

УДК 004.738.5:316.454.56-049.5

## КІБЕРБУЛІНГ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХОЛОГІЧНІЙ І СОЦІАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА СУСПІЛЬСТВА

**ПАНТЕЛЄВА Наталія Миколаївна**

доктор економічних наук,  
доцент,  
заступник директора  
Черкаського навчально-наукового інституту  
ДВНЗ «Університет банківської справи»  
e-mail: nnpanteleeva2017@gmail.com

**КАБЕНГЕЛЕ Григорій Теофіло**

здобувач вищої освіти  
Черкаського навчально-наукового інституту  
ДВНЗ «Університет банківської справи»  
e-mail: kabengeledilovij@gmail.com

**Анотація.** Досліджено проблему кібербулінгу як нової форми загрози психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та трансформацію її соціалізації.

Сформульовано власне уточнення поняття «кібербулінг», визначено передумови його виникнення (психологічні та соціальні), систематизовано типології кібербулінгу як загрози психологічній і соціальній безпеці особистості.

Виявлено тенденції та інтернаціональний характер кібербулінгу.

Надано практичні рекомендації щодо його профілактики і протидії в системі психологічної та соціальної безпеки життєдіяльності особистості в інституційному, нормативно-правовому, соціально-ризикологічному, аксіологічному та організаційно-управлінському аспектах.

**Ключові слова:** булінг, кібербулінг, психологічна безпека, соціальна безпека, інформаційні технології.

**Постановка проблеми.** Інтернет у сьогоденні став невід'ємною частиною життя сучасної людини та її найближчого оточення, які швидко орієнтуються у віртуальному світі, розвивають нові потреби і відкривають власні способи використання новітніх можливостей цифрових технологій. Поряд із перевагами, які створюють глобальна інформатизація, розвиток і динамічне поширення цифрових технологій, варто кон-

**Аннотация.** Исследована проблема кибербуллинга как новой формы угрозы психологической и социальной безопасности жизнедеятельности личности и трансформацию ее социализации. Сформулировано собственное уточнения понятия «кибербуллинг», определены предпосылки его возникновения (психологические и социальные), систематизирована типология кибербуллинга как угрозы психологической и социальной безопасности личности. Выявлены тенденции и интернациональный характер кибербуллинга. Даны практические рекомендации по его профилактике и противодействию в системе психологической и социальной безопасности жизнедеятельности личности в институциональном, нормативно-правовом, социально-ризикологическом, аксиологическом и организационно-управленческом аспектах.

**Ключевые слова:** буллинг, кибербуллинг, психологическая безопасность, социальная безопасность, информационные технологии.

статувати появу і поглиблення тенденції розширення ризиків і загроз впливу на психологічну і соціальну безпеку особисті з боку віртуального інформаційного простору, до яких передусім варто віднести кібербулінг. При цьому в зону ризику перш за все потрапляють учнівська і студентська молодь, адже вона не має сформованої психологічної стійкості та перебуває на початку власної соціалізації в суспільстві. Саме тому

поглиблення вивчення феномену «кібербулінг» і формування дієвого механізму профілактики та протидії його наслідкам є одним з актуальних питань сьогодення.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблемні питання виникнення нових ризиків насилля внаслідок впливу цифрових технологій, виявлення поведінкових реакцій, безпеки і захисту молодого покоління користувачів усе-світнього інформаційного простору висвітлюють у наукових працях представники зарубіжних і вітчизняних наукових шкіл психологічного і соціологічного захисту людини, а саме: П. Аф-таб, О. Бочавер, Б. Белсей, Г. Берсон, Н. Віллард, Н. Вітюк, В. Гой, П. Грандинберг, В. Гріг, О. Єфимов, Н. Когутяк, Р. Ковальські, С. Лімбер, А. Ленхарт, І. Лубенець, М. Мартин, С. Монкс, Л. Найдбонова, У. Парфентьев, М. Робін, П. Сміт, К. Хломов, Д. Шакірова та інші.

Проте, віддаючи належне напрацюванням дослідників, актуальними залишаються питання дослідження кібербулінгу як виду деструктивної взаємодії конфліктних відносин, концентрованому прояву трансформації свідомості, соціокультурних цінностей і життєвих пріоритетів, поведінки сучасної молоді у віртуальному середовищі.

**Метою статті** є узагальнення теоретико-методичних засад дослідження кібербулінгу, виявлення його характеристичних особливостей і форм прояву в умовах трансформації соціального простору під впливом сучасних цифрових технологій, а також розроблення пропозицій щодо забезпечення психологічної та соціальної безпеки учнівської і студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Узагальнення розуміння сутності поняття «кібербулінг» показує єдність наукових позицій у тому, що це спрямовані дії проти особистості агресивно насильницького, принизливого характеру. Підкреслимо, що авторські тлумачення цього поняття обов'язково містять уточнення засобів його здійснення.

Натомість І. Лубенець вказує на руйнівну спрямованість кібербулінгу через загрози фізичному, психологічному здоров'ю і навіть життю [1, с. 178]; П. Сміт підкреслює ознаку систематичності протягом певного часу, можливість групової дії, а також неможливість самозахисту жертви [2, с. 376].

Аналізуючи сутність і множину проявів кібербулінгу, можна визначити такі його характерні особливості.

По-перше, з позиції поведінкової психології кібербулінг — це континуум різних форм поведінки, однозначним проявом яких є виникнення конфліктних відносин задля утримання будь-якої форми нерівності, соціальної ізоляції, відчуження, виключення з комунікації тощо. При цьому це багаторазово повторювана агресивна поведінка, що має довільний, а не випадковий характер, містить задум нашкодити людині та базується на дисбалансі влади (фізичної сили, соціального статусу в групі) [3]. Природу конфліктних відносин пояснює об'єкт — цінності, мотиви, установки, які викликають протистояння, а також предмет — відображає причину конфлікту, яка визначає зону розбіжності погляду або позицій його суб'єктів.

По-друге, за суб'єктивним підходом конфліктні відносини виникають між онлайн-агресором (кібербулером) або їхнього групою та онлайн-жертвою в інтернет-середовищі.

На думку О. С. Зинцової, поширення кібербулінгу стало можливим, у тому числі завдяки дистанційності прояву агресії. Адже коли онлайн-агресор не бачить реакції онлайн-жертви і наслідків власного поступку, у нього не виникає емоційного навантаження у формі співчуття і відчуття провини. Водночас можливість власної анонімності формує впевненість безкарності [4; 5].

По-третє, на нашу думку, засоби кібербулінгу можна ідентифікувати як інформаційну зброю за напрямом і ступенем інформаційного характеру психологічного тиску.

По-четверте, наслідки конфліктних відносин за кібербулінгу можуть бути різного ступеня руйнівного тиску, а саме від складних для ідентифікації жартів (несвідомий кібербулінг) до психологічного терору (свідомий кібербулінг), який призводить до суїцидів і смерті.

По-п'яте, наявність невизначеності, яка проявляється при кібербулінгу на рівні суб'єктивних відносин, а також на рівні широти охоплення потенційної аудиторії та різноманітності спостерігачів, які з певною часткою ймовірності можуть підтримати агресію або перетворитись на кібербуліра.

Систематизація наукових підходів до тлумачення поняття «кібербулінг» та аналіз його характерних особливостей дозволили надати авторське уточнення, яке, на відміну від наявних, спирається на причинно-наслідковий підхід, а саме: кібербулінг — це агресивні дії, що породжують конфліктну ситуацію у відносинах

суб'єктів у віртуальному середовищі, наслідками якої є порушення психологічної та соціальної безпеки особистості. Кібербулінг має власну

типологію, де класифікаційною ознакою є форма поведінки, відповідно до якої виокремлюють вісім типів кібербулінгу (табл. 1).

Таблиця 1

Загальна типологізація кібербулінгу як загрози психологічній та соціальній безпеці особистості

Тип кібербулінгу	Характеристичний опис	Загроза безпеки
Флеймінг (flaming)	обмін короткими гнівними та запальними репліками, використовуючи комунікаційні технології, яка може перетворитися в затяжну війну	нерівноправний психологічний терор, що призводить до сильних емоційних переживань
Харасмент або нападки, постійні виснажливі атаки (harassment)	повторення образливих повідомлень, із перевантаженням персональних каналів комунікації, тривалі й односторонні	характерно для онлайн-ігор, руйнація ігрового досвіду
Обмовлення, зведення наклепів (denigration)	розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій, тренування власної злоби, зливання роздратування, перенесення агресії тощо	психологічний терор, що призводить до сильних емоційних переживань, підвищує репутаційні ризики (руйнування іміджу і репутації)
Самозванство, втілення в певну особу (impersonation)	позиціонування онлайн-агресора як жертви, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, для подальшого здійснення негативної комунікації	імперсоналізації проти людей, включених до «списку груп ненависті», наражає на реальну небезпеку їхнє життя
Ошукування, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження (outing&trickery)	отримання персональної інформації в міжособовій комунікації та оприлюднення її у віртуальному середовищі	підвищує репутаційні ризики (руйнування іміджу і репутації)
Відчуження (остракізм), ізоляція	виключення із соціуму, обмеження можливості власного позиціонування та взаємодії у групі	падіння самооцінки, серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування, соціальна смерть
Кіберпереслідування	приховане, анонімне вистежування необережних користувачів через Інтернет для отримання інформації про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу	злочинні дії, фізичне насильство, побиття
Хепіслеппінг або щасливе ляскання (happyslapping)	зняття відеороликів реальних нападів (хепіслеппінг), гвалтування чи його імітації (хоппінг) із подальшим розміщенням в Інтернеті без згоди жертви	може призвести до трагічних наслідків

Примітка. Сформовано на підставі опрацювання [6—9].

Для розуміння психологічних мотивів суб'єктних відносин важливо зазначити поведінкові стратегії ініціації та/або участі в кібербулінгу, зокрема:

1) стратегія реваншу — негативний досвід знущань у реальному житті спонукає до спроби стати онлайн-агресором (кібербулером) у віртуальному середовищі;

2) втеча від нудьги, розваги без усвідомлення можливих трагічних наслідків розвитку подій, спровокованих кібербулінгом;

3) посилення цифровими технологіями реального булінгу.

Характеристичні особливості кібербулінгу показують багатофакторну кореляцію, що, у свою чергу, вимагає проведення емпіричних

досліджень для виявлення тенденцій та оцінювання його впливу на психологічну і соціальну безпеку особистості та суспільства в цілому.

Розвиток цифрових технологій викликає неоднозначне ставлення, адже поряд із позитивними ефектами їх поширення привносить нові виклики і загрози для економічних суб'єктів, суспільства та кожної особистості. Серед них «безлике зло» Інтернету — це зростаюча загроза кібербулінгу, яскраві приклади якого маємо щоденно. Незважаючи на збільшення обізнаності населення, факти про кібернасилля і статистика показують, що проблема є складною і не зникне найближчим часом.

Дослідження міжнародних спеціалізованих агенцій і дослідницьких установ дозволяють виявити тенденції руйнівного поширення кібербулінгу. Зокрема, за рівнем визнання кібербулінгу в Топ-3 входять Індія, Бразилія, США. В Європі, США, країнах Африки й Азії також є тенденція підвищення обізнаності та стурбованості проблемою кібербулінгу, що є свідченням посилення

нападів кібербулінгу та усвідомлення його негативного впливу [10]. За даними моніторингу дослідницького центру Cyberbullying, протягом останніх років спостерігається тенденція його зростання. Зокрема, 2018 року на 18 % порівняно з 2007-м. Стійкими тенденціями є: 1) зростання уваги до теми залякування серед комп'ютерних розповсюджувачів; 2) стосовно гендерного аспекту онлайн-агресорів спостерігається тенденція більшої схильності дівчат до кібербулінгу, адже серед них був виявлений більш високий рівень явної агресії за всіма видами поведінки, тому їх можна ідентифікувати як активних комбінованих кібербулерів; 3) стосовно наслідків кібербулінгу — протягом 2008—2015 рр. удвічі зросла кількість спроб самогубства або думок про нього. Отже, аналіз тенденцій підтвердив інтернаціональний характер кібербулінгу.

Кібербулінг є загрозою для психологічної та соціальної безпеки учнівської і студентської молоді, яка найбільш вразлива до руйнівного його впливу (табл. 2).

Таблиця 2

## Наслідки впливу кібербулінгу на учнівську і студентську молодь

Характер впливу	Поведінкові прояви і можливі наслідки
Соціальний	прихованість, не бажання йти на контакт із батьками та друзями; уникнення школи, освітнього закладу та інших товариств; втрата комунікативних навичок; дезадаптація; дезінтеграція; девіантна поведінка
Психологічний	зниження самооцінки; втрата впевненості в собі; порушення психічного розвитку; психічні розлади; психоемоційна нестабільність; постійне відчуття тривоги, страху, розвиток параної; думки про суїцид
Педагогічний	зниження успішності; небажання відвідувати освітній заклад; пропуски занять; нестабільні оцінки; низька освітня активність
Фізіологічний	депресії, стреси як наслідок зниження імунітету, часті скарги на головні болі, болі в ділянці серця і нудоту, швидка втомлюваність, поганий сон і безсоння, погіршення пам'яті та уваги, дефекти мови або нервові тики тощо. Поряд із цим можуть загострюватися або виникати серцеві чи інфекційні захворювання, виразка шлунка, невроз, астма, цукровий діабет

*Примітка.* Сформовано на підставі опрацювання [4; 5].

За даними МОН України, 2017 року внаслідок булінгу за психологічною допомогою звернулось 110 тисяч школярів. Загрозливість ситуації підтверджує звіт фонду ЮНІСЕФ «Щоденний урок: Зупинити насильство у школах», за даними якого 2017 року в Україні 24 % дітей стали жертвами цькування у школах [11]. Широкого резонансу в суспільстві набули випадки жорстокого побиття підлітків у Житомирській, Одеській і Черкаській областях, які супроводжувались зйомкою на відео з подальшим поширенням в Інтернеті, а тому це можна вважати кібербулінгом. Крім

того, спостерігаємо прояви кібербулінгу (обмін образливими повідомленнями) у батьківських групах Facebook.

Психологічну небезпеку з боку кібербулінгу потрібно розглядати на рівні особистості та системи відносин у суспільстві.

На психологічні функції суб'єктів кібербулінгу (онлайн-агресора і онлайн-жертви) значний вплив мають емоції. Зокрема, для онлайн-жертви кібербулінгу характерні такі функції емоцій: 1) посилюється пригніченість унаслідок втрати можливості протистояти психологічному

тиску; 2) втрачається здатність адекватного оцінювання внаслідок невизначеності та анонімності; 3) послаблюється компенсаційна функція, адже має місце неповнота інформації стосовно мотивів учасників. Отже, в онлайн-жертви превалюють негативні емоції, які викликають психологічне пригнічення життєдіяльності, неадекватні реакції, страх і різні розлади здоров'я.

Натомість для онлайн-агресора вони такі: 1) посилюється активуюча функція, адже формується стійкий зв'язок між мотивом, потребою і можливістю, задоволенням; 2) зниження здатності адекватного оцінювання, контролю і критичного аналізу можливих наслідків психологічного терору; 3) зростання егоїстичної реакції як властивості особистості та соціальних відносин. На рівні окремої соціальної групи психологічна безпека спрямовується на виявлення змін якості відносин, щоб у них не домінували цінності влади, приховане насильництво і приниження, натомість щоб вони будувались на цінності взаємної поваги і співробітництва.

Кібербулінг трансформує Інтернет як інститут соціалізації через порушення його рольової системи, норм і статусів, звичаїв і правил поведінки.

Проявами впливу кібербулінгу на соціалізацію особистості, на нашу думку, можна вважати: 1) руйнуючи зміст і параметри соціалізації у віртуальному середовищі, кібербулінг руйнує або послаблює реальні соціальні зв'язки; 2) використовуючи стихійний характер соціалізації у віртуальному середовищі, кібербулінг використовує його стихійний характер і неврегульованість відносин, тобто він поглиблює дефекти соціалізації; 3) кібербулінг обмежує можливість задовольнити потреби в соціальних відносинах (спілкуванні, визнанні, дружби тощо); 4) кібербулінг порушує норми, цілі, цінності, правила поведінки і мережевої культури, що породжує конфлікт соціальних відносин, який із часом набуває мережевого характеру.

Поширення кібербулінгу вимагає побудови ефективної системи профілактики і протидії, яка спирається на принципи соціальної безпеки особистості, саморегуляції, психологічного самозахисту і взаємодопомоги. Кібербулінг є проблемою, що потребує комплексного підходу і застосування всіх методик для профілактики і подолання проявів його впливу.

В інституційному аспекті необхідним є розвиток інституційної інфраструктури системи профілактики і протидії кібербулінгу, яка,

на нашу думку, повинна включати: 1) державні установи і відомства; 2) освітні заклади, наукові установи, психологічні та соціологічні центри й агенції; 3) провайдерів інформаційних і телекомунікаційних послуг, високотехнологічні компанії; 4) саморегулятивні установи та організації.

У нормативно-правовому аспекті для захищеності від кібербулінгу життєво важливих інтересів особистості треба розробити відповідну нормативно-правову базу. Забезпечити реалізацію положень Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» (набрання чинності 19.01.2019), у тому числі розроблення дієвих механізмів профілактики і протидії кібербулінгу на засадах державно-приватного партнерства, принципах саморегуляції та самозахисту.

У соціально-ризикологічному аспекті варто вжити заходів запобігання кібербулінгу, його проявам насильства і злочинів проти особистості, збереження ціннісних орієнтацій, мінімізації соціальних ризиків і загроз задля зміцнення психологічної та соціальної стійкості особистості. Зокрема, кібербулінг продукує комунікаційні ризики і загрози (ідеології насильства, психологічний терор, соціальна агресія).

В аксіологічному аспекті профілактика та протидія кібербулінгу важливі для підтримки культурної мети розвитку суспільства, формування стійких соціальних і ціннісних орієнтацій особистості, які утворюють змістовну основу її поведінкової мотивації та визначають якість життя. Зокрема, комформізм кібербулінгу породжує негативні наслідки — сутєвність, або страх бути витісненим із комунікативного простору, спонукають до деструктивних норм і правил поведінки.

В організаційно-управлінському аспекті потрібно побудувати систему соціальної безпеки, системоутворювальними основами якої повинні стати культура безпеки, політика профілактики і протидії кібербулінгу, їх персоніфіковані та групові програми і методи, дотримуючись принципів системності, комплексності, створення гуманістичних і демократичних відносин, адаптивності, гнучкості, безпечності та надійності.

Обов'язковим є розроблення політики освітнього закладу стосовно вжиття заходів профілактики і протидії кібербулінгу, що регламентує його повноваження, зобов'язання та відповідальність батьків і учнів. Це сприятиме мінімізації негативного впливу кібербулінгу на безпеку

і добробут учнів, персоналу та освітнього середовища в цілому. Але впровадженню такої політики повинен передувати аудит освітніх потреб у цифрових технологіях, правова експертиза, визначення механізму її реалізації на рівні рольової участі керівництва освітнього закладу, представників відділу інформаційних технологій, бібліотеки, психологічної та юридичної служби, представників учнівської та студентської молоді, батьків.

Вважаємо за доцільне в рамках політики проводити систему заходів за персоніфікованою моделлю на виконання інформаційної та профілактичної функції, функції врегулювання конфліктних ситуацій і психологічної адаптації та реабілітації.

Побудова соціальних профілів учасників освітнього простору з виявленням статусних, гендерних, вікових особливостей можливих агресорів дозволить визначити діагностичний інструментарій для виявлення ризиків і загроз, профілактики критичних ситуацій, агресивної поведінки та кібербулінгу.

Агресію дуже важко зупинити без фахівців-психологів і соціальних педагогів, без суспільного обговорення причин, окремих випадків, без загального осуду, без упровадження у свідомість молоді та дорослих неприпустимості виявлення приниження особистості, заподіяння фізичного і морального (душевного) болю людині [12].

Важливою при розв'язанні проблеми кібербулінгу є співпраця батьків, педагогів і психологів, яка буде найефективнішою, якщо зусилля зосередити на профілактиці.

**Висновки і пропозиції.** Кібербулінг став загрозою знищення і повної втрати особистістю можливостей побудови та розвитку соціальних відносин, порушення цілісності та стабільності суспільної системи. Для забезпечення психологічної та соціальної безпеки учнівської та студентської молоді, підвищення її психологічної стійкості та мінімізації негативних ефектів кібербулінгу, на нашу думку, доцільно передбачити:

- на рівні МОН України — реалізація положень Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» (набрання чинності 19.01.2019), у тому числі розроблення дієвих механізмів профілактики та протидії кібербулінгу і забезпечення рівня відповідальності на рівні закладів освіти та персональної відповідальності його учасників;

- на рівні закладів освіти — поряд із виконанням законодавчих норм передбачити поглиблення серед учнівської та студентської молоді просвітницької роботи, залучення до активного способу життя в сучасній реальності, проведення інтерактивних заходів, уникаючи формального підходу;

- на рівні сім'ї та особистості — для подолання негативних проявів самореалізації, рекреаційної та релаксаційної ролі віртуального простору підтримувати прагнення, формувати навички і позитивні життєві установки задля засвоєння молоддю соціальних ролей, зразків поведінки, культурних норм і цінностей через виховання, спорт, туризм, творчість, хобі, робототехніку тощо в реальному середовищі сучасного життя.

#### *Список використаних джерел*

1. Лубенець І. Кібернасилство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. Лубенець // Національний юридичний журнал: теорія і практика. — 2016. — № 3. — С. 178—182.
2. Smith P. K. Cyberbullying in young people: an overview of its nature and impact [Electronic resource] / P. K. Smith. — Available at : <http://www.cyberbullying.web01-d.gr.cust.pin.se/wp-content/uploads/2016/04/peter-smith-1.pdf>.
3. Когутяк Н. Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування: причини кібербулінгу / Н. Когутяк // Філософія, соціологія, психологія. — 2014. — Вип. 19. — Ч. 1. — С. 55—63.
4. Зинцова А. С. Социальная профилактика кибербуллинга / А. С. Зинцова // Вестник Нижегородского университета имени Н. И. Лобачевского. Социальные науки. — 2014. — № 3 (35). — С. 122—128.
5. Зинцова А. С. Влияние кибербуллинга на личность подростка [Электронный ресурс] / А. С. Зинцова. — Режим доступа : <https://www.sworld.com.ua/konfer31/350.pdf>.
6. Бочнярц А. Кібермоббінг — виклик для сучасної освіти / А. Бочнярц, А. Грабовіч // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. — 2013. — № 13 (272). — Ч. 2. — С. 6—14.

7. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л. А. Найдьонова. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 244 с.
8. Гріга В. Метод виявлення та ідентифікації інформаційно-психологічного впливу / В. Гріга // ITSEC 2017 : матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції. — Київ, 2017. — С. 84.
9. Sutton B. Cyberbullying: An Interview with Parry Aftab [Electronic resource] / B. Sutton. — Available at : [https:// etcjournal.com/2011/02/17/7299/](https://etcjournal.com/2011/02/17/7299/).
10. Cook B. Cyberbullying facts and statistics for 2016—2018 [Electronic resource] / B. Cook. — Available at : <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>.
11. Буллинг в украинских школах : в ЮНИСЕФ обнародовали шокирующую статистику [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://www.segodnya.ua/ukraine/bulling-v-ukrainskih-shkolah-v-yunisef-obnarodovali-shokiruyushchuyu-statistiku-1168495.html>.
12. Langan P. Bullying in Schools: What You Need to Know [Electronic resource] / P. Langan. — Available at : <http://kazkarka.com/books/posibnyk-pro-bulinh.htm>.