травму. Не менш трагічний випадок стався у Франції, де молода дівчина, яка страждала від кібербулінгу через свою зовнішність, врешті-решт вчинила самогубство. Вона регулярно отримувала повідомлення з насмішками щодо її ваги, і це поступово знищило її впевненість у собі. Дівчина намагалася боротися з хейтерами, але кількість негативу лише збільшувалася. Незважаючи на спроби родини та друзів підтримати її, тиск у соціальних мережах став нестерпним. Після її смерті справа отримала широкий розголос, і влада Франції почала активніше працювати над посиленням законодавства щодо кібербулінгу.

Окремий випадок стосується української активістки, яка постраждала від масових онлайн-атак через свою громадську діяльність. Її акаунт у Instagram став мішенню ботів і тролів, які систематично залишали образливі коментарі та розповсюджували фейки про її діяльність. Вона також отримувала погрози

фізичної розправи, через що була змушена змінити місце проживання та звернутися до правоохоронних органів. Хоча частину акаунтів зловмисників вдалося заблокувати, це не зупинило потік негативу, і жінка вирішила тимчасово видалити профіль, щоб уникнути подальших нападок.

Інший приклад стосується відомого блогера, який відкрито заявляв про свою сексуальну орієнтацію. Він регулярно отримував повідомлення з погрозами, анонімні акаунти розповсюджували його особисту інформацію, що призвело до серйозного емоційного виснаження. Попри підтримку підписників, він змушений був закрити коментарі до своїх постів і навіть тимчасово відмовитися від активності в соцмережах. Врешті-решт він звернувся до спеціалістів, які допомогли йому виробити стратегії психологічного захисту, проте цей випадок показав, наскільки вразливими можуть бути люди, які відкрито заявляють про свої погляди.

Вплив кібербулінгу в Instagram не обмежується лише емоційними проблемами, адже він також може завдати шкоди кар'єрі та репутації жертв. Багато людей, які стають об'єктами онлайн-цькування, втрачають роботу або можливості для професійного зростання через хвили негативу, що спрямовані проти них. Деякі блогери, які стали жертвами наклепів або неправдивої інформації, втрачали своїх підписників і рекламні контракти, що суттєво впливало на їхній дохід. Загалом, реальні випадки підтверджують, що кібербулінг в Instagram має серйозні наслідки, які можуть проявлятися у психологічних, соціальних та професійних аспектах життя жертв. Це проблема, яка потребує негайного вирішення як на рівні правового регулювання, так і через механізми самозахисту користувачів у соцмережах. Платформи мають удосконалювати свої алгоритми для виявлення та блокування агресорів, а користувачі повинні мати більше інструментів для захисту від онлайн-цькування. Кібербулінг в Інтернеті є багатогранним феноменом, що поєднує в собі різні психологічні механізми, які сприяють агресивній поведінці користувачів. Однією з головних причин, що мотивує агресорів діяти в Інтернеті, є анонімність. У цифровому просторі людина може приховати свою

особистість, використовуючи фейкові акаунти, змінюючи ім'я або діючи під вигаданим псевдонімом. Це створює відчуття безкарності, оскільки відсутність фізичного контакту та негайних наслідків зменшує почуття відповідальності за свої дії. Анонімність дозволяє агресорам уникати соціальних санкцій, які в реальному житті могли б стримати їхню поведінку, що робить Інтернет ідеальним середовищем для прояву негативних емоцій та ворожості.

Ще одним важливим фактором є зміна соціальних норм у віртуальному середовищі. У реальному житті існують певні етичні та правові норми, які регулюють взаємодію між людьми, але в соціальних мережах та інших цифрових платформах ці норми часто розмиваються. Люди, які не наважилися б висловити свої образливі думки віч-на-віч, почуваються більш впевнено в онлайн-просторі, оскільки не бачать емоційної реакції жертви та не стикаються з прямими наслідками своїх дій. Це сприяє розвитку феномену «дезіндивідуалізації» – стану, коли людина втрачає почуття особистої відповідальності через перебування в групі або в умовах анонімності. Це може проявлятися в тому, що навіть звичайні користувачі, які зазвичай поведуться коректно, можуть стати частиною кібербулінгу, якщо їх підтримує група або якщо вони сприймають свої дії як «норму» в конкретному цифровому середовищі.

Психологічні особливості агресорів також відіграють важливу роль у розвитку кібербулінгу. Дослідження показують, що багато людей, які беруть участь у цькуванні онлайн, мають схильність до імпульсивної поведінки, низький рівень емпатії або внутрішні психологічні проблеми, які вони намагаються компенсувати агресією в Інтернеті. Часто це особи, які самі зазнавали булінгу або інших форм насильства у реальному житті, і таким чином вони намагаються відновити почуття власної значущості через домінування над іншими. Крім того, в кібербулінгу нерідко беруть участь люди, які мають нарцисичні риси або проявляють антисоціальну поведінку. Для них важливо відчувати владу над іншими, і соціальні мережі надають ідеальний майданчик для реалізації цих потреб без значного ризику для себе.

Одним із ключових психологічних механізмів, який сприяє поширенню кібербулінгу, є груповий ефект. У цифровому просторі агресивна поведінка часто підтримується іншими користувачами, що посилює почуття спільності серед нападників і робить цькування ще більш масштабним. Людина, яка спочатку не мала наміру брати участь у булінгу, може приєднатися до агресорів, якщо бачить, що це сприймається як соціально прийнятна дія в межах конкретної групи. Це особливо характерно для молодіжного середовища, де соціальний вплив однолітків відіграє ключову роль. Коли одна людина починає цькувати жертву, інші можуть підтримати цю поведінку, намагаючись утвердитися в соціальній групі або отримати визнання. Крім групового ефекту, важливу роль відіграє відсутність миттєвого емоційного зворотного зв'язку. У реальному житті агресор може побачити страх, біль або сльози жертви, що в деяких випадках може змусити його зупинитися. В Інтернеті ця взаємодія відсутня, що призводить до того, що кібербулер не усвідомлює масштабу шкоди, яку він завдає іншій людині. Це створює ефект «емоційної дистанції», який зменшує почуття провини та дозволяє агресору сприймати свої дії як гру або безневинну розвагу.

Мотивація до кібербулінгу також може мати прагматичний характер. Деякі агресори використовують онлайн-цькування як спосіб дискредитації конкурентів, маніпуляції громадською думкою або навіть отримання матеріальної вигоди. Наприклад, у сфері блогерства та медіа конкуренція може призводити до ситуацій, коли кібербулінг використовується як інструмент для підриву репутації інших людей. Це може виражатися у формі масових атак на акаунти, розповсюдження фейкової інформації або навіть шантажу.

Кібербулінг може спричиняти серйозні психологічні травми, які негативно впливають на емоційний стан жертви, її соціальні взаємодії та загальне самопочуття. Відновлення після онлайн-цькування потребує комплексного підходу, що включає психологічну реабілітацію, підтримку близьких, використання спеціалізованих програм та розвиток навичок психологічної стійкості.

Одним із найважливіших методів реабілітації є робота з професійним психологом або психотерапевтом. Фахівці допомагають жертвам кібербулінгу зрозуміти власні емоції, причини їхнього стресового стану та знайти ефективні способи боротьби з негативними психологічними наслідками. Одним із ключових методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні мисленнєві установки та навчити людину по-новому реагувати на агресію. Наприклад, замість того щоб вважати себе жертвою і зосереджуватися на образливих коментарях, людина навчається розглядати ситуацію об'єктивно, усвідомлюючи, що агресори діють з власних причин, які не мають нічого спільного з її реальною цінністю. Це дозволяє відновити впевненість у собі та зменшити тривожність.

Підтримка близьких відіграє критично важливу роль у процесі реабілітації. Часто жертви кібербулінгу почуваються самотніми, ізольованими та беззахисними перед хвилею онлайн-агресії. Спілкування з друзями, родиною та людьми, яким вони довіряють, допомагає відновити відчуття безпеки та отримати емоційну підтримку. Особливо важливою є реакція батьків у випадку підліткового кібербулінгу, оскільки саме вони можуть стати опорою у важкі моменти. Близькі люди можуть допомогти жертві не зациклюватися на негативі, запропонувати альтернативні способи проведення часу та допомогти відновити позитивний погляд на життя. Групи взаємопідтримки та спеціалізовані програми також є ефективними інструментами реабілітації. У багатьох країнах діють громадські ініціативи та онлайн-платформи, які надають психологічну допомогу жертвам кібербулінгу. Вони дозволяють постраждалим поділитися своїм досвідом, отримати поради та усвідомити, що вони не самотні у своїй проблемі. Одним із успішних прикладів є онлайн-платформи, де люди можуть анонімно розповісти про свій досвід і отримати підтримку від інших, хто пережив подібну ситуацію. Такі групи допомагають знизити рівень тривожності та депресії, а також створюють безпечне середовище для відновлення після онлайн-цькування.

Розвиток навичок психологічної стійкості є ще одним важливим аспектом реабілітації. Люди, які стикаються з кібербулінгом, повинні навчитися керувати своїми емоціями, зменшувати рівень стресу та формувати позитивне ставлення до себе. Одним із методів є медитація та техніки релаксації, які допомагають знизити рівень тривоги та відновити емоційну рівновагу. Деякі жертви кібербулінгу використовують арт-терапію, фізичну активність або хобі як спосіб відволікання від негативних емоцій та підвищення самооцінки. Важливо також навчитися розрізняти конструктивну критику та токсичну агресію, щоб не приймати всі коментарі особисто та не дозволяти їм впливати на внутрішній стан.

Одним із сучасних методів захисту від кібербулінгу є цифрова грамотність, яка дозволяє жертвам кібербулінгу мінімізувати ризики повторних атак. Освітні програми допомагають людям навчитися безпечному використанню соцмереж, налаштовувати конфіденційність акаунтів, блокувати агресорів і повідомляти про випадки кібербулінгу адміністрації платформи. Це дозволяє не лише захистити себе від подальших атак, а й відновити відчуття контролю над ситуацією. Ефективність цих методів реабілітації залежить від багатьох факторів, таких як глибина психологічної травми, індивідуальні особливості людини та рівень підтримки з боку оточення. Дослідження показують, що поєднання кількох методів дає найкращі результати. Наприклад, люди, які звертаються до психологів, отримують підтримку близьких та застосовують техніки емоційної регуляції, відновлюються швидше та рідше стикаються з тривалими наслідками кібербулінгу. Водночас відсутність підтримки та ізоляція можуть призвести до довготривалих психологічних проблем, таких як хронічний стрес, соціальна тривожність та депресія.

Психологічна реабілітація жертв кібербулінгу потребує комплексного підходу, що включає професійну допомогу, соціальну підтримку, участь у групах взаємодопомоги, розвиток навичок емоційного самоконтролю та підвищення цифрової грамотності. Використання цих методів допомагає жертвам не лише подолати наслідки онлайн-цькування, а й зміцнити

психологічну стійкість, що дозволить їм ефективніше захищатися від подібних ситуацій у майбутньому.

Висновки до розділу 2

Дослідження кібербулінгу в Instagram показало, що це явище є серйозною проблемою, яка має значний вплив на психоемоційний стан користувачів, їхню соціальну активність і навіть фізичне здоров'я. Аналіз основних механізмів розповсюдження кібербулінгу засвідчив, що соціальні мережі надають агресорам широкий набір інструментів для цькування, серед яких особисті повідомлення, коментарі, фейкові акаунти, сторіз, масові атаки та анонімні групи. Відсутність негайних наслідків, анонімність та соціальна підтримка з боку інших учасників конфлікту значно посилюють це явище. Особливу увагу слід приділити групам ризику, які найчастіше стають жертвами кібербулінгу. До них належать підлітки, блогери та публічні особи, представники ЛГБТК+ спільноти, жінки, люди з інвалідністю та соціальні активісти. Ці групи через свою вразливість або публічність частіше стикаються з онлайн-агресією, що може мати тяжкі наслідки для їхнього психологічного та соціального благополуччя. Реальні випадки, наведені у дослідженні, підтверджують, що кібербулінг не є абстрактним явищем, а може призводити до серйозних психічних розладів, самоізоляції, втрати довіри до людей і навіть суїцидальних думок.

Розгляд державного регулювання та правових механізмів показав, що деякі країни вже активно впроваджують закони, спрямовані на боротьбу з кібербулінгом. У США, країнах ЄС та Україні передбачена адміністративна й кримінальна відповідальність за онлайн-цькування, однак ефективність таких заходів залишається під питанням. Багато випадків кібербулінгу залишаються безкарними через складність їхнього розслідування, а також через те, що жертви не завжди звертаються за допомогою. Крім того, соціальні платформи,

зокрема Instagram, впроваджують власні алгоритми боротьби з кібербулінгом, такі як автоматичне блокування агресивного контенту, функція обмеження коментарів і можливість анонімного подання скарг. Проте ці заходи ще не гарантують повного захисту користувачів від онлайн-агресії.

Психологічні механізми кібербулінгу свідчать про те, що агресори часто діють в Інтернеті через відчуття безкарності, бажання отримати соціальне схвалення або компенсувати власні психологічні проблеми. Груповий ефект кібербулінгу також посилює це явище, коли велика кількість людей підтримує або поширює агресію, роблячи її більш масштабною та тривалою. Важливим є також феномен дезіндивідуалізації, коли люди, перебуваючи у віртуальному середовищі, втрачають почуття відповідальності за свої дії. Методи психологічної реабілітації жертв кібербулінгу довели свою ефективність у відновленні емоційного стану постраждалих. Найбільш дієвими є когнітивно-поведінкова терапія, підтримка з боку родини та друзів, спеціалізовані програми допомоги, а також розвиток психологічної стійкості. Освітні програми з цифрової грамотності також відіграють важливу роль у запобіганні повторних випадків кібербулінгу, оскільки навчають користувачів правильно реагувати на онлайн-агресію, налаштовувати конфіденційність акаунтів і блокувати потенційних агресорів.

3. ПРОТИДІЯ КІБЕРБУЛІНГУ В СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ ІНСТАГРАМ

3.1 Політика Інстаграм щодо запобігання кібербулінгу

Політика Instagram щодо запобігання кібербулінгу сформована як багаторівнева система заходів, спрямованих на створення безпечного онлайн-середовища для всіх користувачів. Вона ґрунтується на поєднанні технологічних інструментів, модерації контенту та просвітницької роботи серед спільноти. Одним із ключових напрямів є впровадження автоматизованих систем виявлення образливого контенту. Instagram використовує алгоритми штучного інтелекту для сканування текстів коментарів, підписів до фотографій і прямих повідомлень на предмет виявлення агресивної, принизливої або загрозованої лексики. При виявленні таких повідомлень платформа або попереджає користувача про неприйнятність його висловлювань, або автоматично блокує публікацію до її перегляду.

Особливе місце в політиці запобігання кібербулінгу посідає функція попередження перед публікацією коментаря. Якщо система виявляє потенційно образливий зміст, користувачу пропонується ще раз подумати, чи справді він хоче залишити цей коментар. Це не тільки технологічний, а й виховний інструмент, який стимулює користувачів до усвідомленого спілкування в мережі. Крім того, Instagram запровадив функцію обмеження акаунтів, яка дозволяє непомітно обмежити взаємодію з агресором: його коментарі стають видимими лише для нього самого, без відома про це, що зменшує ризик ескалації конфлікту.

Також важливою складовою є функціонал контролю за коментарями. Користувачі можуть самостійно налаштовувати фільтри, що автоматично блокують певні слова або фрази у коментарях під їхніми дописами. Крім того, Instagram дозволяє вимикати коментарі до окремих публікацій або для всього профілю загалом, що дає користувачеві більше контролю над своїм

інформаційним простором. Ще однією важливою опцією є можливість повідомити про випадки булінгу через спеціальну форму скарги. Після надходження скарги команда модераторів Instagram проводить перевірку і, за потреби, застосовує санкції — від видалення окремих коментарів або повідомлень до блокування акаунтів, які систематично порушують правила.

Окремої уваги заслуговує програма підтримки жертв кібербулінгу. Instagram співпрацює з міжнародними та локальними організаціями, що спеціалізуються на підтримці постраждалих від онлайн-насильства. На платформі доступні ресурси з порадами щодо того, як діяти у разі кібербулінгу, включно з контактами служб допомоги. Компанія також проводить інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності про наслідки кібербулінгу і важливість відповідальної поведінки в інтернеті. Instagram, розуміючи динаміку розвитку цифрового середовища та зростання ризиків, пов'язаних із кібербулінгом, постійно вдосконалює свої алгоритми і розширює інструменти для виявлення й припинення агресивної поведінки. Одним із важливих кроків стала інтеграція машинного навчання, яке дає змогу аналізувати не тільки окремі слова чи фрази, а й контекст спілкування, що значно підвищує точність виявлення прихованих форм булінгу, сарказму, знецінення та психологічного тиску. Важливо також зазначити, що Instagram зосереджується на проактивному підході, прагнучи запобігти булінгу ще до того, як він завдасть шкоди користувачу, що виявляється у впровадженні функцій раннього попередження про потенційно шкідливу активність.

Паралельно з технологічними рішеннями, Instagram приділяє велику увагу етичній стороні комунікації, стимулюючи користувачів бути уважними до почуттів інших. З цією метою реалізуються інформаційні кампанії у вигляді візуальних повідомлень, відеороликів та спеціальних проєктів за участю відомих особистостей, що пропагують ідеї поваги, співчуття і відповідальності за свої дії в мережі. Крім того, платформа інтегрувала навчальні матеріали, які автоматично з'являються в акаунтах молодих користувачів, нагадуючи їм про

важливість дотримання правил спільноти та можливість звернення по допомогу у разі виникнення проблем.

Особлива увага приділяється захисту неповнолітніх користувачів. Instagram обмежує можливість дорослих, які не перебувають у списку контактів дитини, надсилати їй повідомлення, а також автоматично пропонує приватні налаштування акаунта при реєстрації нових облікових записів, що належать підліткам. Крім того, запроваджено механізми попередження у випадках підозрілої активності, наприклад, коли один і той самий акаунт надсилає велику кількість повідомлень незнайомим людям.

У боротьбі з кібербулінгом Instagram також співпрацює з дослідницькими установами, організаціями громадянського суспільства та незалежними експертами у сфері цифрової безпеки для оцінки ефективності своїх заходів і напрацювання нових стратегій. Регулярні оновлення політики відображають зусилля щодо реагування на зміну тактики булерів, що використовують дедалі витонченіші методи тиску, зокрема через меми, візуальний контент або непрямі натяки.

Значну роль у загальній політиці безпеки відіграє також спрощення процесу скарги та взаємодії з технічною підтримкою. Користувачі мають змогу швидко повідомити про кібербулінг за допомогою декількох натискань, причому їхня скарга розглядається окремою групою фахівців, що спеціалізуються на таких питаннях. Для потерпілих також доступні поради щодо психологічної допомоги та кроків для збереження емоційного благополуччя в умовах цифрового насильства (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Політика Instagram щодо запобігання кібербулінгу[6]

Компонент політики Instagram	Опис заходу
1	2
Автоматичне виявлення агресивних повідомлень	Використання ШІ для аналізу контенту і виявлення образливої лексики.
Попередження перед публікацією коментаря	Система автоматично пропонує подумати перед залишенням потенційно образливого коментаря.

1	2
Функція обмеження акаунтів	Непомітне обмеження доступу агресорів без їхнього відома.
Фільтри для блокування образливих слів	Налаштування фільтрів для автоматичного блокування певних слів у коментарях.
Можливість вимикання коментарів	Можливість повністю вимкнути коментарі до публікацій або акаунта.
Функція скарг на кібербулінг	Можливість оперативно поскаржитися на булінг для модерації й реагування.
Програми підтримки жертв кібербулінгу	Платформа надає доступ до ресурсів допомоги та порад для постраждалих.
Освітні кампанії та інформаційні проекти	Інформаційні кампанії щодо важливості етичної поведінки в інтернеті.
Захист неповнолітніх користувачів	Автоматичне встановлення приватних налаштувань для підлітків і обмеження контактів із незнайомцями.
Співпраця з дослідниками та громадськими організаціями	Аналіз ефективності політик у співпраці з науковцями та активістами.
Спрощення процесу скаргення і підтримка користувачів	Оптимізація скарг та надання рекомендацій для психологічної підтримки.

У рамках подальшого розвитку політики щодо запобігання кібербулінгу Instagram активно інтегрує механізми персоналізації інструментів безпеки відповідно до індивідуальних потреб користувачів. Платформа прагне надати кожному користувачу не просто загальні можливості для захисту, а й адаптивні рішення, які враховують його вік, попередню активність, особливості поведінки у мережі та характер взаємодії з аудиторією. Це дає змогу створити більш гнучку систему превентивних заходів, коли ризики виявляються ще до їх реалізації в явних актах кібер-агресії.

Одним із аспектів є розвиток системи невидимого втручання, коли користувачі, які виявляють ознаки агресивної поведінки, отримують додаткові попередження або обмеження у функціоналі без широкого розголосу про це. Це сприяє зниженню ескалації конфліктів і мінімізує ризики помсти або повторного цькування. Instagram свідомо обирає стратегію делікатного впливу на порушників, орієнтуючись на корекцію поведінки замість негайного жорсткого покарання, якщо ситуація не є критичною.

Ще одним напрямом є розширення співпраці із зовнішніми організаціями у сфері дитячої безпеки та захисту прав людини в цифровому середовищі. Instagram активно консультиється з експертами з психології, цифрової етики, соціології та права для вдосконалення своїх стандартів і методів реагування. Цей міждисциплінарний підхід дозволяє платформі враховувати як технічні аспекти захисту, так і глибинні соціальні й психологічні механізми виникнення та розвитку кібербулінгу.

Крім того, зростає роль освітніх компонентів, які Instagram інтегрує безпосередньо у взаємодію з користувачами. Молодим людям пропонуються мікрокурси, інтерактивні підказки та інфографіка, що пояснюють, як розпізнати ознаки кібербулінгу, як правильно реагувати на нього і як шукати підтримку. Такий підхід не тільки знижує кількість випадків булінгу, але й сприяє формуванню нової цифрової культури, заснованої на емпатії, відповідальності й усвідомленій поведінці.

У цьому контексті Instagram все більше розглядає свою роль не лише як технічного майданчика для обміну контентом, а як активного учасника процесу виховання цифрової грамотності та емоційного інтелекту у своїй спільноті. Платформа прагне бути не просто реактивним модератором, який втручається після факту порушення, а проактивним партнером користувача у створенні безпечного, комфортного й дружнього цифрового простору.

3.2 Методи протидії кібербулінгу в Інстаграм

Методи протидії кібербулінгу в Instagram базуються на комплексному підході, що охоплює технологічні рішення, індивідуальні інструменти захисту користувачів, систему спільнотної підтримки та освітню діяльність. Одним із головних методів є використання алгоритмів штучного інтелекту для автоматичного виявлення ознак булінгу в коментарях, приватних повідомленнях та підписах до публікацій. Ці алгоритми навчаються на великій кількості даних і здатні розпізнавати як прямі образи, так і завуальовані форми агресії,

включаючи сарказм, принизливі натяки чи контекстуальне цькування. При виявленні підозрілого контенту система автоматично або попереджає автора про можливі наслідки його дій, або пропонує відредагувати повідомлення до його публікації.

Іншим важливим методом є функція «обмеження», яка дає змогу користувачам непомітно обмежити можливості агресора взаємодіяти з їхнім профілем. Обмежені користувачі можуть залишати коментарі, які видно лише їм, і не отримують сповіщень про обмеження їхніх дій. Такий підхід зменшує ризик ескалації конфлікту і забезпечує психологічний комфорт для жертви. Також користувачам надається можливість самостійно фільтрувати коментарі на основі ключових слів і фраз, що дозволяє ефективно захистити свій простір від небажаного контенту. Важливим є те, що фільтрація працює в реальному часі, що мінімізує час експозиції негативного впливу на психіку користувача.

Ще одним методом є забезпечення можливості швидкого блокування акаунтів або видалення коментарів, які порушують правила спільноти. Instagram спростив інтерфейс скарг, завдяки чому повідомити про випадок кібербулінгу можна за кілька секунд, без необхідності проходити складні процедури. Після надходження скарги контент або акаунт перевіряються модераторами, які ухвалюють рішення щодо блокування, видалення чи інших санкцій. Для випадків серйозного кібербулінгу розроблено спеціальні протоколи, які передбачають швидке реагування та, за потреби, залучення зовнішніх експертів або організацій, що працюють у сфері захисту прав користувачів.

Особливу роль у протидії кібербулінгу відіграють превентивні освітні програми. Instagram інтегрує короткі інформаційні блоки у додатку, де пояснюється, що таке кібербулінг, як розпізнати його прояви, до кого звертатися по допомогу та як правильно поводитися в ситуації психологічного тиску. Молоді користувачі, особливо підлітки, отримують підказки при налаштуванні своїх профілів, де їм рекомендується встановити приватні обмеження доступу та розповідається про ризики відкритої взаємодії з незнайомими людьми.

Крім того, велика увага приділяється зміцненню спільнотної підтримки. Instagram заохочує користувачів підтримувати одне одного у випадках кібербулінгу шляхом надання позитивних відгуків, залишення слів підтримки під постами жертв і акцентування уваги на важливості емпатії. Спільноти користувачів часто об'єднуються в ініціативи проти булінгу, що підсилює ефект взаємодопомоги та формує атмосферу солідарності.

Важливим методом є також аналіз поведінкових патернів потенційних булерів. На основі зібраної анонімізованої інформації Instagram може виявляти облікові записи, що проявляють систематичну агресію, і вживати запобіжних заходів ще до надходження скарг, наприклад, обмежувати їхню видимість для ширшої аудиторії або застосовувати обмеження на взаємодії. Це допомагає не лише захищати окремих користувачів, але й підтримувати загальний рівень безпеки на платформі.

У цілому, методи протидії кібербулінгу в Instagram є гнучкими й багатовимірними, спрямованими як на безпосередній захист потерпілих, так і на довгострокове формування культури відповідального й безпечного спілкування. Вони інтегрують передові технології, психологічні підходи і принципи етичної взаємодії, що дає змогу Instagram залишатися однією з найактивніших платформ у сфері боротьби з кібербулінгом.

Одночасно з технічними і організаційними методами протидії кібербулінгу Instagram приділяє увагу формуванню емоційно стійкої спільноти. У цьому напрямі важливу роль відіграють програми розвитку цифрової етики серед користувачів, що включають просвітницькі кампанії, серії постів від популярних інфлуенсерів та інтеграцію навчальних матеріалів у стрічку новин. Instagram прагне не лише реагувати на факти агресії, а й активно формувати у користувачів почуття особистої відповідальності за створення безпечного середовища.

До інноваційних заходів протидії кібербулінгу відноситься впровадження систем раннього втручання, коли користувач, який багаторазово проявляє ознаки токсичної поведінки, отримує спеціальні попередження та запрошення

пройти навчальні модулі, спрямовані на зміну його деструктивної поведінкової моделі. Завдяки цьому Instagram демонструє орієнтацію не тільки на захист потерпілих, але й на реабілітацію потенційних порушників, що, у свою чергу, сприяє зниженню загального рівня конфліктності у соціальній мережі.

Окремі елементи протидії кібербулінгу спрямовані на зменшення візуального впливу агресивного контенту. Наприклад, у випадках виявлення булінгового контенту його видимість обмежується або приховується за спеціальними попередженнями, що мінімізує ризик травмування сторонніх спостерігачів. Це особливо актуально для молодшої аудиторії, яка є найбільш вразливою до емоційних впливів. Крім того, Instagram активно розширює канали зворотного зв'язку з користувачами, що дозволяє краще адаптувати стратегії боротьби з кібербулінгом до реальних потреб спільноти. Регулярні опитування, аналіз даних про скарги та пряма комунікація із залученими організаціями сприяють вдосконаленню механізмів захисту й забезпечують їхню релевантність у постійно мінливих умовах цифрового простору.

Важливою тенденцією у стратегії Instagram є також врахування культурних і регіональних особливостей сприйняття булінгу. Політика платформи поступово адаптується до того, що поняття образи та агресії може мати різні відтінки, тлумачення, реакції у різних культурах. Це призводить до впровадження локалізованих стандартів модерації контенту, що базуються на принципах поваги до культурної ідентичності користувачів. У підсумку методи протидії кібербулінгу в Instagram демонструють високий рівень комплексності та гнучкості. Вони поєднують технологічну ефективність, етичні принципи, психологічну підтримку та просвітницьку діяльність, створюючи умови для сталого розвитку безпечної онлайн-спільноти. Платформа розуміє, що боротьба з кібербулінгом – це не одноразова кампанія, а тривалий процес, який потребує постійного оновлення інструментів, залучення спільноти до співпраці і підтримки кожного користувача до процесу створення більш справедливого і гуманного та в цілому безпечної цифрового середовища. Узагальнені методи протидії кібербулінгу в Instagram та їх короткий опис наведено у табл. 3.2.

Методи протидії кібербулінгу в Instagram [11]

Метод протидії	Короткий опис
Автоматичне виявлення ознак булінгу	Використання штучного інтелекту для сканування текстів і виявлення прихованого чи прямого булінгу.
Функція попередження перед публікацією	Автоматичне попередження користувача про можливу образливість його коментаря перед публікацією.
Функція обмеження взаємодії	Непомітне обмеження видимості та взаємодії агресора без його інформування.
Фільтрація образливого контенту за ключовими словами	Створення особистих списків слів і фраз, які блокуються автоматично.
Швидке блокування та видалення агресивного контенту	Оперативне видалення булінгового контенту та блокування акаунтів порушників.
Освітні матеріали та інтеграція підказок	Інформування користувачів про кібербулінг через інтерактивні навчальні модулі й підказки.
Системи раннього втручання для агресорів	Сповіщення і рекомендації для користувачів, які регулярно демонструють агресивну поведінку.
Обмеження візуалізації булінгового контенту	Приховування агресивного контенту за попередженнями для мінімізації негативного впливу.
Розширення каналів зворотного зв'язку	Залучення користувачів до оцінки ефективності методів боротьби з булінгом через опитування.
Локалізація політик відповідно до культурних особливостей	Адаптація стандартів модерації до регіональних та культурних відмінностей.

Впровадження різноманітних методів протидії кібербулінгу в Instagram демонструє не лише певну технічну досконалість платформи, а й стратегічне розуміння багатовимірної природи цифрової агресії. Кожен з описаних методів працює не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими заходами, утворюючи багаторівневу систему захисту, яка охоплює як превентивні дії, так і оперативне реагування, а також психологічну підтримку постраждалих. У цілому сама архітектура захисних механізмів побудована не лише для пасивного усунення негативних проявів, а для активного формування культури відповідального цифрового спілкування, що поступово змінює поведінкові моделі користувачів у довгостроковій перспективі.

Instagram визнає, що протидія кібербулінгу — це не статичний процес, а постійно еволюціонуючий виклик, який потребує гнучкості, здатності швидко адаптуватися до нових форм онлайн-агресії та впровадження інноваційних підходів. Тому платформа орієнтується на постійне оновлення політик, впровадження нових функцій на основі досліджень користувацької поведінки, консультацій з експертами з психології, права, педагогіки та етики, а також на тісну співпрацю з громадськими організаціями та інституціями, що спеціалізуються на захисті прав людини в цифровому просторі [24].

Значення цих зусиль виходить за межі самої платформи. Instagram, діючи як один із найбільших соціальних медіа-майданчиків світу, фактично встановлює певні стандарти етичної взаємодії в мережі, які потім переймають інші сервіси та проєкти. Роль платформи стає дедалі більш соціально відповідальною: це не просто простір для обміну фотографіями та відео, а реальний соціальний інститут, що впливає на глобальні процеси цифрової соціалізації, формування емоційної зрілості користувачів і забезпечення базових прав людини в онлайн-середовищі [25].

Перспективи подальшого розвитку методів протидії кібербулінгу в Instagram пов'язані з удосконаленням систем персоналізованого захисту, розвитком технологій розпізнавання емоційних тональностей контенту, глибшою інтеграцією штучного інтелекту в процеси модерації та ще тіснішою взаємодією з реальними потребами користувачів. Усе це має на меті створення ще більш безпечного, інклюзивного та людяного середовища, де кожен має можливість самовираження без страху перед агресією чи дискримінацією.

3.3 Рекомендації щодо вдосконалення боротьби з кібербулінгом

Рекомендації щодо вдосконалення боротьби з кібербулінгом в Instagram повинні базуватися на розумінні того, що ефективність політики захисту користувачів залежить не лише від технічної потужності платформи, а й від глибини інтеграції гуманістичних принципів, гнучкості у реагуванні на нові

виклики та активного залучення самої спільноти до процесу побудови безпечного цифрового середовища. Одним із пріоритетних напрямів має стати подальше вдосконалення алгоритмів розпізнавання образливого контенту, зокрема через розширення бази аналізу контекстуальних факторів і емоційних відтінків висловлювань. Багато випадків кібербулінгу відбуваються не прямими образами, а через сарказм, маніпулятивні натяки чи використання мемів, тому системи штучного інтелекту повинні бути здатні розпізнавати такі форми прихованої агресії без ризику помилкового блокування безпечного контенту.

Важливо також посилити можливості користувача самостійно налаштовувати рівень захисту. Платформа має запропонувати розширені індивідуальні профілі безпеки, де кожен користувач міг би гнучко визначати перелік допустимих типів взаємодії, встановлювати чіткі критерії блокування повідомлень і коментарів, а також отримувати персоналізовані рекомендації щодо захисту на основі аналізу своєї поведінкової активності в мережі. Такий підхід підвищить суб'єктивне відчуття контролю над власним цифровим простором, що є важливим чинником психологічного комфорту.

Не менш актуальним є розвиток системи емоційної підтримки для постраждалих від кібербулінгу. Instagram має інтегрувати можливість отримання негайної психологічної консультації або доступу до ресурсів допомоги безпосередньо через платформу, без необхідності переходу на зовнішні сайти. Спеціальні чат-боти підтримки, інтегровані в систему повідомлень, або миттєві підказки з практичними порадами з подолання стресу могли б стати важливим інструментом мінімізації психологічних наслідків цифрової агресії.

Особливу увагу слід приділяти роботі з молодшою аудиторією. Рекомендується створити окремі освітні програми для підлітків, які не лише інформують про загрози кібербулінгу, а й навчають навичкам емоційної стійкості, розвитку критичного мислення та відповідальної цифрової поведінки. Такі програми мають бути інтерактивними, побудованими на принципах ігрової

мотивації та активно впроваджуватися у партнерстві з освітніми установами та дитячими психологами.

Ще одним перспективним напрямом є удосконалення процедур скарги і модерації контенту. Важливо запровадити багаторівневу систему оцінювання скарг, яка дозволяла б користувачам не лише повідомляти про факт булінгу, а й оцінювати ступінь його тяжкості, контекст, вплив на психологічний стан. Це дозволило б модераторам більш точно визначати необхідний рівень втручання і вибирати між різними заходами реагування – від м'яких попереджень до негайного блокування.

Крім того, варто активізувати залучення самих користувачів до створення політик безпеки через регулярні відкриті консультації, опитування і бета-тестування нових функцій. Такий підхід сприятиме підвищенню довіри до платформи, оскільки користувачі відчуватимуть свою залученість до процесів прийняття рішень і формування середовища, в якому вони щоденно перебувають [26].

Особливу увагу необхідно приділити також розвитку механізмів протидії груповому кібербулінгу, коли агресія здійснюється не одним користувачем, а організованою групою. У цьому випадку потрібні спеціальні інструменти для виявлення координованої агресії та блокування групових атак ще на ранніх стадіях їх розгортання. Вдосконалення боротьби з кібербулінгом в Instagram повинно бути спрямоване не лише на технологічне посилення безпеки, але й на розвиток психологічної підтримки, просвітницької роботи, залучення користувачів до спільної відповідальності за безпечне середовище і створення простору, де повага до особистості стає не нормою, нав'язаною зовні, а природною частиною культури цифрового спілкування.

У контексті реалізації таких рекомендацій особливої важливості набуває створення довгострокових програм моніторингу та оцінки ефективності впроваджених заходів протидії кібербулінгу. Instagram має запровадити механізми регулярного збору і аналізу даних щодо кількості випадків булінгу, швидкості реагування на скарги, рівня задоволеності користувачів діями

модерації та змін у загальному емоційному кліматі платформи. Такі дані повинні не лише накопичуватися, а й активно використовуватися для корекції політик і вдосконалення функціоналу у реальному часі [27].

Важливо також забезпечити відкритість і прозорість у питаннях боротьби з кібербулінгом. Регулярна публікація звітів про вжиті заходи, оновлення політик, результати співпраці з експертами і громадськими організаціями стане запорукою підвищення довіри користувачів до платформи. Прозорість допоможе не лише продемонструвати реальну роботу, що ведеться в цьому напрямку, але й залучити додаткові ідеї від спільноти щодо нових можливостей поліпшення цифрової безпеки.

Окрему увагу варто приділити питанням реабілітації тих користувачів, які були викриті у прояві кібербулінгу, але готові змінити свою поведінку. Інтеграція спеціальних програм «виправлення поведінки», що передбачають проходження освітніх курсів, усвідомлення шкоди від агресії та перевірку на зміну поведінкових патернів, могла б допомогти повернути таких осіб до активної й безпечної участі у спільноті. Такий підхід підсилює ідею платформи як простору не тільки для покарання, а й для розвитку і зростання.

Не менш актуальним напрямом є розробка спеціальних стратегій протидії новим формам агресії, які виникають із розвитком цифрових технологій. Це включає булінг через сторіз, агресію в коментарях до стрімів, використання анонімних акаунтів для нападу на користувачів і навіть маніпулятивне застосування технологій штучного інтелекту для створення шкідливого контенту. Instagram має випереджати ці загрози, проактивно аналізуючи тенденції розвитку цифрового середовища та впроваджуючи відповідні превентивні заходи.

У перспективі важливо також формувати глобальну платформу обміну досвідом у боротьбі з кібербулінгом, де Instagram взаємодіє би з іншими соціальними мережами, міжнародними організаціями, науковими установами та громадянським суспільством. Створення єдиної бази знань, напрацювання спільних стандартів етичної поведінки в цифровому середовищі та координація

зусиль дозволили б значно підвищити ефективність протидії кібербулінгу на глобальному рівні.

С. Шевченко узагальнила роль і значущість «... вивчення даних міжнародних досліджень у контексті соціологічного аналізу проблеми булінгу: 1) надає розуміння щодо поширеності булінгу в навчальних закладах інших країн та дає змогу окреслити реалістичні орієнтири на шляху зменшення булінгу; 2) допоможе запозичити та впровадити найкращі практики з наявного досвіду протидії булінгу; 3) показує, що саме виведення булінгу за межі норми, відокремлення його від звичайних дитячих конфліктів, нетолерування знущань мають стати важливою метою для всього українського суспільства, якщо воно прагне рухатися шляхом гуманізації, зокрема гуманізації освіти» [28].

Успішність розробки та реалізації управлінських рішень щодо протидії кібербулінгу в Україні залежить від таких основних моментів: по-перше, ідентифікації учасників кібербулінгу та проявів їхньої девіантної поведінки (Додаток А); по-друге, розробки законодавчої моделі попередження та протидії кібербулінгу на основі міжнародного досвіду (Додаток Б); по-третє, урахування форм цюкування та їх поширеності із застосуванням засобів електронних комунікацій; по-четверте, урахування результатів соціологічних досліджень проведених під егідою ЮНІСЕФ (Додаток Г). У цілому потребує узагальнення міжнародний досвід боротьби з кібербулінгом і використання успішних практик його ідентифікації та протидії.

Висновки до розділу 3

У процесі дослідження особливостей політики Instagram щодо запобігання кібербулінгу та методів протидії цьому явищу виявлено, що сучасна система захисту користувачів на платформі має комплексний і багаторівневий характер. Вона поєднує технологічні інновації, етичні стандарти цифрової поведінки, активну взаємодію зі спільнотою користувачів та безперервне вдосконалення інструментів виявлення й запобігання агресивній поведінці. Instagram прагне забезпечити не лише технічне усунення випадків булінгу, а й

створити умови для формування культури взаємоповаги, емпатії й особистої відповідальності в цифровому середовищі.

Одним із найефективніших напрямів боротьби з кібербулінгом є раннє виявлення ознак агресії через системи штучного інтелекту, що дозволяє не допустити публікації образливого контенту або мінімізувати його вплив. Водночас платформа робить ставку на персоналізацію заходів захисту, дозволяючи користувачам налаштовувати рівень своєї відкритості до взаємодії та контролювати інформаційний простір навколо себе. Значна увага приділяється також превентивній діяльності: інтеграція навчальних матеріалів, мотиваційних кампаній і програм розвитку цифрової грамотності сприяє зниженню загального рівня конфліктності в спільноті.

Поряд із досягненнями виявлено й певні виклики, які потребують подальшого опрацювання. Зокрема, існує необхідність удосконалення механізмів виявлення прихованих форм булінгу, розширення можливостей емоційної підтримки жертв, розвитку програм реабілітації для користувачів, що проявили агресію, а також посилення роботи над виявленням і нейтралізацією групових атак. Не менш важливим є завдання підвищення прозорості політик Instagram у сфері протидії кібербулінгу та активнішого залучення користувачів до процесу вдосконалення стандартів безпеки.

Запропоновані рекомендації для вдосконалення боротьби з кібербулінгом підкреслюють необхідність комплексного підходу, що охоплює як технологічні, так і психологічні, соціальні та освітні аспекти. Лише за умови поєднання превентивних заходів, ефективних систем моніторингу, оперативного реагування, підтримки потерпілих і активної просвітницької роботи можна досягти реального зниження рівня агресії у цифровому середовищі та забезпечити безпечний простір для всіх користувачів платформи.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи, присвяченої аналізу політики Instagram щодо запобігання кібербулінгу та методів протидії цьому явищу, було всебічно досліджено як теоретичні основи проблеми, так і практичні заходи, які впроваджуються на платформі для захисту користувачів від цифрової агресії. На основі проведеного аналізу можна зробити узагальнені висновки, що дають змогу комплексно оцінити ефективність існуючих механізмів і визначити напрямки їхнього подальшого вдосконалення.

Кібербулінг є складним і багатогранним соціальним явищем, що має глибокі психологічні наслідки для жертв і створює загрозу здоровому розвитку цифрових спільнот. Його специфіка полягає у швидкому поширенні агресії, можливості збереження анонімності агресора та постійній доступності об'єкта атаки через онлайн-канали. Ці особливості вимагають від соціальних платформ високого рівня готовності до реагування та розробки систем превентивного захисту, здатних діяти на випередження загроз.

Instagram, як одна з найбільш популярних соціальних мереж у світі, розробив багаторівневу політику протидії кібербулінгу, що охоплює як технологічні інструменти — штучний інтелект для виявлення агресії, автоматичні попередження перед публікацією, фільтрацію коментарів, функції блокування та обмеження — так і просвітницькі та виховні заходи, спрямовані на формування культури безпечної та етичної взаємодії серед користувачів. Платформа активно працює над персоналізацією захисту, пропонуючи індивідуальні налаштування безпеки, та розвиває співпрацю з громадськими організаціями та експертами, що дозволяє швидко адаптувати політику до нових викликів.

Оцінка ефективності застосованих методів показала, що інтеграція попереджувальних систем, розширення можливостей користувачів для самостійного контролю над контентом, розвиток інструментів емоційної

підтримки й активізація інформаційно-просвітницьких кампаній сприяли зменшенню кількості випадків відкритого кібербулінгу та підвищенню загального рівня безпеки на платформі. Однак водночас виявлено певні обмеження: складність виявлення прихованих і латентних форм агресії, недостатня швидкість реагування на групові атаки, потреба в глибшій психологічній підтримці постраждалих та у вдосконаленні системи реабілітації агресорів, що готові змінити свою поведінку.

На підставі проведеного дослідження сформульовано рекомендації щодо подальшого розвитку політики Instagram у сфері боротьби з кібербулінгом. Особливу увагу запропоновано приділяти розвитку контекстного аналізу контенту, розширенню індивідуальних налаштувань безпеки, інтеграції психологічної допомоги безпосередньо у додатку, удосконаленню процедур скарги та залученню користувачів до процесу формування політик через відкриті консультації. Також важливо формувати системи раннього виявлення групових форм агресії та розширювати глобальну співпрацю з іншими платформами для обміну досвідом і координації зусиль.

Загалом результати дипломної роботи підтверджують, що ефективна боротьба з кібербулінгом вимагає комплексного, системного підходу, що інтегрує технологічні інновації, гуманітарні знання, психологічні методики та соціальну відповідальність. Успішна реалізація запропонованих рекомендацій дозволить не лише покращити стан безпеки в Instagram, а й слугуватиме прикладом для інших платформ у створенні безпечного, етичного і людського цифрового простору, де кожна людина зможе відчувати себе захищеною та поважаною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева, Ю. О. (2020). Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. Випуск 14. С. 152–157. <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/26.pdf>.
2. Мацюк, О. Л. (2022). Соціально-психологічні особливості профілактики кібербулінгу. *Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського*.
3. Пантелеєва, Н., & Кабенгеле, Г. (2018). Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. *Фінансовий простір*, (4), 176-183.
4. Сторож, В. В., & Шкарнега, О. С. (2018). Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі Instagram. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 169-173. Доступно за посиланням:
5. Заболоцький, Т. (2021). Роль соціального працівника при виникненні явища кібербулінгу серед молоді. *Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*.
6. Гордієнко, В. (2020). Кібербулінг: відмінності від «традиційного» булінгу та шляхи подолання. *Факультет соціології і права КІІІ ім. Ігоря Сікорського*.
7. Мацюк, О. Л. (2021). Психологічна основа кібербулінгу серед здобувачів вищої освіти: міжнародний аспект проблеми. *Academia.edu*.
8. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. (2019). *Вісник Одеського національного університету. Правознавство*, (50), 8-15.
9. Фуштей О. Соціальна профілактика кібербулінгу серед студентської молоді. (2021). *Вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2), 257-263.
10. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. (2019). *Вісник Одеського національного університету. Правознавство*, (50), 8-15.

11. ЮНІСЕФ. (2019). Опитування щодо впливу онлайн-булінгу на молодь. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення: 15.01.2025).
12. Міністерство цифрової трансформації України. (2020). Матеріали щодо булінгу та кібербулінгу серед підлітків. URL: <https://www.cpkhub.com.ua/> (дата звернення: 15.01.2025).
13. U-Report. (2019). Аналітичний звіт щодо кібербулінгу серед молоді в Україні. URL: <https://cyber.bullyingstop.org.ua/> (дата звернення: 15.01.2025).
14. Коментарі. (2020). В Україні кожен восьмий підліток залежний від соцмереж – дослідження. URL: <https://society.comments.ua/> (дата звернення: 15.01.2025).
15. Hosozawa M., Bann D., Fink E., Elsdon E., Baba S., Iso H., Patalay P. Bullying victimisation in adolescence: prevalence and inequalities by gender, socioeconomic status and academic performance across 71 countries. *EClinicalMedicine*. 2021. Vol. 41. Article ID 101142. DOI: 10.1016/j.eclinm.2021.101142.
16. Källmén H., Hallgren M. Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2021. Vol. 15, no. 1. DOI: 10.1186/s13034-021-00425-y (дата звернення: 08.04.2025).
17. KiVa Program. KiVa is effective | KiVa Program. URL: <https://www.kivaprogram.net/kiva-is-effective/> (дата звернення: 08.04.2025).
18. Le Menestrel S. Preventing Bullying: Consequences, Prevention, and Intervention. *Journal of Youth Development*. 2020. Vol. 15, no. 3. P. 8–26. DOI: 10.5195/jyd.2020.945.
19. Menesini E., Salmivalli C. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*. 2017. Vol. 22, suppl. 1. P. 240–253. DOI: 10.1080/13548506.2017.1279740.
20. Olweus Bullying Prevention Program, Clemson University. About the Program. URL: <https://olweus.sites.clemson.edu/about.php> (дата звернення: 08.04.2025).

21. Olweus D. Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1994. Vol. 35, no. 7. P. 1171–1190. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x.

22. Olweus D. Bullying at school. *Promotion & Education*. 1994. Vol. 1, no. 4. P. 27–31. DOI: 10.1177/102538239400100414.

23. World Health Organization (WHO). One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study. 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study> (дата звернення: 08.04.2025).

24. United Nations. Protecting children from bullying: resolution adopted by the General Assembly (69th sess.: 2014–2015). URL: <https://digitallibrary.un.org/record/787813> (дата звернення: 08.04.2025).

25. Rigby K. Consequences of Bullying in Schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2003. Vol. 48, no. 9. P. 583–590. DOI: 10.1177/070674370304800904.

26. Rodkin P. C., Hodges E. V. E. Bullies and Victims in the Peer Ecology: Four Questions for Psychologists and School Professionals. *School Psychology Review*. 2003. Vol. 32, no. 3. P. 384–400. DOI: 10.1080/02796015.2003.12086207.

27. Roland E., Munthe E. The 1996 Norwegian Program for preventing and managing bullying in schools. *The Iris Journal of Psychology*. 1997. No. 18. P. 233–247.

28. Шевченко С. Булінг та протидія йому в освітньому просторі. Соціологічний аналіз. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2021. № 2. С.116–135.

29. Мозгова Г. П., Помиткіна Л. В. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2021. № 3. С. 269–278.

30. Доповідь Спеціального представника Генерального секретаря ООН з питань насильства щодо дітей щодо булінгу. – 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://undocs.org/ru/A/73/265> (дата звернення: 08.05.2025).

31. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. 2020. Аналітичний огляд. URL: <https://dnmcps.com.ua/poperedzhennya-ta-protidiya-kiberbulingu-v-dityachomu-sere-dovischi-ukraini-2020> (дата звернення: 08.05.2025).

32. Коваленко А. Кожен п'ятий підліток в Україні зазнавав цькування онлайн: результати опитування ЮНІСЕФ. 23 лютого 2025. <https://life.pravda.com.ua/society/naskilki-poshireni-ckuvannya-ta-kiberbuling-sered-pidlitkiv-v-ukrajini-dani-yunisef-306590/> (дата звернення: 08.05.2025).

ДОДАТОК А

Прояви девіантної поведінки учасників кібербулінгу

Таблиця А.1 Групи за роллю у процесі кібербулінгу та прояви (ознаки) їхньої девіантної поведінки [29, с. 275]

№ з/п	Групи за роллю у процесі кібербулінгу	Прояви (ознаки) девіантної поведінки
1	2	3
1	Агресори (буллери)	Високий рівень інтернет-активності, імпульсивності, низький рівень емпатії, зверхність, самовпевненість, образа зі злістю й гнівом, впевненість, що не буде покараний, отримує задоволення від страждань жертви
2	Жертви	Пригніченість, розпач, занижена самооцінка, підвищена тривожність, фрустрація, зневіра у власних силах, втрата контролю над ситуацією, самотність, страх, відчай, зневіра у добро, порядність, порятунок, втрата сенсу життя, схильність до суїциду
3	Свідки	Бездіяльність, страх оцінки ситуації, коливання в обидві сторони (від агресора до жертви і навпаки), як правило не вмішуються і не допомагають
4	Спостерігач	Пасивні учасники процесу: невизначеність, байдужість, страх прийняття рішення з ким бути, бездіяльність
5	Захисники	Співчуття жертві, муки совісті, страх потрапити в таку ж ситуацію, допомога слабка й нестабільна
6	Помічники агресора	Афіліативне ставлення, бажання приєднатися до «успіху» агресора, вedomі, нездатні на самостійні кроки й прийняття рішень
7	Хамелеони	Відчувши кіберприниження на собі, можуть стати агресором для інших, названі як «жертва-агресор», інверсивні, провокуючі»

ДОДАТОК Б

Основні законодавчі моделі попередження та протидії кібербулінгу:
міжнародний досвід*

Таблиця Б.1 Моделі боротьби з кібербулінгом у сучасному світі

№ з/п	Моделі боротьби з кібербулінгом	Опис
1	2	3
1.	Держава не ухвалює окремого законодавства з протидії кібербулінгу	Виправдано в ситуації, коли існуючі норми кримінального законодавства щодо домагань, цькування, розкриття особистої інформації забезпечують достатній захист. Норми можуть Доповнення норм: цивільно-правові заходи, залученням омбудсмена чи інституту захисту персональних даних
2.	Включення до законодавства правопорушень, пов'язаних з кібербулінгом	Види правопорушень: переслідування учнів, публікація без згоди інтимних фото, опосередковане домагання та видавання себе за іншу особу в інтернеті.
3.	Закон надає можливість особі звертатися до суду за образи через інтернет, у тому числі вимагати відповідних забороняючих приписів.	Ці приписи можуть включати заборону контактувати з особою, обмеження користування засобами комунікацій або навіть тимчасове чи постійне вилучення засобу комунікації, за допомогою якого здійснювався булінг.
4.	Створення спеціального окремого інституту	Надані повноваження окремому інституту: питання кібербулінгу та інших порушень прав людини через інформаційні технології.
5.	Значні повноваження на законодавчому рівні покладаються на освітні заклади	Надання дозволу освітнім закладам (передусім школам) використовувати дисциплінарні санкції щодо дітей для захисту прав (включно з закладу, заборона спілкування з постраждалими від цькувань).

*Складено за джерелом [30, с. 59-61]

ДОДАТОК Д
Результати опитування підлітків в Україні щодо булінгу та кібербулінгу,
проведеного ЮНІСЕФ у 2023 р.

	Свідок булінгу	Свідок кібербулінгу
Я допоміг (допомогла) «жертві»	33	27
Я сказав(ла) агресору припинити	27	22
Я розповів(ла) дорослому (батькам, вчителям тощо)	25	19
Я втішав(ла) «жертву»	20	17
Я залучив(ла) своїх друзів або оточення, щоб зупинити образу	15	12
Я спостерігав(ла)	15	14
Я зробив(ла) щось інше	14	15
Я фізично втрутився(лася), щоб зупинити образу	12	7
Я заохочував(ла) агресорів	2	3
Я НІЧОГО НЕ РОБИВ(ЛА)	31	36

Рис. Г.1 Реагування опитаних українських підлітків на булінг і кібербулінг (за даними опитування ЮНІСЕФ, листопад-грудень 2023 р., опитано 23,5 тис. осіб), % [32]



Рис. Г.2 Розподіл відповідей респондентів на запитання «Упродовж останніх кількох місяців як часто тебе ображали/принижували/знущались онлайн?», (за даними опитування ЮНІСЕФ, листопад-грудень 2023 р., опитано 23,5 тис.осіб), % [32]

АНОТАЦІЯ

У цій роботі досліджується феномен кібербулінгу як одна з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасного інформаційного суспільства, зосереджуючи особливу увагу на його проявах у соціальній мережі Instagram. Стрімкий розвиток цифрових технологій та зростання популярності соціальних платформ, особливо серед підлітків і молоді, створили нові умови для поширення насильства в онлайн-просторі. Анонімність, легкість створення фейкових профілів, миттєве розповсюдження образливого або шкідливого контенту, а також відсутність безпосереднього контролю зі сторони дорослих чи адміністрації платформи створюють ідеальне середовище для реалізації агресивних і девіантних форм поведінки, які прийнято називати кібербулінгом. Метою дослідження є концептуалізація кібербулінгу в соціальній мережі Instagram, виявлення факторів, що сприяють його поширенню, а також розробка стратегій ефективної протидії. У роботі визначено основні форми кібербулінгу, специфічні саме для Instagram – зокрема, зловживання візуальним контентом (меми, фотографії з образами), використання функцій Stories, коментарів, приватних повідомлень (Direct) як інструментів тиску, залякування або соціального відторгнення. Проаналізовано психологічні наслідки впливу кібербулінгу на жертв, серед яких — зниження самооцінки, розвиток тривожних розладів, депресивні стани та навіть поява суїцидальних думок. Окрему увагу приділено чинникам, що сприяють виникненню та загостренню цього явища, включно з соціокультурними особливостями молодіжного спілкування, алгоритмами соціальних мереж, які можуть сприяти поширенню токсичного контенту, а також недостатньо ефективними механізмами реагування на скарги користувачів.

У роботі застосовано міждисциплінарний підхід, що поєднує соціологічний, психологічний, культурологічний та правовий аналіз. Використано методи аналізу й синтезу, компаративний і описовий методи, системний і соціокультурний підходи. Проаналізовано міжнародні та українські наукові джерела, які досліджують явище кібербулінгу, і виявлено, що питання

захисту користувачів соціальних мереж, а також профілактики і протидії булінгу в Instagram досі залишаються малодослідженими в контексті локальних особливостей українського медіапростору.

Практичне значення роботи полягає в узагальненні ефективних методів боротьби з кібербулінгом та запропонуванні комплексу рекомендацій, спрямованих на підвищення цифрової грамотності користувачів, формування відповідальної поведінки в онлайн-середовищі та вдосконалення інструментів реагування з боку соціальних платформ. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів, батьків, дослідників у сфері медіа, а також для самих користувачів соціальних мереж, які прагнуть захистити себе або інших від кібернасильства.

Abstract

This paper explores the phenomenon of cyberbullying as one of the most pressing socio-psychological problems of the modern information society, with particular attention given to its manifestations on the social network Instagram. The rapid development of digital technologies and the growing popularity of social media platforms, especially among teenagers and young adults, have created new conditions for the spread of online violence. Anonymity, the ease of creating fake profiles, the instant dissemination of offensive or harmful content, and the lack of direct control from adults or platform administrators contribute to an environment conducive to aggressive and deviant behaviors, commonly referred to as cyberbullying.

The purpose of the study is to conceptualize cyberbullying on Instagram, identify the factors contributing to its spread, and develop strategies for effective prevention and counteraction. The paper defines the main forms of cyberbullying specific to Instagram, including the misuse of visual content (memes, insulting photos), the use of Stories, comments, and private messages (Direct) as tools of pressure, intimidation, or social exclusion. The psychological consequences of cyberbullying on victims are analyzed, including lowered self-esteem, the development of anxiety disorders, depressive states, and even suicidal thoughts. Special attention is paid to the factors that contribute to the emergence and escalation of this phenomenon, including the sociocultural peculiarities of youth communication, the algorithms of social networks that may facilitate the spread of toxic content, and the limited effectiveness of existing response mechanisms.

A multidisciplinary approach is applied in the study, combining sociological, psychological, cultural, and legal analysis. Methods of analysis and synthesis, comparative and descriptive methods, as well as systemic and sociocultural approaches are employed. International and Ukrainian academic sources examining the issue of cyberbullying are analyzed, revealing that the protection of social media users and the prevention and counteraction of bullying on Instagram remain underexplored, particularly in the context of Ukraine's media environment.

The practical significance of the study lies in summarizing effective methods for combating cyberbullying and proposing a set of recommendations aimed at enhancing users' digital literacy, fostering responsible online behavior, and improving the responsiveness of social media platforms. The findings may be useful for psychologists, educators, parents, media researchers, and social media users who seek to protect themselves and others from cyber violence.