

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

факультет початкового навчання

Кафедра педагогічних технологій початкової освіти

Кваліфікаційна робота бакалавра
ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Виконала: здобувачка
освітнього ступеня бакалавра
денної форми навчання
ОПП «Соціальна робота»
спеціальності 231 Соціальна робота
Мироненко Оксана Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь, учене звання)
Віщукаєва Катерина Михайлівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	 6
1.1. Феномен кібербулінгу: поняття, форми та особливості вияву в цифровому середовищі.....	6
1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....	11
1.3. Особливості соціальної роботи з попередження кібербулінгу.....	17
Висновки до розділу 1.....	23
 РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ SERED ПІДЛІТКІВ.....	 26
2.1. Діагностика рівня обізнаності та схильності підлітків до кібербулінгу.....	26
2.2. Розробка експериментальної програми профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі.....	37
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	48
Висновки до розділу 2	50
 ВИСНОВКИ.....	 54
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 57
 ДОДАТКИ	 63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві цифрові технології та соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків. Активне використання інтернету, месенджерів і соціальних платформ створює не лише нові можливості для спілкування та розвитку, але й породжує низку соціально-психологічних проблем.

Однією з найбільш поширених серед них є кібербулінг – систематичне приниження, образи, погрози або переслідування людини за допомогою електронних засобів комунікації. Підлітковий вік є особливо вразливим періодом, коли формуються самооцінка, соціальна ідентичність та навички міжособистісної взаємодії. Негативний досвід кібербулінгу може призводити до підвищеної тривожності, депресивних станів, соціальної ізоляції, зниження самооцінки та інших психологічних проблем.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах активної цифровізації освіти та зростання часу, який підлітки проводять в онлайн-середовищі. Саме тому виникає потреба у розробці та впровадженні ефективних профілактичних заходів, спрямованих на попередження кібербулінгу, формування безпечної цифрової поведінки та розвиток навичок конструктивної комунікації серед підлітків. Це зумовлює актуальність дослідження проблеми профілактики кібербулінгу серед підлітків у сфері соціальної роботи.

Теоретико-методологічна база дослідження побудована на теоретичних положеннях про проблему кібернасильства (Н. Лесько, І. Лубенець, О. Горошко, Л. Найдьонової, Д. Ольвеуса, Т. Миронюк, В. Симховича та ін.), кібербулінгу як форми психологічного насильства (О. Міхєєва, Т. Миронюк), особливостей поведінки підлітків в соціальних мережах (І. Василенко, О. Путилова, О. Шеремет, І. Білоус).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати зміст феномену кібербулінгу та емпірично дослідити рівень обізнаності підлітків щодо ризиків у

мережі Інтернет з метою розробки та апробації експериментальної програми профілактики цього явища.

Об'єкт дослідження: кібербулінг в підлітковому середовищі.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність феномену кібербулінгу, визначити його основні форми та специфічні характеристики вияву в цифровому середовищі.
2. Обґрунтувати психологічні особливості підліткового віку та напрями соціальної роботи з попередження кібербулінгу серед учнівської молоді.
3. Провести діагностику рівня обізнаності та схильності підлітків до кібербулінгу.
4. Розробити та апробувати експериментальну програму профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Гіпотеза дослідження: профілактика кібербулінгу серед підлітків буде ефективною, якщо впровадити комплексну тренінгову програму, яка поєднує інформування про ризики в мережі з навчанням методам емоційної саморегуляції та алгоритмам захисту, що дозволить знизити рівень кібервразливості та підвищити готовність до протидії агресії.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з метою теоретичного обґрунтування особливостей здійснення профілактики кібербулінга в підлітковому середовищі; *емпіричні:* анкетування та опитування підлітків для виявлення рівня їхньої обізнаності та досвіду участі в ситуаціях кібербулінгу; експеримент; *методи обробки даних:* кількісний та якісний аналіз результатів; *методи оцінювання результатів:* зіставлення отриманих даних задля визначення ефективності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки профілактичних програм, тренінгів та рекомендацій, спрямованих на запобігання кібербулінгу серед підлітків.

Матеріали дослідження можуть бути використані соціальними працівниками та педагогами, психологами та батьками з метою формування безпечного онлайн-середовища, підвищення обізнаності підлітків щодо ризиків кібербулінгу та розвитку навичок конструктивної комунікації в цифровому просторі.

База дослідження – Одеський ліцей №22 Одеської міської ради. Вибірку склали 20 учнів.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 43 найменування, з яких 7 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Феномен кібербулінгу: поняття, форми та особливості вияву в цифровому середовищі

Стрімкий розвиток цифрових технологій та активне використання соціальних мереж, месенджерів і онлайн-платформ суттєво змінили характер міжособистісної комунікації. Особливо активно цифровий простір використовують підлітки, для яких онлайн-спілкування стало невід'ємною частиною соціалізації. Водночас поряд із позитивними можливостями цифрового середовища виникають і нові ризики, одним із яких є кібербулінг.

Згідно термінології, поняття «кібербулінг» («cyberbullying») походить з англійської мови та сформовано з двох слів: «cyber» (кібернетичне, пов'язане з комп'ютером та технологіями) та «bullying» (від слова bull – бик, що асоціюється з людиною, яка є «агресивною як бик»). Саме тому поєднання цих слів утворює поняття кібербулінгу – набору різних форм поведінки, від незначних жартів до психологічного терору, що опосередковано віртуальними мережами спілкування [15, с.43].

Уперше термін «кібербулінг» був введений в науковий обіг Б. Белсі, що охарактеризував його як «процес використання інформаційно-комунікаційних технологій з метою навмисної, неодноразової та ворожої поведінки відносно певної людини або групи людей» [36, с. 95].

Міжнародна організація UNICEF (United Nations Children's Fund) дає наступне визначення поняттю кібербулінг – «це булінг з використанням інформаційних технологій (соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри), що відбувається неодноразово, з метою залякування, провокування гніву або приниження» [26, с.42].

Українська науковиця Л. Найдьонова дає наступне визначення: «кібербулінг – це сучасна форма агресії, що характеризується жорсткими діями з метою нашкодити, дошкулити або принизити людину за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій та засобів (телефонів, соціальних мереж тощо)» [18, с. 247].

Важливо відрізнити традиційний булінг від кібербулінгу. Так, жертви кібербулінгу можуть не знати особистість свого цькувача або чому цькувач на них націлений. Більше того, кібербулінг може мати ширші та більш довгострокові наслідки для жертви, ніж традиційний булінг, оскільки контент, який використовується для переслідування жертви, може охопити набагато ширшу аудиторію завдяки мережі-Інтернет та часто залишається доступним в Інтернеті або соціальних мережах ще довго після першого інциденту. Як наслідок – жертви кібербулінгу більш ніж удвічі частіше страждають від психічних розладів порівняно з традиційним булінгом [38, с. 3–4].

Суттєвою особливістю кібербулінгу є його опосередкований характер, який часто супроводжується анонімністю агресора. Це створює ілюзію безкарності та сприяє зниженню рівня самоконтролю, що, у свою чергу, підвищує інтенсивність і жорстокість проявів агресії. Крім того, цифрове середовище забезпечує швидке поширення інформації серед широкої аудиторії, що значно посилює негативний вплив на жертву.

У дослідженні 2024 року [39] було проведено всебічний аналіз проблеми дефініції кібербулінгу, його поширеності та впливу та визначено такі основні його елементи:

1. Намір заподіяти шкоду з наявністю певної цілі або мотиву;
2. Безпосередня шкода – емоційна, психологічна та психічна, що призводить до приниження;
3. Повторюваність нанесеної шкоди, що характеризується повторюваними погрозами або негативним ставленням;
4. Дисбаланс влади, що зумовлений певним соціальним статусом агресора, анонімністю або перевагою сили.

Кібербулінг як соціально-психологічний феномен характеризується багатокомпонентною структурою, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Когнітивний компонент пов'язаний із сприйняттям і інтерпретацією ситуацій онлайн-взаємодії, емоційний – із переживанням агресії, страху, тривожності або ворожості, тоді як поведінковий проявляється у конкретних діях, спрямованих на приниження, дискредитацію чи ізоляцію іншої особи.

Розглянемо основні форми кібербулінгу як форми агресивної поведінки в мережі-Інтернет.

Узагальнені основні 8 типів кібербулінгу американськими дослідниками Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Агатстон: флеймінг, постійні виснажливі атаки (харасмент), обмовляння або наклепи, самозванство, неправомірне розповсюдження конфіденційної інформації, відчуження або ізолювання, кіберпереслідування та хепіслепінг [36, с. 96–97].

Розглянемо кожний з цих видів кібербулінгу окремо.

Перший вид кібербулінгу – флеймінг (від англ. слова *flame* – полум'я) або суперечки – процес обміну гнівними повідомленнями на відкритих платформах (чати, форуми), що може відбуватись між двома людьми, або між групами людей та призводити до значного психологічного тиску на уразливу групу людей.

Другий вид кібербулінгу це харасмент або постійні виснажливі атаки (від англ. слова *harassment*, де «*harass*» запозичене з французької слово, що означає «досада, клопіт, стан висаження»). Даний вид кібербулінгу характеризується постійними нав'язливими СМС-повідомленнями в сторону жертви, дзвінками, в онлайн-іграх гравці прагнуть знецінити досвід інших гравців через постійне цькування в онлайн-чатах (*grieffing*).

Третій вид кібербулінгу – обмовляння – використовується з метою розповсюдження неправдивої інформації про жертву, що може бути здійснене за допомогою численних засобів (текстові повідомлення, фото і відео), що часто розсилається по різним чатам і форумам, створюються так звані «канали», в яких розповсюджується неправдива інформація [36, с. 96].

Четвертий вид – самозванство – відбувається через доступ до соціальних мереж, акаунтів та пошти жертви. Самозванець або агресор, використовуючи цей доступ, розсилає певний негативний матеріал іншим людям, що дотичні до жертви, та провокує їх на агресивну відповідь, в результаті чого жертва отримує купу негативних повідомлень в свою сторону.

П'ятий вид кібербулінгу – це неправомірне розповсюдження конфіденційної інформації за допомогою виманювання її в жертви, а потім поширення в публічний простір або поштою.

Шостий вид кібербулінгу – відчуження або остракізм (від давньогрецького *ostrakismos* – «черепок», що означало запис засудженого на глиняних черепках) – процес емоційного відчуження від групи, що може спричиняти серйозні психологічні наслідки, враховуючи бажання людини «бути в соціумі».

Сьомий вид – кіберпереслідування – характеризується відстежуванням дій, активності та конфіденційної інформації через віртуальні мережі з метою заподіювання шкоди в реальному житті (спроби зґвалтування, фізичного насильства, викрадення тощо).

Останній вид кібернасильства – хепіслепінг (від англ. *happy* – щасливий і *slapping* – ляскання) є відносною новою формою кібербулінгу, що було започатковано подіями в англійському метро, де підлітки жартівливо ляскали одне одного по обличчю і знімали це на відео. Однак, пізніше подібні відео набули більш загрозливого характеру та були випадки смертельного побиття на камеру [36, с. 97].

Окремої уваги заслуговує феномен участі третіх осіб у кібербулінгу. Свідки, які спостерігають за ситуацією онлайн-агресії, можуть виступати як пасивними спостерігачами, так і активними учасниками, підтримуючи агресора або, навпаки, захищаючи жертву. Таким чином, кібербулінг набуває рис групового соціального явища, що функціонує в умовах мережевої взаємодії.

Отже, кібербулінг як форма агресивної поведінки, що виражається за допомогою використання різних видів та форм інформаційних технологій, має

цілу низку проявів, характеризується різною інтенсивністю та потребує обов'язкового подальшого дослідження та уваги до цієї проблеми.

Наслідки кібербулінгу можуть бути досить серйозними. Жертви часто переживають тривогу, страх, зниження самооцінки, почуття самотності та соціальної ізоляції. У деяких випадках це може призводити до депресивних станів, порушення навчальної діяльності та соціальної адаптації, що особливо характерно для вразливих категорій населення, одними з яких є діти та молодь.

Н. Пантелєєва виділяє наступні можливі наслідки впливу кібербулінгу на учнівську та студентську молодь:

1. Соціальні наслідки, що характеризуються не бажанням йти на соціальний контакт з оточенням, дезадаптація та дезінтеграція, розвиток девіантної поведінки;

2. Психологічні наслідки, що характеризуються розвитком психоемоційної нестабільності, втратою впевненості в собі, розвиток параної, страху та зростанням ризиків суїцидальної поведінки;

3. Педагогічні наслідки, що включають: зниження загальної успішності, низька освітня активність;

4. Фізіологічні наслідки – погіршення загального самопочуття, головні болі, болі в серці, шлунку, порушення сну або безсоння, а також загострення наявних хронічних патологій [25, с. 128].

Специфіка вияву кібербулінгу визначається особливостями цифрового середовища. Насамперед, це анонімність, яка створює умови для зниження соціального контролю та відповідальності за власні дії, сприяючи прояву так званого ефекту онлайн-дезінгібіції. По-друге, просторово-часова необмеженість, що забезпечує можливість здійснення агресивних дій у будь-який час і з будь-якого місця, позбавляючи жертву відчуття безпеки. По-третє, масовість і швидкість поширення інформації, що значно розширює аудиторію спостерігачів і підсилює соціально-психологічний тиск. По-четверте, тривалість існування цифрового контенту, яка зумовлює пролонгований характер негативного впливу.

Важливою характеристикою кібербулінгу є також його психологічний вплив. Жертви кібербулінгу часто переживають тривожність, страх, зниження самооцінки, почуття самотності та соціальної ізоляції. У більш тяжких випадках це може призводити до депресивних станів, порушення соціальної адаптації та навіть суїцидальних тенденцій. Негативні наслідки можуть торкатися не лише жертви, а й агресора та свідків, формуючи у них деформовані уявлення про соціальну взаємодію.

Отже, кібербулінг є складним соціально-психологічним явищем, що проявляється у різних формах агресії в цифровому середовищі. Його специфічні характеристики – анонімність, швидкість поширення інформації та постійність впливу – роблять цю проблему особливо небезпечною для підлітків. Саме тому дослідження феномену кібербулінгу та розробка ефективних профілактичних заходів є важливим завданням сучасної соціальної роботи та психології.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік водночас є надзвичайно важливим та складним періодом в житті кожної людини, так як відбувається інтенсифікація усіх процесів росту та розвитку дитини з одночасною перебудовою як фізичних характеристик, так і психоемоційних.

Підлітковий вік є перехідним етапом розвитку між дитинством і дорослістю, що характеризується глибокими якісними змінами у всіх сферах психіки особистості. Його специфіка зумовлена взаємодією біологічних, когнітивних і соціально-психологічних чинників, які визначають складність і суперечливість розвитку підлітка.

Подібні періоди в житті людини також називають «кризовими» (період новонародженості, криза 3 років тощо), так як в ці періоди будь-який негативний або позитивний зовнішній вплив може бути сприйнятий надмірно та спричинити непередбачувані наслідки.

Біологічною основою підліткового розвитку є процес статевого дозрівання, який супроводжується гормональними змінами, що впливають на емоційну сферу та поведінкові реакції. У цей період спостерігається підвищена збудливість, емоційна лабільність, схильність до різких змін настрою. Такі особливості обумовлюють нестійкість емоційного стану та підвищену чутливість до соціальних впливів.

Однією з характерних рис цього віку є емоційна нестабільність. Настрій може змінюватися досить швидко - від піднесення до роздратування чи апатії без очевидних причин. Це пов'язано як із фізіологічними процесами, так і з тим, що підліток лише вчиться розуміти та контролювати свої переживання. Часто навіть незначні події можуть викликати сильну реакцію, адже емоції в цей період проживаються більш гостро.

Отже, розглянемо основні характеристики підліткового віку, що можуть бути передумовою надмірною вразливості цієї категорії населення до дії негативних зовнішніх стимулів, в тому числі кібербулінгу.

Для початку необхідно охарактеризувати наявні вікові періодизації періоду підлітковості, так як в вітчизняній та зарубіжній системі наявні значні відмінності. Коротка характеристика різних підходів представлена на таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до вікової періодизації [2;3;22;43]

Підхід	Представник	Характеристика
зарубіжний	ВООЗ	Від 10 до 20 років
зарубіжний	ООН	Від 10 до 19 років
зарубіжний	G Stanley Hal	Від 14 до 24 років
зарубіжний	А. Гезел	Від 11 до 21 року
вітчизняний	О. Білоус	Від 10/11 до 14/15 років
вітчизняний	В. Немеш	Від 11 до 17 років (традиційна класифікація): від 11 до 15 років власне підлітковий; від 15 до 17 років рання юність

Відповідно до вищезазначених даних, можемо зробити висновок, що в зарубіжній класифікації автори більше тяжіють до розширення меж підліткового віку (навіть до 24 років), тоді як вітчизняна класифікація їх звужує. Це є принциповою різницею класифікацій та потребує подальших досліджень.

Для кращого розуміння психологічних особливостей підліткового віку важливо розуміти біологічну основу цих змін. Так, інтенсивний статевий розвиток та фізіологічне прискорення росту та розвитку усіх систем організму (серцево-судинна, опорно-рухова, травна тощо) призводить до переважання функціонування симпатичної нервової системи над парасимпатичною – у результаті чого переважають процеси збудження над гальмівними. Такий фізіологічний дисбаланс призводить до емоційної нестабільності та змінює сприйняття підлітком себе і свого тіла [22, с. 94].

Розглянемо основні процеси, що характеризують психічний розвиток підлітка.

По-перше, опанування нової соціальної ролі в контексті формування нових соціальних зв'язків з оточенням – однолітками, дорослими. Підліток навчається бути в соціумі більш самостійним, налагоджувати стосунки з оточуючими, долати труднощі в навчанні, а також засвоювати певні елементи суспільно корисної діяльності [3, с. 66].

По-друге, найважливішим видом діяльності підліткового віку є його спілкування з однолітками. У процесі спілкування підліток здійснює: переоцінку власних цінностей, виробляє нові критерії оцінювання оточуючих людей та системи вимог до них, формує нові морально-етичні цінності. Приналежність до групи та відчуття цінності є дуже важливим для цього вікового періоду [3, с. 66].

У підлітковому віці провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування, у процесі якого формуються навички соціальної взаємодії, розвивається здатність до емпатії та встановлюються значущі соціальні зв'язки. Приналежність до групи однолітків набуває особливого значення, що іноді зумовлює конформну поведінку та залежність від думки інших.

Для підліткового віку характерні типові поведінкові патерни, що зумовлені соціальними та психологічними особливостями цього вікового періоду:

1. Реакція емансипації, або прагнення до протесту та звільнення від опіки дорослих, що може проявляться відкритим протестом, або прихованим збурюванням;
2. Реакція групування з однолітками, що дозволяє отримати нову, важливу для підлітка інформацію, сформувати відмінні від сімейних емоційні зв'язки та відчувати певну приналежність до групи;
3. Реакція на хобі, що є засобом для самовираження, або спробою втечі від реальності;
4. Реакції, що зумовлені сексуальним потягом і відповідними фізіологічними змінами в організмі підлітка;
5. Реакції, що обумовлені формуванням свідомості – підвищений інтерес до своєї зовнішності та внутрішнього світу [2, с. 298–299].

Підлітковий вік характеризується вираженою емоційною нестабільністю, що окрім фізіологічних передумов та соціальних чинників, спричинене психологічними особливостями формування моральності та самоідентифікації. Підліток постійно сумнівається у собі, займається пошуком власного «Я», часто схильний до максималізму, що може призвести до надмірної озлобленості, дратівливості або ж навпаки апатії, індиферентності [22, с. 94].

Ще однією характерною особливістю є прагнення до самостійності. Підлітки намагаються відокремитися від контролю дорослих, відстояти власну думку, приймати рішення самостійно. Це нерідко проявляється у вигляді протесту, конфліктів або заперечення авторитетів. Проте за цим стоїть природне бажання стати більш дорослим і незалежним.

У цьому віці також посилюється інтерес до власної зовнішності та враження, яке підліток справляє на інших. Будь-які недоліки можуть сприйматися дуже болісно, що іноді призводить до невпевненості або замкнутості. Паралельно формується здатність до рефлексії – підліток починає

аналізувати свої думки, вчинки, переживання, хоча цей процес ще не є достатньо стабільним.

Важливим аспектом є формування самооцінки та образу «Я». Підліток починає більше замислюватися над тим, ким він є, чим відрізняється від інших, які його сильні та слабкі сторони. Водночас ця самооцінка ще нестійка і значною мірою залежить від думки оточення, особливо однолітків. Схвалення або критика можуть мати дуже сильний вплив, іноді навіть визначати поведінку.

Зміни в мозку підлітка, такі як висока активність синапсів в префронтальній корі, що, з одного боку, зумовлює здатність до більш швидкого набуття нової інформації, з іншого боку – стає передумовою для більшої вразливості до негативних та стресових чинників навколишнього середовища. Швидкі та інтенсивні зміни в функціональній та структурній зв'язаності складових мозку впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що стає передумовою розвитку психологічного дистресу, підвищеної вразливості, схильності до ризику та безрозсудної поведінки, що в цілому є передумовою для активного кібербулінгу в цьому віковому періоді та неможливості критично усвідомлювати наслідки цього явища [37; 41].

Враховуючи вищезазначені дані, також важливо відмітити підліткову схильність до агресивної поведінки та жорстокості, що може проявлятися елементами деструктивної поведінки – злочинство, тяга до шкідливих речовин, кібербулінг тощо [2, с. 457].

Згідно думки В. Іванової, підліткова агресія є засобом самовираження та самоствердження, може бути направлена на досягнення певної мети, задоволення потреби в спілкуванні. Тоді як інший дослідник В. Кириченко вважає підліткову агресію адаптаційним механізмом, захисною реакцією на зміну середовища (перехід від молодшої до середньої школи) [11, с. 34].

Серед чинників агресивної поведінки підлітка – виховання в родині, система освіти, вплив однолітків, ситуативна агресія, а також вплив засобів масової інформації та комп'ютерних технологій [11, с. 35].

Однак, агресія та кібербулінг мають стійкий зв'язок – підсилюючи та породжуючи одне одного. Наприклад, згідно з дослідженнями М. Коул, підлітки, що проводять в мережі-Інтернет понад 6 годин щоденно, захоплюються насильницькими іграми, кривавими сценами та ненормативною лексикою – більш схильні до агресивних думок та їх вираження в соціальному середовищі [24, с. 209].

Для віртуальної агресії характерно стійке і довготривале переживання, що може підсилюватись додатковою жорстокістю – конфлікти «реального» життя можуть бути перенесені в цей простір і не закінчуватись так само швидко.

Підлітки можуть виражати свою агресію через кібербулінг, таким чином залишаючись анонімним і без потреби в безпосередній фізичній агресії [29, с. 87].

О. Романов виділяє такі важливі соціально-психологічні чинники підліткового віку, що сприяють виникненню та поширенню явища кібербулінгу в цьому віковому періоді:

1. Внутрішні чинники, а саме: низькі когнітивні здібності, темперамент та характер, самооцінка, копіювання поведінки найближчого оточення, потреба в схваленні та відсутність емоційної близькості або підтримки;

2. Зовнішні, серед яких недостатність просвітницької роботи, відсутність навичок ненасильницького спілкування, жорсткий контроль та авторитарні стилі виховання, а також вплив суспільства та засобів масової інформації [29, с. 89].

Отже, агресивність в підлітковому віці, емоційна нестабільність, низький рівень емоційного інтелекту, а також прагнення до самоствердження, схильність до максималізму, прагнення до афіліації – стають передумовами формування інтернет-залежностей та подальших негативних проявів поведінки в віртуальній мережі. Також, саме по собі поширення та глобалізація мережі-Інтернет зумовлює зростання ризиків проявів негативної поведінки в формі кібербулінгу.

Варто зазначити, що підлітковий вік часто супроводжується суперечливістю: поєднанням бажання бути незалежним і водночас потреби в підтримці, прагненням до самоствердження та невпевненістю у собі. Саме ця

внутрішня нестійкість робить підлітків більш вразливими до впливу як позитивних, так і негативних факторів.

Таким чином, підлітковий вік є періодом активного становлення особистості, коли закладаються основи подальшого розвитку. Розуміння його психологічних особливостей є важливим для того, щоб своєчасно підтримати підлітка, допомогти йому впоратися з труднощами та створити умови для гармонійного розвитку.

1.3. Особливості соціальної роботи з попередження кібербулінгу

Проблема кібербулінгу в сучасному цифровому середовищі потребує системної та комплексної профілактичної роботи з боку фахівців соціальної сфери. Соціальна робота у сфері попередження кібербулінгу спрямована на формування безпечного інформаційного простору для підлітків, розвиток їхньої цифрової культури, а також на запобігання проявам агресії та психологічного насильства в онлайн-середовищі.

Дані Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка за 2020 р. сигналізують про критичну ситуацію з проблемою кібербулінгу в Україні: 20% респондентів є постійними суб'єктами кібербулінгу, 30% стискаються з ним систематично, 53% вирішують конфлікти тільки фізичним насиллям. Близько 60% користувачів мережі-Інтернет хоча б раз стикались з невмотивованими образами в свою адресу, а 30% стискаються з цим постійно [4, с. 16–17].

Згідно з дослідженнями Pew Research Center за 2022 р. [42], в США майже кожний другий підліток (46% опитаних) зіштовхувався з кібербулінгом. Тоді як в Україні за 2023 р. , згідно з опитуванням ЮНІСЕФ, кожний 5-ий підліток (22%) зазнав образ або приниження через мережу-Інтернет [12].

Відповідно, ситуація в світі та в Україні сигналізує про наявну велику проблему сучасності, що потребує ефективних та швидких рішень та зумовлює необхідність дослідження даної теми.

Розглянемо проблему профілактики та боротьби з кібербулінгом в світовій практиці та в українській правовій системі.

В контексті світового досвіду боротьби з кібербулінгом методи відрізняються залежно від країни – так, в Німеччині кібербулінг передбачає покарання для батьків агресора строком до 5 років ув'язнення, тоді як для підлітків це значно менші терміни – до 10 днів арешту або примусових робіт. У Франції ведеться облік контенту блогів учнів вчителями шкіл [34, с. 147].

Такі великі соціальні мережі як Facebook або Instagram дозволяють передати інформацію щодо образ шляхом використання кнопок «поскаржитись». Фонд ООН UNICEF запустив серію принтів із слоганом «Соціальні мережі можуть вбити. Будьте добрими онлайн», що спрямоване на демонстрацію проблеми кібербулінгу та його можливих наслідків [34, с. 147].

Так, в Україні лише в 2018 р. Верховна Рада прийняла закон від 18.12.2018 № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», в якому передбачено штраф за сам процес булінгу, а також за приховування працівниками навчальних закладів булінгу. Так, за безпосереднє скоєння злочину особами від 14 до 16 років передбачено штраф від 850 до 3400 грн або громадські роботи від 20 до 60 годин для їхніх батьків, або осіб, що їх замінюють. Якщо підліток досяг 16 років, то аналогічні заходи передбачені для нього. Працівники освітніх закладів у випадку неповідомлення про випадок булінгу отримує штраф від 850 до 1700 грн або виправні роботи до 1 місяця з відрахуванням до 20% від його заробітку [1, с. 343].

У 2021 р. Міністерство освіти та науки України надає рекомендації щодо додаткових профілактичних заходів закладами освіти серед дітей та їхніх батьків щодо навичок безпечного користування цифровим середовищем – лист № 1/9-128 від 10.03.2021 р. «Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків» [32, с. 233].

Періодично в Україні проводяться кампанії, що передбачають на меті масове інформування про проблему кібербулінгу – так, в 2019 році був проведений захід DOCU/ТИЖДЕНЬ, в якому взяло участь 230 освітніх закладів України, в результаті чого було проведено дослідження та виявлено недостатню обізнаність про проблему булінгу в цифровому просторі серед молоді (дослідження було серед учнів 9-11 класів, а також студентів технікумів та коледжів) [23, с. 209].

Процес соціальної профілактики кібербулінгу включає в собі наступні складові: освіченість усіх учасників процесу (підлітків, їхніх батьків, педагогів); партнерство (взаємодія усіх зацікавлених сторін – родини, школи, соціальних працівників, органів місцевої влади); індивідуальність підходів; раннє виявлення та реагування (важливо наявність методів діагностики, анонімних чатів та колл-ліній); розвиток соціальних навичок підлітків; інформування учнів щодо безпечного користування мережею-Інтернет; мультимедійний підхід (тренажери, вебінари); постійне вдосконалення наявних методів; моніторинг та оцінка результатів на кожному з етапів, а також інтеграція в навчальну програму [14, с. 52–53].

Запобігання кібербулінгу серед підлітків ґрунтується на системі педагогічних дій, що мають бути направлені на попередження його виявів як у процесі навчальної діяльності, так і поза нею. Основою цього запобігання має бути збільшення рівня залученості учнів до духовно-моральних цінностей, розвиток соціально-емоційних навичок, виховання культури поведінки в цифровому просторі, а також розвиток емоційного інтелекту. До критеріїв розвитку здатності подолання кібербулінгу відносяться: когнітивний (знання про кібербулінг, його види і прояви, а також законодавчу базу регулювання), емоційно-ціннісний (високий рівень розвитку духовно-моральних цінностей, повага до оточуючих та до себе, розвинене почуття емпатії) та діяльнісний (конструктивна взаємодія з оточуючими, сформованості культури поведінки в цифровому просторі) [9, с. 15–16].

До основних складових попередження кібербулінгу в цифровому середовищі серед підлітків можна віднести:

1. Підвищення можливостей закладу освіти щодо гарантування безпеки учня в цифровому освітньому середовищі, що передбачає організаційні заходи із залученням правоохоронних органів з інформуванням щодо правових аспектів булінгу та кібербулінгу, створення сприятливого шкільного середовища з залученням у виховний процес педагогів, а також ефективне функціонування психологічної служби закладів освіти;

2. Розвиток якостей захисту від булінгу, а також попередження його вчинення, що передбачає розвиток 5 основних соціальних та емоційних компетентностей: самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність, навички стосунків та відповідальне прийняття рішень;

3. Забезпечення ефективної партнерської взаємодії школи та сім'ї, підвищення батьківської компетенції з питань урегулювання кібербулінгу;

4. Розроблення та впровадження виховних технологій та методів профілактики кібербулінгу за допомогою використання цифрових технологій, а саме створення тематичних презентацій, різноманітних веб-квестів, відеороликів, а також стимулювання учнів до активної діяльності зі створення ілюстративних матеріалів на зазначену тему (веб-малюнки, веб-плакати, відеоматеріали) [9, с. 23–27].

Необхідність соціальної роботи з метою попередження кібербулінгу серед підлітків зумовлена наявними серйозними наслідками для психологічного здоров'я жертви булінгу. Так, внаслідок кібербулінгу у підлітка може розвинути тривога перед використанням цифрових платформ з подальшим униканням онлайн-спілкування та соціальної ізоляції, посилюватись відчуття самотності, розвинути депресія, кібербулінг дуже негативно впливає на самооцінку підлітка, що і так є досить вразливим до оцінювання власного «Я» [35, с. 72–73].

Однією з ключових особливостей соціальної роботи з попередження кібербулінгу є її превентивна спрямованість. Основна увага приділяється не

лише реагуванню на вже існуючі випадки онлайн-насильства, а й створенню умов, що унеможливлюють або значно знижують ймовірність його виникнення. Це передбачає формування у підлітків навичок безпечного користування цифровими технологіями, критичного мислення, медіаграмотності та здатності до конструктивної комунікації в онлайн-середовищі.

Важливою характеристикою є системність і комплексність підходу, що передбачає поєднання різних напрямів соціальної роботи. Зокрема, виокремлюють:

- *просвітницький* напрям, який включає інформування підлітків, батьків і педагогів про сутність, форми та наслідки кібербулінгу, а також способи його попередження;
- *профілактичний* напрям, спрямований на формування соціально прийнятних моделей поведінки, розвиток емпатії, толерантності та навичок ненасильницького спілкування;
- *діагностичний* напрям, що передбачає виявлення рівня обізнаності, схильності до агресивної поведінки та ступеня залученості підлітків до кібербулінгу;
- *консультативний* напрям, який включає надання психологічної та соціальної підтримки жертвам, агресорам і свідкам;
- *корекційно-реабілітаційний* напрям, спрямований на подолання негативних психологічних наслідків і зміну деструктивних моделей поведінки.

Ще однією важливою особливістю є міжвідомча взаємодія. Ефективність профілактики кібербулінгу значною мірою залежить від узгодженої діяльності різних суб'єктів: соціальних працівників, педагогів, практичних психологів, адміністрації закладів освіти, батьків, а також представників правоохоронних органів і громадських організацій. Така взаємодія забезпечує цілісність впливу та дозволяє враховувати різні аспекти проблеми.

Важливою особливістю є також комплексність впливу, яка реалізується через поєднання різних напрямів діяльності: просвітницького, профілактичного, консультативного та корекційного. Просвітницька діяльність передбачає

інформування підлітків, батьків і педагогів про сутність кібербулінгу, його форми, наслідки та способи протидії. Профілактичний напрям орієнтований на формування соціально прийнятних моделей поведінки та розвиток емоційного інтелекту. Консультативна робота включає надання підтримки жертвам кібербулінгу, а також роботу з агресорами з метою корекції їхньої поведінки. Корекційний компонент спрямований на подолання вже наявних негативних наслідків кібербулінгу, зокрема тривожності, зниження самооцінки та соціальної ізоляції.

Ще однією важливою характеристикою соціальної роботи у даному напрямі є її суб'єкт-суб'єктний характер, що передбачає активну взаємодію різних учасників освітнього процесу. Ефективність профілактики кібербулінгу значною мірою залежить від співпраці соціальних працівників, педагогів, психологів, батьків і самих підлітків. Така взаємодія дозволяє створити єдине виховне середовище, в якому підтримуються цінності безпечної та ненасильницької комунікації.

Особливе значення має впровадження соціально-педагогічних програм і тренінгів, спрямованих на профілактику кібербулінгу. Такі програми зазвичай включають міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, аналіз ситуацій (кейсів), вправи на розвиток емпатії та рефлексії. Вони сприяють підвищенню рівня обізнаності підлітків, формуванню навичок розпізнавання кібербулінгу, розвитку вмінь адекватного реагування на агресію та звернення по допомогу.

Не менш важливою є орієнтація соціальної роботи на розвиток особистісних ресурсів підлітків. Йдеться про формування адекватної самооцінки, впевненості в собі, стресостійкості, а також здатності до саморегуляції та відповідального прийняття рішень. Саме ці якості дозволяють зменшити як ризик стати жертвою кібербулінгу, так і ймовірність прояву агресивної поведінки в онлайн-середовищі.

Таким чином, соціальна робота з попередження кібербулінгу має комплексний характер і передбачає поєднання просвітницької, профілактичної, консультативної та корекційної діяльності. Ефективність такої роботи залежить

від системної взаємодії соціальних працівників, педагогів, батьків та самих підлітків, а також від формування у молоді культури безпечної та відповідальної поведінки у цифровому просторі.

Висновки до розділу 1

Отже, у ході теоретичного аналізу було встановлено, що кібербулінг є відносно новою, але вже доволі поширеною формою агресивної поведінки, яка виникла внаслідок активного розвитку цифрових технологій та зростання ролі інтернет-комунікації у житті людини. Його сутність полягає не лише у заподіянні шкоди іншій особі, а й у систематичності таких дій, їх цілеспрямованості та використанні онлайн-середовища як основного інструменту впливу. Важливо підкреслити, що саме специфіка цифрового простору - анонімність, доступність у будь-який час, відсутність чітких меж між особистим і публічним – значно підсилює руйнівний ефект кібербулінгу. Інформація, яка використовується для приниження або переслідування, може швидко поширюватися серед великої аудиторії та залишатися доступною тривалий час, що ускладнює процес її видалення і подолання наслідків.

У процесі дослідження було детально проаналізовано різноманітні форми кібербулінгу. Встановлено, що він може проявлятися як у відкритих формах (образливі повідомлення, публічні конфлікти, погрози), так і в більш прихованих (ігнорування, виключення з онлайн-спільнот, маніпуляції особистими даними, поширення неправдивої інформації). Така багатоваріантність форм свідчить про складність даного явища та ускладнює його своєчасне виявлення. Крім того, кібербулінг часто виходить за межі взаємодії між двома особами і набуває групового характеру, коли до процесу залучаються свідки, які можуть як підтримувати агресора, так і залишатися пасивними спостерігачами.

Особливу увагу в роботі було приділено наслідкам кібербулінгу, які мають комплексний і тривалий характер. Встановлено, що вплив кібербулінгу не обмежується лише емоційним дискомфортом, а може призводити до серйозних

змін у психічному стані підлітка. Серед найпоширеніших наслідків - зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності, виникнення почуття самотності та соціальної ізоляції, порушення міжособистісних відносин. У більш складних випадках це може спричиняти депресивні стани, втрату мотивації до навчання, а також формування деструктивних моделей поведінки. Таким чином, кібербулінг має не лише психологічні, а й соціальні та освітні наслідки.

Аналіз психологічних особливостей підліткового віку дозволив глибше зрозуміти причини підвищеної вразливості цієї вікової категорії до кібербулінгу. Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами – фізіологічними, емоційними та соціальними, що супроводжуються нестабільністю психічних станів. У цей час формується самооцінка, відбувається пошук власної ідентичності, зростає значущість думки однолітків. Прагнення до самостійності та одночасна залежність від соціального схвалення створюють внутрішню напругу, яка може проявлятися у вигляді різких емоційних реакцій або агресивної поведінки.

У результаті дослідження було з'ясовано, що саме ці вікові особливості можуть виступати як чинниками ризику. З одного боку, підлітки можуть ставати більш вразливими до негативних впливів, зокрема кібербулінгу, через підвищену емоційність та чутливість до оцінки з боку інших. З іншого боку, ті самі фактори (потреба у визнанні, вплив групи, недостатньо сформовані навички саморегуляції) можуть сприяти їхній участі в агресивній поведінці в онлайн-середовищі. Активне використання інтернету, особливо соціальних мереж і месенджерів, лише підсилює ці ризики, створюючи додаткові можливості для прояву агресії.

Таким чином, кібербулінг постає як складне, багатогранне явище, що поєднує в собі як технологічні, так і психологічні аспекти. Його поширеність серед підлітків та значний негативний вплив на їхній розвиток зумовлюють необхідність комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. З огляду на це, особливої актуальності набуває організація системної профілактичної роботи, яка має бути спрямована не лише на підвищення рівня обізнаності, але й на

розвиток соціально-емоційних навичок, формування відповідальної поведінки в цифровому середовищі та створення безпечного простору для спілкування підлітків.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Діагностика рівня обізнаності та схильності підлітків до кібербулінгу

Для проведення констатувального етапу емпіричного дослідження проблеми кібербулінгу серед підлітками нами було обрано базу дослідження – Одеський ліцей №22 Одеської міської ради. У дослідженні взяли участь 20 осіб, віком від 13 до 16 років, серед яких 10 осіб жіночої статі та 10 осіб чоловічої статі.

Розподіл досліджуваних за віковою та статевою характеристикою наведений на рис.2.1.

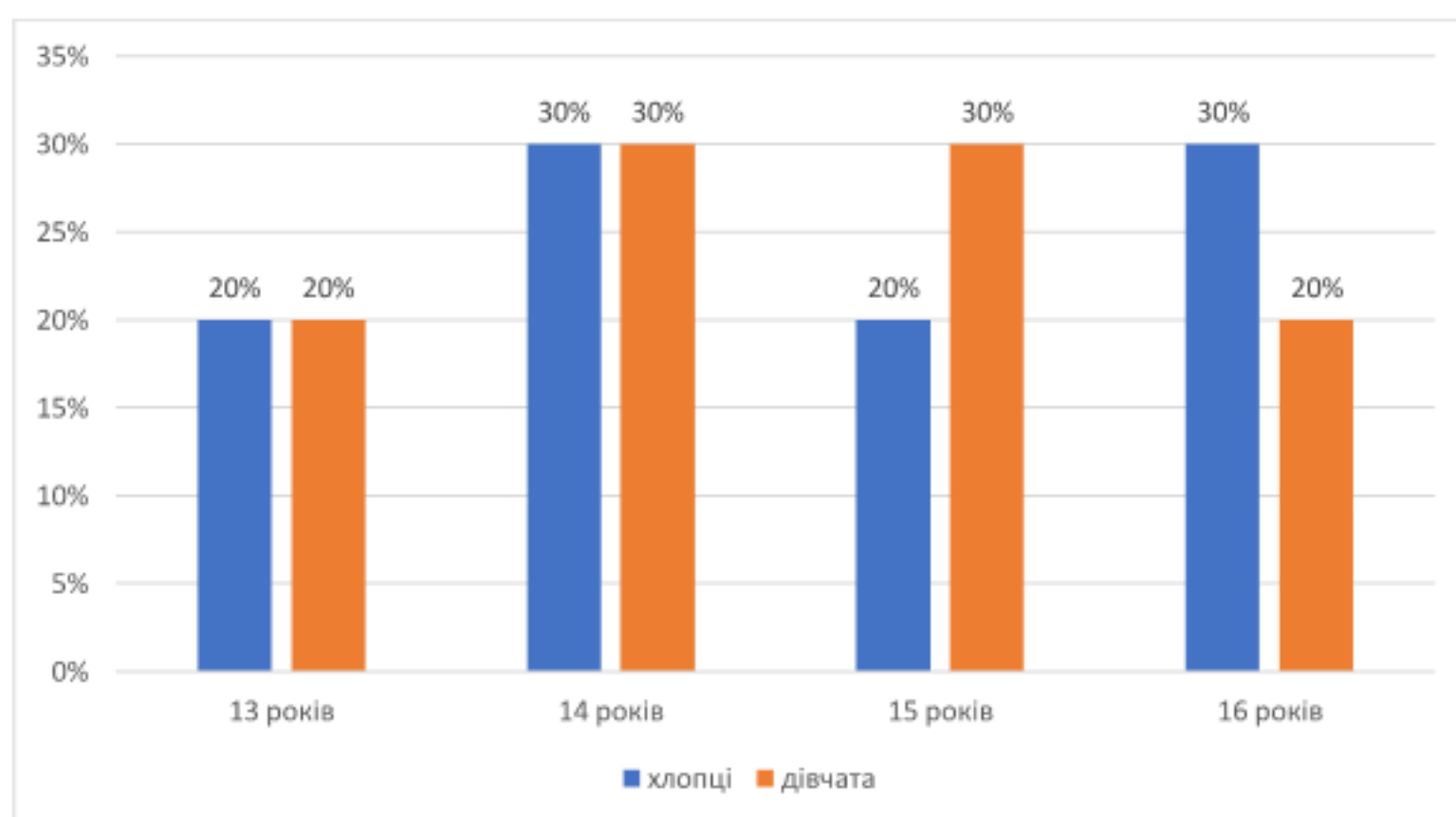


Рис. 2.1 Розподіл за віковою та статевою досліджуваних дівчат та хлопців (n=20)

Отже, за віком і статтю наша вибірка є рівномірною – найбільшу кількість дівчат становлять особи 14-15 років, тоді як найбільшу кількість хлопців становлять особи 14 та 16 років.

Для проведення дослідження було використано наступні методики:

1. Авторська анкета «Опитувальник обізнаності про кібербулінг» (див. Додаток А);
2. Опитувальник кібевразливості (див. Додаток Б);
3. Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти (див. Додаток В).

Авторська анкета «Опитувальник обізнаності про кібербулінг» містить питання загального блоку (вік, стать), питання щодо активності використання мережі-Інтернет, 9 питань щодо обізнаності про кібербулінг, форми прояву та шляхи його попередження, а також 4 оціночні твердження для встановлення суб'єктивного рівня обізнаності школярів.

За допомогою методики можна встановити рівень усвідомленості про кібербулінг серед досліджуваних підлітків.

Опитувальник кібевразливості містить 13 тверджень, на які можна надати відповідь «так» або «ні», залежно від того, чи стикалась дитина безпосередньо з подібними ситуаціями в своєму житті у віртуальному просторі.

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти містить 40 питань, на які треба дати 1 з запропонованих відповідей. Даний опитувальник дозволяє проаналізувати схильність до булінгу та вразливість до булінгу серед досліджуваних дітей.

На першому етапі дослідження було проаналізовано відповіді респондентів на питання щодо обізнаності про поняття кібербулінгу за допомогою авторської анкети.

На перше питання щодо рівня активності користування мережею-Інтернет отримано наступні дані, представлені на рисунку 2.2. (див. стор. 28).

Відповідно до вищезазначених даних, можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних підлітків (як серед дівчат, так і серед хлопців) проводять в мережі-Інтернет більше 3 годин на добу (50% хлопців та 40% дівчат проводять більше 5 годин). Такі високі показники часу, проведеного в віртуальній мережі, можуть свідчити про наявність Інтернет-залежності серед

досліджуваних, або бути обумовленими віртуалізацією навчання (інтернет розклади, домашні завдання, щоденники тощо).

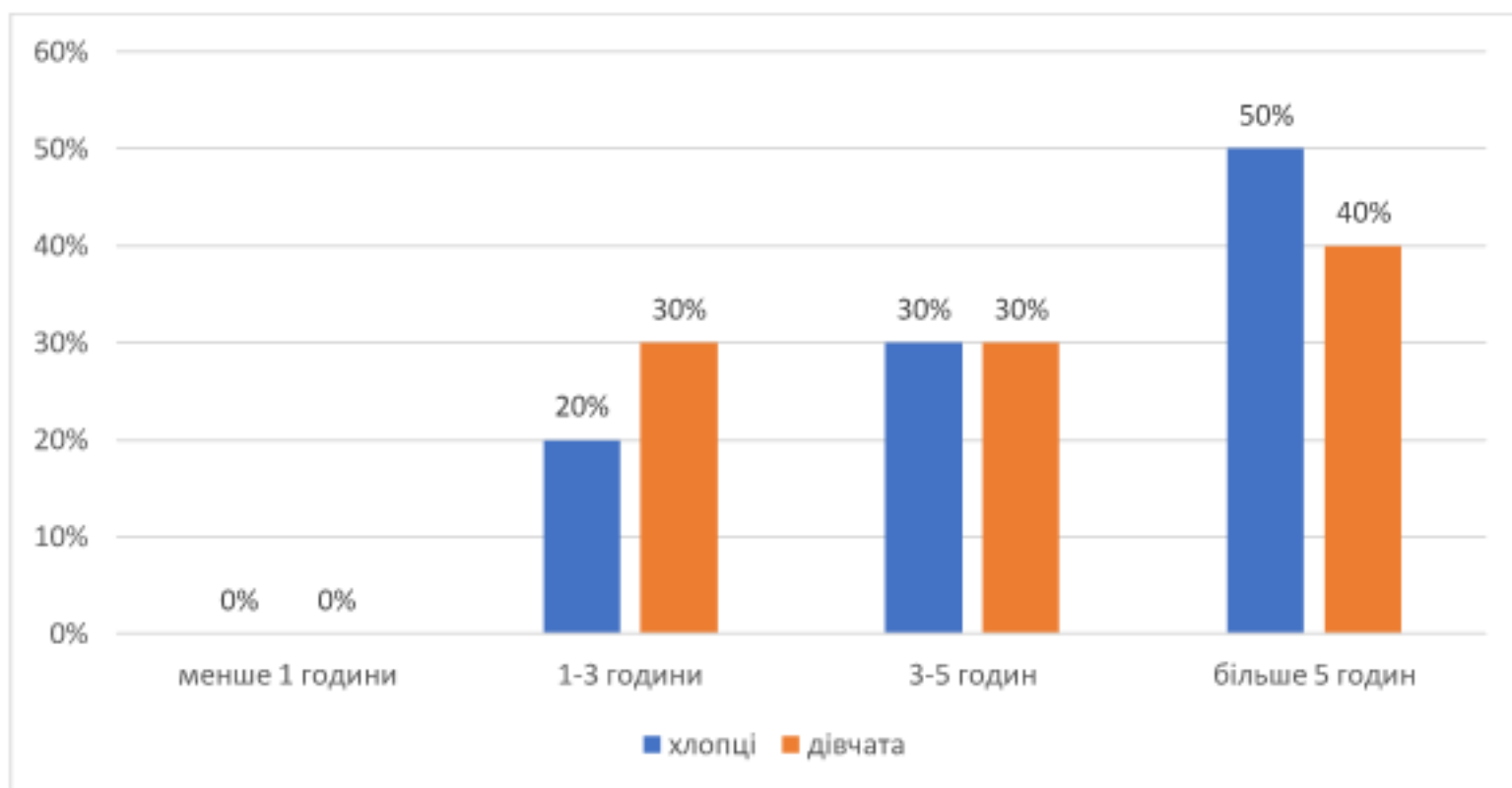


Рис. 2.2 Рівні користування мережею-Інтернет серед досліджуваних хлопців та дівчат

Наступним досліджуваним питанням було «Чи знаєте ви що таке кібербулінг?». Більшість опитаних, а саме 75%, обрали відповідь «так». Тому ми попросили описати у форматі відкритої відповіді трактування терміну «кібербулінг». Отримані відповіді ми структурували по категоріям та узагальнили у формі таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Трактування терміну «кібербулінг» серед досліджуваних підлітків

Трактування	Дівчата	Хлопці
Переслідування в мережі-Інтернет	10%	10%
Образи в Інтернеті	40%	30%
Образливі коментарі	10%	10%
Поширення фейкової інформації	20%	0%
Не знаю	10%	30%
Інші відповіді	10%	20%

Відповідно до отриманих даних, можемо зробити висновок, що переважна більшість як дівчат, так і хлопців інтерпретують кібербулінг як «образи в мережі-Інтернет» (40% досліджуваних дівчат та 30% досліджуваних хлопців), також серед дівчат 20% вважає «кібербулінгом» поширення фейкової інформації. Серед відповідей також були: «злив особистих даних» та «погрози». Частина підлітків, а саме 10% дівчат та 30% досліджуваних хлопців вказали відповідь «не знаю» на це питання. Отже, отримані дані свідчать, що переважна більшість підлітків ознайомлена з цим терміном, однак є частина з них, що потребує роз'яснення.

Наступне питання було на вибір – обрати з перерахованих варіантів прояви кібербулінгу. Отримано відповіді, представлені на таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Відповіді на питання «Які з наведених дій, на вашу думку, є проявами кібербулінгу?»

Прояви	Відсоток
Образливі повідомлення	15%
Поширення чуток онлайн	10%
Викладення чужих фото без дозволу	30%
Ігнорування/виключення з онлайн-груп	30%
Погрози в інтернеті	25%
Не знаю	10%

Відповідно до отриманих даних, можемо зробити висновок, що переважна більшість опитаних вважає проявами кібербулінгу «викладення чужих фото без дозволу» (30% досліджуваних) та «ігнорування/виключення з онлайн-груп» (30% досліджуваних).

Наступним блоком питань були питання щодо спостереження або перебування в ролі жертви кібербулінгу. Отримані дані на питання «Чи стикалися ви особисто з кібербулінгом?» наведено на рисунку 2.3. (див.стор.30).



Рис. 2.3 «Чи стикалися ви особисто з кібербулінгом?»

Отже, відповідно до отриманих даних, абсолютна більшість досліджуваних підлітків (85%) стикались особисто в тій чи іншій формі з кібербулінгом. Так, серед опитаних переважна більшість (50% досліджуваних) стали жертвами кібербулінгу особисто, 15% були агресорами (учасниками кібербулінгу) та 20% були свідками кібербулінгу. Зазначене свідчить про наявність великої проблеми кібербулінгу в підлітковому віці.

Також нами було опитано підлітків з метою встановлення платформи мережі-Інтернет, де вони переживали кібербулінг, або були учасниками або були свідками. Отримано дані, що представлені на рисунку 2.4.

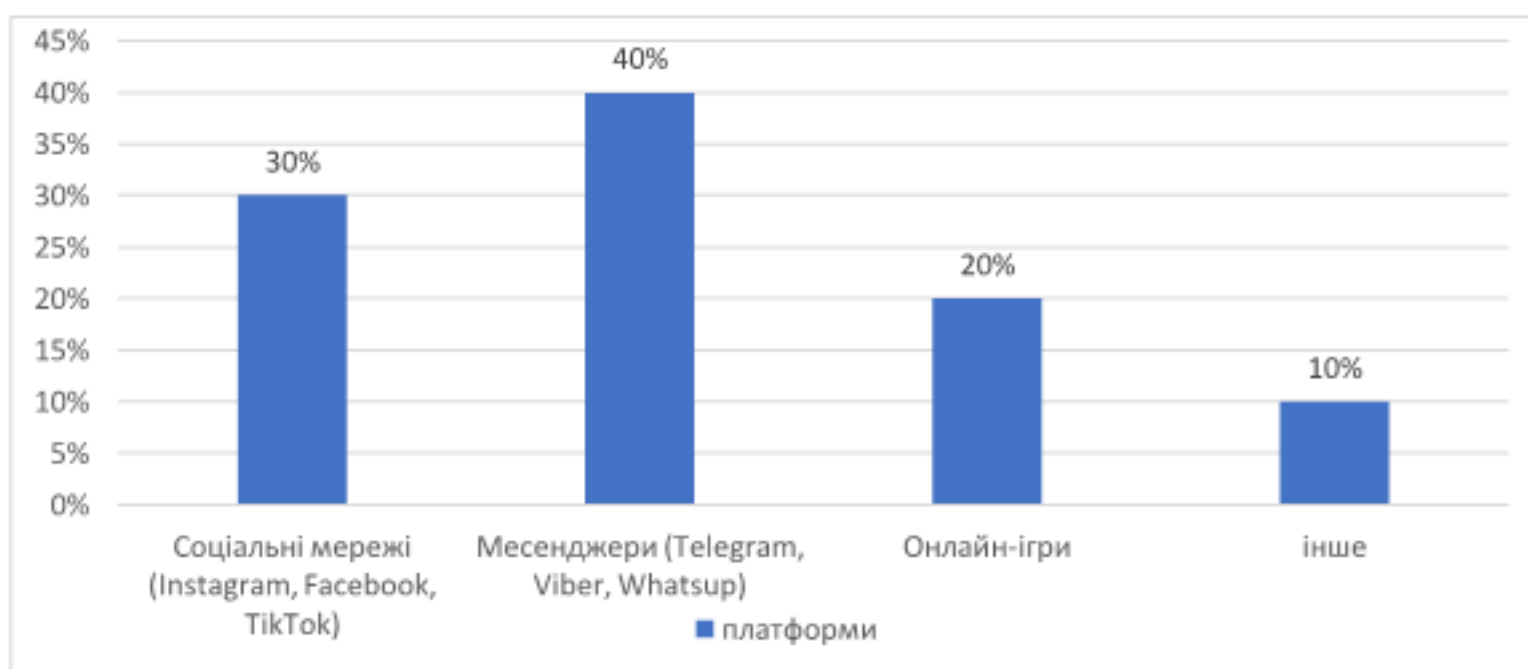


Рис. 2.4 Платформи мережі-Інтернет, що асоціюються з кібербулінгом у досліджуваних підлітків

Отже, більшість досліджуваних підлітків стикалась з кібербулінгом в месенджерах (Telegram, Viber, Whatsup), а також в соціальних мережах (Instagram, Facebook, TikTok). Зазначені платформи є популярним середовищем перебування підлітків, що обумовлює більшу ймовірність проявів кіберагресії на цих платформах.

Також нами було проведено опитування з метою визначити потенційні дії підлітків у ситуації кібербулінгу, а також обізнаність щодо джерел допомоги в таких ситуаціях. Отримано дані, що наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Обізнаність підлітків щодо дій та засобів вирішення ситуації
кібербулінгу**

Дії в ситуації кібербулінгу	Відсоток	Обізнаність щодо джерел допомоги	Відсоток
Розповів(ла) батькам	10%	Знає, куди звернутись	30%
Звернувся(лася) до вчителя	0%		
Заблокував(ла) кривдника	30%	Не знає, куди звернутись	70%
Відповів(ла) тим самим	20%		
Нічого не робив(ла)	50%		

Отримані дані свідчать про низький рівень обізнаності школярів щодо джерел допомоги у випадках кібербулінгу (70% опитаних не знають до кого звернутись у випадку кібербулінгу), також більшість опитаних (50%) у ситуаціях кібербулінгу вважають за правильне «нічого не робити», що є неправильною тактикою, так як агресор залишається не винувним, а жертва не розробляє ефективні та конструктивні механізми захисту від кібербулінгу.

На питання «Чи звернулись б ви по допомогу в ситуації кібербулінгу?» отримано відповіді:

1. «Ні» – 70% досліджуваних;
2. «Не впевнений» – 10% досліджуваних;
3. «Так» – 20% досліджуваних.

Отримані дані додатково підтверджують необхідність профілактичної роботи з підлітками з метою підвищення не тільки рівня обізнаності щодо проявів та форм кібербулінгу, а також щодо засобів протидії, джерел допомоги та стимулу звертатись за допомогою.

Також відповідно доданої методики нами було проаналізовано відсоткове співвідношення рівня кібервразливості серед досліджуваних дівчат та хлопців. Отримані дані наочно представлені на рисунку 2.5.

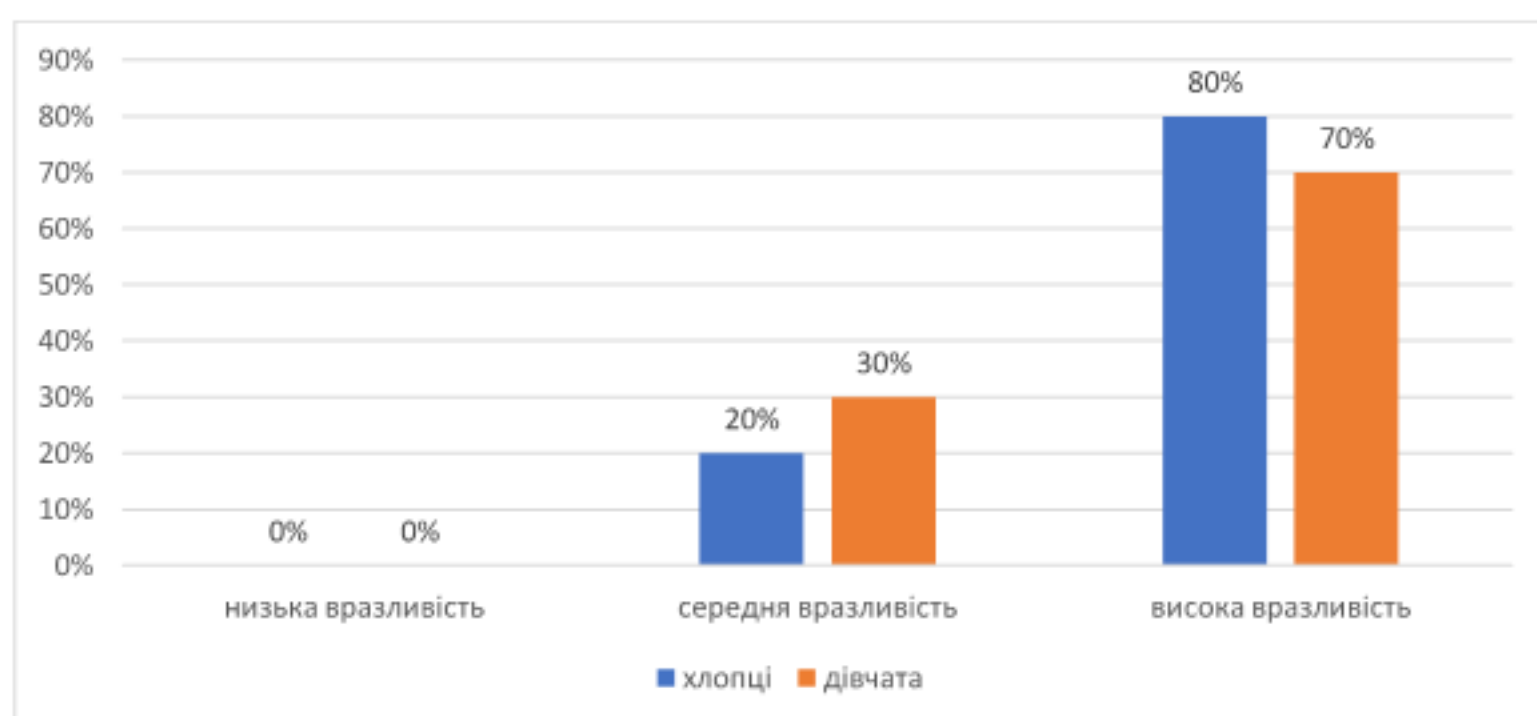


Рис. 2.5 Відсоткове співвідношення рівня кібервразливості серед досліджуваних дівчат та хлопців

Отримані дані свідчать про надзвичайно високі показники кібервразливості серед досліджуваних обох статей (80% хлопці та 70% дівчат), відсутність низької кібервразливості серед досліджуваних, що свідчить, що свідчить про високу ймовірність переживання ситуації кібербулінгу серед досліджуваних, а також необхідність обов'язкової виховної роботи з метою профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Останнім етапом констатувального етапу нашого експерименту було проведено опитування за допомогою опитувальника OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти. Проаналізуємо отримані відповіді на питання різних блоків:

1. Питання щодо типів знущення – від 4 до 13;
2. Питання щодо частоти знущань, характеристики агресорів та місця знущань – від 14 до 18 питання;
3. Питання щодо допомоги сторонніх у випадку знущань – з 19 по 22 питання;
4. Питання щодо знущань над іншими – з 23 по 33 питання;
5. Питання щодо потенційного знущання над іншими – з 34 по 39 питання.

Отже, відповідно до структурованих блоків питань нами було отримано наступні відповіді, наочно відображені за допомогою ілюстрованих матеріалів.

По-перше, відповідно до питань щодо пережитих типів знущань отримано відповіді, представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Питання щодо пережитих типів булінгу серед досліджуваних підлітків

Питання	Не траплялось	1-2 р.	2-3 р./місяць	1 р./тиждень	Декілька разів на тиждень
Образливі прізвиська	20%	15%	45%	15%	5%
Ігнорування та виключення	10%	35%	40%	15%	0%
Фізичне знущання	45%	40%	15%	0%	0%
Розпускання пліток	10%	5%	30%	40%	15%
Привласнювання особистих речей	60%	25%	10%	5%	0%
Примус або залякування	25%	35%	35%	5%	0%
Знущання над зовнішністю	45%	20%	15%	20%	0%
Сексуальні жарти	50%	35%	15%	0%	0%
Кібербулінг	10%	10%	35%	30%	15%
Інші знущання	10%	35%	40%	15%	0%

На основі отриманих даних, можемо зробити висновок, що переважна більшість учнів переживала ті, чи інші форми образ, якщо проаналізувати форми,

які були зазначені в опитувальнику, найбільш відрізняються за частотою «розпускання пліток» (часто і дуже часто 55% учнів зазнавали цього виду знущань), а також кібербулінг (часто і дуже часто 45% учнів зазнавали цього виду знущань). Зазначене свідчить про необхідність роботи з учнями з метою попередження даних форм булінгу та кібербулінгу.

Наступні питання стосувались характеристики агресорів та тривалості знущань. Відповідно до цього блоку питань отримано наступні відповіді:

1. До знущань частіше вдавались: «в основному, 1 дівчина» (30%), «декілька дівчат» (10%), «в основному, 1 хлопець» (10%), «декілька хлопців» (5%), «і дівчата, і хлопці» (55%);

2. Зазвичай у знущаннях брало участь – «в основному, 1 учень» (25%), «2-3 учня» (20%), «4-9 учнів» (5%), «понад 9 учнів» (0%), «різні учні різних класів» (50%);

3. Знущання тривали протягом: «1-2 тижнів» (10%), «приблизно місяць» (35%), «приблизно півроку» (30%), «приблизно рік» (15%), «приблизно рік» (10%), «декілька років» (0%).

Отже, можемо зробити висновок, що у більшості випадків до булінгу вдавались група підлітків (50% опитаних), різної статі (55% опитаних), а знущання в середньому тривали від місяцю до півроку (65% опитаних). Отримані дані підтверджують притаманну підліткам колективність у своєнні злочинів та знущаннях над іншими однолітками. У ході аналізу питань щодо допомоги сторонніх у випадках знущань отримано відповіді, наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Питання щодо допомоги оточуючих у випадках

Чи зупиняли дорослі випадки знущань?	Відсоток	Чи зупиняли інші учні випадки знущань?	Відсоток
Майже ніколи	30%	Майже ніколи	40%
Рідко	20%	Рідко	25%
Іноді	25%	Іноді	25%
часто	10%	часто	10%
Майже завжди	15%	Майже завжди	0%

Отже, у більшості випадків ні дорослі (батьки або вчителі) – у 50% випадків, ні інші діти (у 65% випадків) не втручались з метою припинення знущань над учнями, що сигналізує про значну проблему у цій сфері та потребу у проведенні психокорекційних, соціально-педагогічних заходів.

Також нами були проаналізовані відповіді на питання щодо потенційного знущання над іншими. Отримано відповіді, представлені на рисунку 2.6.

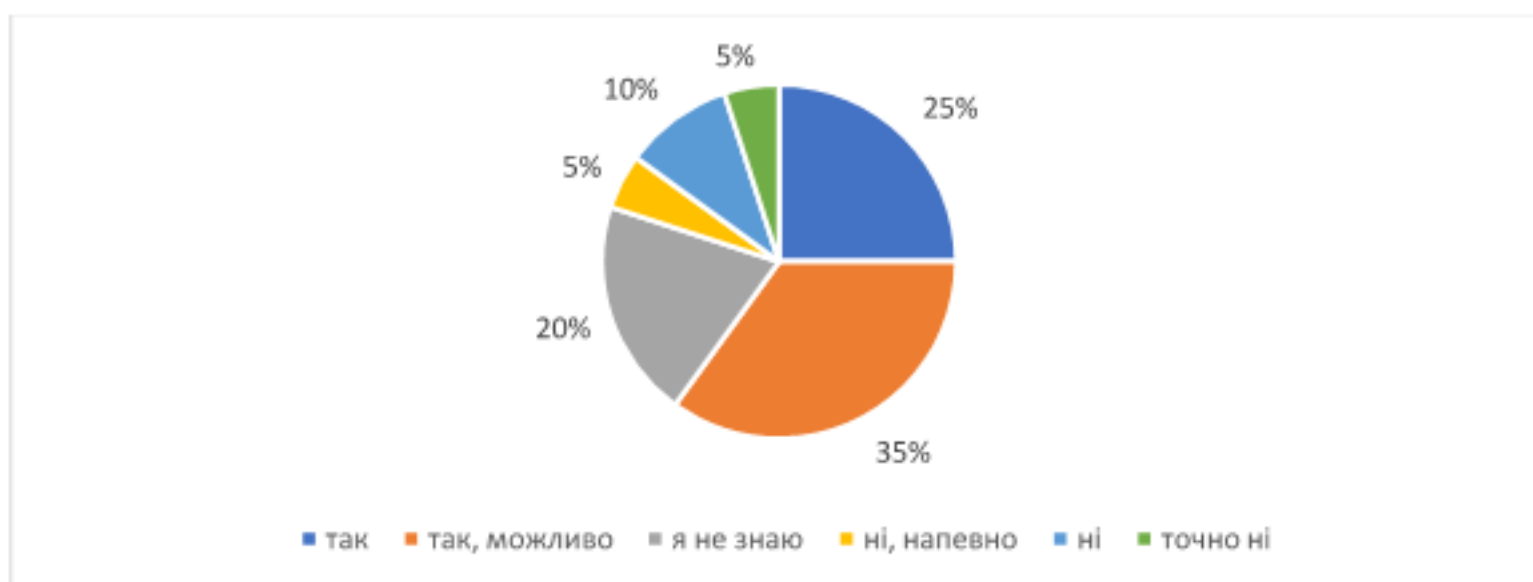


Рис 2.6. Відповіді на питання «Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?»

Відповідно до отриманих даних, можемо зробити висновок, що серед досліджуваних учнів потенційно взяти участь у булінгу над іншими учнями могли б 60%, що є значним показником. Відповіді «точно ні» або «ні» дали всього 15% досліджуваних, відповідь «напевно ні» дали 5% досліджуваних. Отже, у даній вибірці досліджуваних велика частка дітей потенційно здатних до булінгу.

Також учнів було опитано щодо їхніх типових реакцій, якщо вони бачать знущання над іншими учнями. Отримані відповіді наведено на рисунку 2.7. (див. стор. 36).

Отже, отримуємо дані, що свідчать про те, що більша частина вибірки не помічала подібного до булінгу ставлення (30% досліджуваних), хотіли долучитись до булінгу (25% досліджуваних) або не робили нічого подібного і не вважають це за норму (25% досліджуваних). Сумарно прагнули б допомогти, або намагались допомогти 20% досліджуваних.



Рис 2.7 Відповіді на питання «Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?»

Отже, отримуємо дані, що свідчать про те, що більша частина вибірки не помічала подібного до булінгу ставлення (30% досліджуваних), хотіли долучитись до булінгу (25% досліджуваних) або не робили нічого подібного і не вважають це за норму (25% досліджуваних). Сумарно прагнули б допомогти, або намагались допомогти 20% досліджуваних.

На питання щодо «Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?» отримано відповіді, наведені на рисунку 2.8.

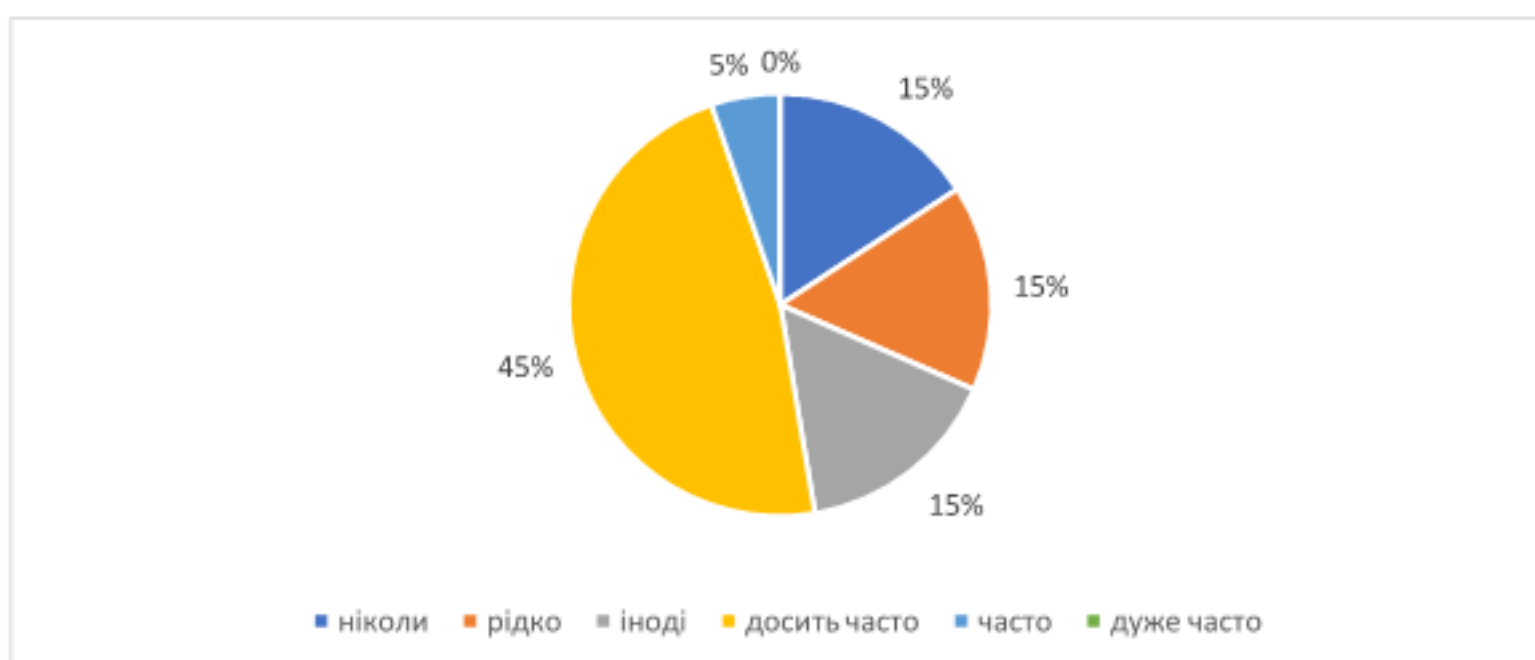


Рис. 2.8 Відповіді на питання «Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?»

На основі отриманих відповідей можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних боїться знущань над собою у школі - досить часто, часто і дуже часто сумарно 55% учнів. Взагалі не боїться лише 10% досліджуваних підлітків.

Останнім питанням опитувальника, проаналізованим нами, було – «Як на твою думку твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?». Отримані відповіді представлено на рисунку 2.9.



Рис. 2.9 Відповіді на питання «Як на твою думку твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?»

Вищезазначені дані свідчать про незначний вплив вчителів на ситуації булінгу з точки зору опитаних підлітків – лише у 20% випадків булінгу вчителі ефективно повпливали на ситуацію, тоді як у 40% випадків впливу не було або він був мінімальний.

Отже, отримані результати констатувального етапу експерименту дозволяють визначити необхідність розробки програми з метою соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі.

2.2. Розробка експериментальної програми соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі

На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем кібервразливості, має досвід участі у кібербулінгу (як жертви, свідки або учасники), а також демонструє недостатній рівень обізнаності щодо ефективних стратегій протидії даному явищу. Виявлено також тенденцію до невпевненості у зверненні по допомогу та недостатньо сформовані навички безпечної поведінки в онлайн-середовищі. Це зумовило необхідність розробки цілеспрямованої соціально-педагогічної програми профілактики кібербулінгу.

Формування у підлітків обізнаності щодо кібербулінгу, розвиток навичок безпечної поведінки в Інтернеті, зниження рівня кібервразливості та формування конструктивних стратегій реагування на випадки кібербулінгу.

Завдання програми

1. Розширити знання підлітків про сутність, види та наслідки кібербулінгу.
2. Сформувати навички розпізнавання ризикованих ситуацій у цифровому середовищі.
3. Розвинути вміння ефективного реагування на прояви кібербулінгу.
4. Сприяти формуванню відповідальної та безпечної онлайн-поведінки.
5. Знизити рівень тривожності та страху, пов'язаного з можливістю стати жертвою булінгу.

Структура програми: 5 занять по 60-80 хвилин, 1-2 рази на тиждень. До формату програми входять наступні форми та методи роботи: міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, аналіз кейсів, вправи на розвиток рефлексії, мозковий штурм та тренінгові вправи.

Узагальнений зміст програми представлений на таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Узагальнений зміст тренінгової програми з метою профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі

Тема заняття	Мета	Зміст
Заняття №1 «Кібербулінг: сутність та прояви»	формування базового	Вправа «Асоціації до слова кібербулінг»; Міні-лекція про

Продовж.табл.2.6

	розуміння кібербулінгу та підвищення рівня обізнаності	сутність, види та форми кібербулінгу; Аналіз типових ситуацій (кейси); Обговорення наслідків кібербулінгу для жертви та агресора; Рефлексія.
Заняття № 2 «Безпечна поведінка в Інтернеті»	формування навичок кібербезпеки та зниження кібервразливості	Вправа «Ризик чи безпека?» (аналіз онлайн-ситуацій).; Міні-лекція про правила безпечної поведінки в мережі; Робота в групах: створення «Пам'ятки безпечного користувача»; Обговорення шляхів захисту персональних даних; Рефлексія.
Заняття № 3 «Як діяти у ситуації кібербулінгу»	формування конструктивних стратегій реагування та готовності звернення по допомогу	Вправа «Що я зроблю, якщо...» (моделювання ситуацій); Рольові ігри (жертва, агресор, свідок); Обговорення ефективних і неефективних стратегій поведінки; Інформація про ресурси допомоги (батьки, вчителі, служби підтримки); Вправа «Коло підтримки»;
Заняття №4 «Емоції та емпатія в онлайн-спілкуванні»	розвиток емоційної обізнаності, емпатії та зниження агресивної поведінки в Інтернеті	Вправа «Впізнай емоцію» (розпізнавання емоцій за повідомленнями/коментарями); Міні-лекція про емоції в онлайн-комунікації та феномен «онлайн-дизінгібіції»; Групова дискусія «Чому люди агресивні в Інтернеті?»; Вправа «Постав себе на місце іншого» (аналіз ситуацій кібербулінгу з позиції жертви); Рефлексія «Що я відчував/відчувала?»

Заняття №5 «Я-відповідальний користувач інтернету»	формування відповідальної позиції, навичок протидії кібербулінгу та закріплення отриманих знань	Вправа «Моя роль у мережі» (самоаналіз власної поведінки онлайн); Міні-лекція про відповідальність у цифровому середовищі та роль свідків кібербулінгу; Рольова гра «Я – свідок: що робити?»; Підсумкова вправа «Лист самому собі» (які зміни я готовий/готова впровадити); Загальна рефлексія та зворотний зв'язок
--	---	---

Опишемо зміст тренінгових занять програми.

ЗАНЯТТЯ №1 «Кібербулінг: сутність та прояви»

Вправа 1. «Знайомство та очікування»

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація очікувань учасників.

Обладнання: фліпчарт, маркери, стікери.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам представитися (ім'я) та відповісти на запитання: «Чого я очікую від цього тренінгу?». Кожен учасник записує свої очікування на стікері та прикріплює на фліпчарт. Після цього ведучий коротко узагальнює відповіді.

Вправа 2. «Асоціації до слова кібербулінг»

Мета: виявлення рівня первинних уявлень про кібербулінг.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід вправи: Ведучий записує слово «кібербулінг» у центрі дошки. Учасники по черзі називають асоціації, які виникають у них із цим поняттям. Ведучий фіксує всі відповіді без оцінювання. Після завершення обговорюється, які з асоціацій є правильними, а які – потребують уточнення.

Міні-лекція «Сутність та види кібербулінгу»

Мета: формування базових знань про кібербулінг.

Обладнання: презентація (за наявності), фліпчарт.

Хід: Ведучий пояснює поняття кібербулінгу, його основні ознаки (систематичність, намір завдати шкоди, нерівність сил), а також види: образи та приниження; поширення неправдивої інформації; виключення з онлайн-груп; погрози; злам акаунтів.

Вправа 3. «Аналіз ситуацій (кейси)»

Мета: формування навичок розпізнавання кібербулінгу.

Обладнання: картки із ситуаціями.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у малі групи (3–4 особи). Кожна група отримує опис ситуації (наприклад: образливі повідомлення, поширення фото без дозволу). Завдання – визначити: чи є це кібербулінгом; хто є учасниками ситуації; можливі наслідки.

Після обговорення групи презентують свої висновки.

Вправа 4. «Наслідки кібербулінгу»

Мета: усвідомлення негативного впливу кібербулінгу.

Обладнання: фліпчарт.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання: «Як кібербулінг впливає на людину?». Відповіді записуються у два стовпці:

- для жертви;
- для агресора.

Після цього обговорюються психологічні, соціальні та поведінкові наслідки.

Рефлексія

Мета: підбиття підсумків заняття.

Обладнання: не потребує.

Хід: Учасники по черзі завершують фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла)...», «Мене здивувало...».

ЗАНЯТТЯ № 2 «Безпечна поведінка в Інтернеті»

Вправа 1. «Мій онлайн-день»

Мета: усвідомлення власної онлайн-активності.

Обладнання: аркуші паперу, ручки. *Хід вправи:* Учасники описують свій типовий день в Інтернеті (соцмережі, ігри, спілкування). Після цього обговорюється, які з дій можуть бути потенційно ризикованими.

Вправа 2. «Ризик чи безпека?»

Мета: формування навичок оцінки онлайн-ситуацій.

Обладнання: картки із ситуаціями.

Хід вправи: Ведучий зачитує різні ситуації (наприклад: додавання незнайомця, поширення пароля, участь у підозрілих конкурсах). Учасники повинні визначити, чи є ситуація безпечною чи ризикованою, та пояснити свою думку.

Міні-лекція «Правила безпечної поведінки в Інтернеті»

Мета: формування знань про кібербезпеку.

Обладнання: презентація, фліпчарт.

Хід: Ведучий розкриває основні правила:

1. не розголошувати персональні дані;
2. використовувати складні паролі;
3. не спілкуватися з підозрілими користувачами;
4. перевіряти інформацію;
5. повідомляти дорослим про небезпеку.

Вправа 3. «Пам'ятка безпечного користувача»

Мета: закріплення знань.

Обладнання: папір, маркери.

Хід вправи: Учасники працюють у групах та створюють власну пам'ятку правил безпечної поведінки. Після цього презентують її іншим.

Рефлексія

Мета: узагальнення знань.

Хід: Фраза для завершення: «Тепер я буду...».

ЗАНЯТТЯ № 3 «Як діяти у ситуації кібербулінгу»

Вправа 1. «Що я зроблю, якщо...»

Мета: формування стратегій поведінки.

Обладнання: картки із ситуаціями.

Хід вправи: Учасникам пропонуються ситуації (образи, погрози, злам акаунту). Вони повинні описати свої дії. Після цього ведучий обговорює ефективні та неефективні стратегії.

Вправа 2. «Рольова гра»

Мета: розвиток практичних навичок реагування.

Обладнання: картки ролей.

Хід вправи: Учасники розігрують ситуації у ролях: жертва, агресор, свідок. Після виконання відбувається обговорення: що відчували учасники, які дії були ефективними.

Міні-лекція «Куди звертатися по допомогу»

Мета: формування готовності звернення по допомогу.

Обладнання: фліпчарт.

Хід: Ведучий розповідає про можливі джерела допомоги: батьки; вчителі; психолог; гарячі лінії; служби підтримки в соцмережах.

Вправа 3. «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення ресурсів допомоги.

Обладнання: аркуші паперу.

Хід вправи: Учасники малюють коло та вписують у нього людей, до яких можуть звернутися по допомогу. Потім обговорюють свої варіанти.

Рефлексія

ЗАНЯТТЯ № 4 «Емоції та емпатія в онлайн-спілкуванні»

Вправа 1. «Впізнай емоцію»

Мета: розвиток навичок розпізнавання емоцій в онлайн-комунікації.

Обладнання: картки з прикладами повідомлень/коментарів.

Хід вправи: Ведучий роздає учасникам картки з текстами повідомлень (наприклад: саркастичні коментарі, агресивні репліки, нейтральні повідомлення). Завдання учасників - визначити, яку емоцію передає автор (злість, образа, іронія, байдужість тощо). Після виконання завдання

обговорюється, чи завжди легко зрозуміти емоцію без невербальних сигналів та які можуть виникати помилки у сприйнятті.

Міні-лекція «Емоції в онлайн-спілкуванні та ефект анонімності»

Мета: ознайомлення з особливостями прояву емоцій у цифровому середовищі.

Обладнання: презентація (за наявності), фліпчарт.

Хід: Ведучий пояснює, що в онлайн-спілкуванні відсутні невербальні сигнали (міміка, інтонація), тому емоції часто сприймаються спотворено. Розкривається поняття «онлайн-дизінгібіції» (зниження самоконтролю в Інтернеті), що може призводити до агресивної поведінки. Обговорюється, як анонімність впливає на поведінку користувачів.

Вправа 2. «Постав себе на місце іншого»

Мета: розвиток емпатії до жертв кібербулінгу.

Обладнання: картки з описом ситуацій.

Хід вправи: Учасники працюють у малих групах. Кожна група отримує ситуацію кібербулінгу. Завдання - описати почуття жертви, її можливі думки та переживання. Додатково учасники відповідають на запитання: «Що б я відчував(ла) на її місці?». Після обговорення групи презентують свої відповіді.

Групова дискусія. «Чому люди агресивні в Інтернеті?»

Мета: усвідомлення причин агресивної поведінки онлайн.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід вправи: Проводиться у форматі мозкового штурму. Учасники називають причини агресії в Інтернеті (анонімність, бажання самоствердитися, вплив групи, нудьга тощо). Ведучий записує всі варіанти, після чого відбувається їх обговорення та узагальнення.

Рефлексія

Мета: усвідомлення отриманого досвіду.

Хід: Учасники завершують фрази: «Сьогодні я відчув(ла)...», «Для мене було важливо...», «Тепер я буду...».

ЗАНЯТТЯ № 5 «Я – відповідальний користувач Інтернету»

Вправа 1. «Моя поведінка онлайн»

Мета: розвиток рефлексії щодо власної поведінки в Інтернеті.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи: Учасникам пропонується відповісти письмово на запитання: Що я зазвичай пишу в Інтернеті? Чи були ситуації, коли я когось образив(ла)? Як я реагую на агресію? Після цього відбувається добровільне обговорення відповідей.

Міні-лекція «Відповідальність у цифровому середовищі»

Мета: формування усвідомлення особистої відповідальності за онлайн-поведінку.

Обладнання: презентація (за наявності).

Хід: Ведучий розкриває поняття цифрової відповідальності, пояснює роль кожного користувача в запобіганні кібербулінгу. Окремо акцентується увага на ролі свідків (не підтримувати агресора, допомагати жертві, повідомляти дорослим).

Вправа 2. «Я – свідок: що робити?»

Мета: формування навичок конструктивного реагування на кібербулінг.

Обладнання: картки з описом ситуацій.

Хід вправи: Учасники працюють у групах. Кожна група отримує ситуацію, де вони виступають свідками кібербулінгу. Завдання - визначити, як правильно діяти (ігнорувати агресора, підтримати жертву, повідомити дорослим, зберегти докази тощо). Після цього проводиться обговорення.

Вправа 3. «Лист самому собі»

Мета: закріплення особистих змін та намірів.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи: Учасники пишуть лист самому собі, відповідаючи на запитання: «Що я зміню у своїй поведінці в Інтернеті після цього тренінгу?». За бажанням листи можна запечатати.

Підсумкова рефлексія

Мета: оцінка ефективності тренінгу.

Хід: Учасники відповідають на запитання: Що було найкориснішим? Що я застосую у житті?

Отже, зазначена тренінгова програма дозволить розвинути в учнів обізнаність щодо явища кібербулінгу.

Л. Надьонова систематизує *практичні рекомендації щодо протидії кібербулінгу у правило «2-3-4-5»*, що означають «2 принципи протидії кібербулінгу для батьків», «3 правила протидії для спостерігачів», «4 правила для батьків» та «5 правил для дитини, що стикається з кібербулінгом» [21, с. 70].

Основна характеристика правил «2-3-4-5» наведено нижче:

1. *Основні 2 принципи для батьків* – «бути уважними до дитини» та «вчасно реагувати на проблему». Перший принцип передбачає уважність батьків до питання користування дитини інтернетом, уважність до джерел, які дитина переглядає в Інтернет-мережі. Також в межах цього принципу важливо періодично проводити роз'яснювальні бесіди з дитиною щодо її вражень та дій в мережі-Інтернет. Другий принцип – «вчасне реагування на проблему» – передбачає у разі виявленого кібербулінгу в сторону дитини: зберегти свідчення подій, зберігати спокій і надати дитині емоційну підтримку, а також сформувати «медіа-імунітет» у дитини;

2. *«3 правила протидії для спостерігачів»* передбачають: відкрите зневажання осіб, що булять інших; підтримка для жертви, а також повідомлення батьків або відповідальних дорослих про факт кібербулінгу;

3. *«4 правила для батьків»* передбачають: виявлення спокою та впевненості для збереження емоційної стабільності дитини, обговорення ситуації з іншими батьками, діти яких також постраждали внаслідок кібербулінгу; пошук однодумців серед педагогів, що можуть допомогти в профілактиці кібербулінгу; об'єднання зусиль з дитиною з метою подолання та протидії кібербулінгу;

4. *«5 правил для дитини, що стикається з кібербулінгом»:*

4.1. Не виплескувати свій гнів у кіберпростір – важливо навчити дитину робити паузу, глибоко дихати, відкласти відповідь і не реагувати емоційно.

Замість цього слід обговорити ситуацію з дорослим, щоб обрати безпечну й конструктивну стратегію;

4.2. Створити власну інтернет-репутацію, так як формування позитивного цифрового іміджу допомагає підвищити самооцінку дитини та зменшити вразливість до маніпуляцій. Це включає обережність у публікаціях, відповідальне ставлення до коментарів, дотримання правил безпечної поведінки в мережі;

4.3. Зберігати факти кібербулінгу, коли дитина фіксує факти переслідувань – робить скріншоти, зберігає листування чи посилання – вона отримує доказову базу, яка може знадобитися для звернення до вчителів, психолога, адміністрації школи або навіть правоохоронних органів. Збереження доказів не означає жити у страху – це спосіб захисту та забезпечення об'єктивної підтримки;

4.4. Ігнорувати, але з розумом – стратегія ігнорування може бути ефективною тоді, коли агресор шукає реакції. Однак важливо навчити дитину, що ігнорування не є універсальним рішенням. Якщо загрози стають серйознішими або переходять межі – потрібно одразу звернутися до дорослого. «Розумне ігнорування» передбачає вміння розпізнавати ситуації, у яких варто не реагувати, і ті, в яких необхідне негайне повідомлення про проблему. Такий підхід допомагає дитині не почуватися безсилою;

4.5. Використовувати можливість тимчасового блокування – сучасні платформи мають інструменти тимчасового блокування або обмеження користувача: «mute», «block», «restrict». Їх використання дає дитині можливість швидко зупинити контакт з агресором, не загострюючи конфлікт. Тимчасове блокування - це не втеча, а спосіб створити безпечний простір, у якому дитина може заспокоїтися та прийняти зважене рішення. Важливо показати дитині, як користуватися цими функціями і що звернення до таких інструментів - нормальний спосіб самозахисту.

Отже, профілактика кібербулінгу передбачає застосування комплексу заходів та впливів, що направлені на протидію інтернет-нападам з усіх можливих

сторін. Одночасне залучення та зацікавленість у даній протидії батьків, педагогів і безпосередньо дитини, як вразливої ланки кіберагресії, може забезпечити ефективний результат.

2.3. Аналіз результатів дослідження

На основі проведеного соціально-педагогічного тренінгу з метою підвищення обізнаності серед досліджуваних підлітків щодо проблеми кібербулінгу та засобів його профілактики нами було повторно проведено опитування з використанням авторської анкети (з метою визначення змін суб'єктивного рівня обізнаності серед учнів) та опитувальника кібервразливості (з метою перевірки рівня змін кіберчутливості).

На першому етапі ми повторно провели опитування серед підлітків за допомогою авторської анкети Авторська анкета «Опитувальник обізнаності про кібербулінг». На даному етапі для порівняння нами було використано питання щодо обізнаності про ймовірні джерела допомоги та потенційної ймовірності звернення по допомогу серед досліджуваних підлітків.

Отримані результати щодо обізнаності у порівнянні з результатами констатувального експерименту, представлено на рисунку 2.10.

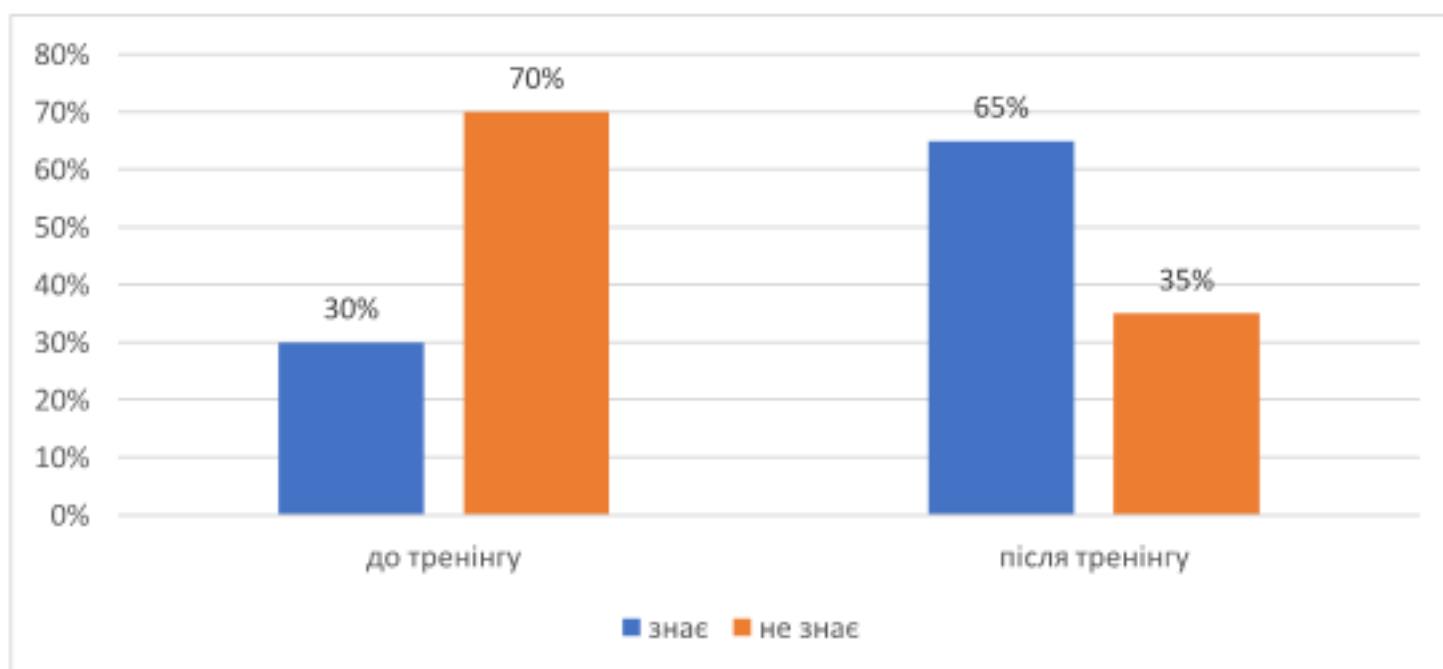


Рис. 2.10 Порівняльна характеристика обізнаності щодо джерел допомоги серед підлітків до та після проведеного тренінгу

Отже, отримуємо дані, що свідчать про діаметрально протилежні результати обізнаності щодо потенційних джерел допомоги серед підлітків до тренінгу та після тренінгу – у 2,2 рази збільшилась частка учнів, що знають про джерела можливої допомоги у випадках кібербулінгу (з 30% до 65%), а частка осіб, що не знає про джерела зменшилась у 2 рази (з 70% до 35%). У ході аналізу відповідей щодо можливості звернення за допомогою у випадках кібербулінгу отримано наступні дані, представлені на рисунку 2.11.

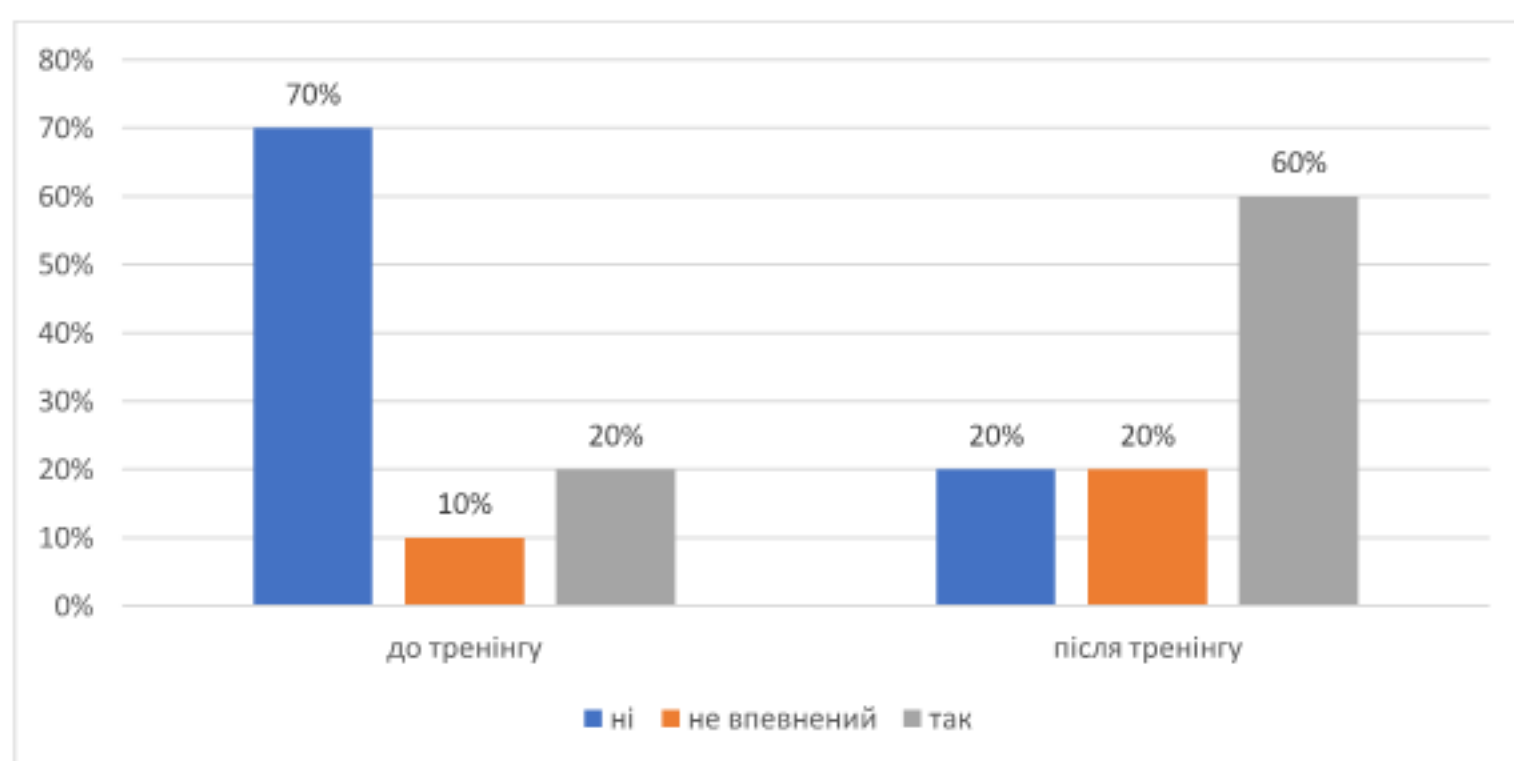


Рис. 2.11 Порівняльна характеристика потенційного рівня звернення за допомогою серед підлітків у випадках кібербулінгу

Отже, отримуємо дані, що свідчать про позитивну динаміку і збільшення ймовірності звернення досліджуваних підлітків за допомогою у випадках кібербулінгу - так ймовірність звернення за допомогою збільшилась у 3 рази (з 20% до 60%). Низькі рівні звернення за допомогою, відповідно, зменшились у 3,5 рази (з 70% до 20%). Трохи збільшився відсоток учнів, що не впевнені в потенційному зверненні по допомогу (з 10% до 20%), однак цей прошарок вибірки може бути схилений на бік звернення по допомогу, що свідчить про ефективність застосованого тренінгу.

Також нами повторно було проведено опитування за допомогою опитувальника кібервразливості. Отримані дані порівняльного аналізу наведені на рисунку 2.12.

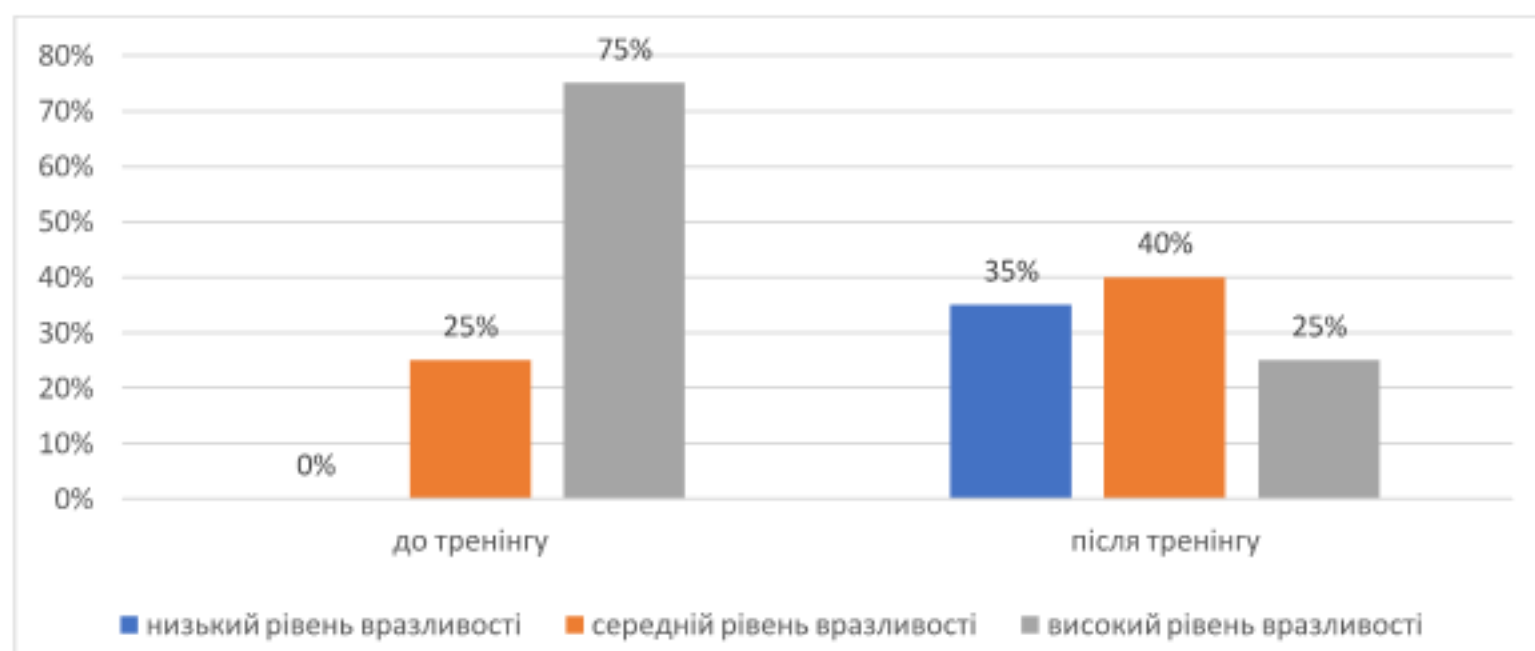


Рис. 2.12 Порівняльна характеристика рівнів кібервразливості досліджуваних підлітків до та після проведеного тренінгу

На основі вищезазначених даних, можемо зробити висновок про зростання рівня кіберобізнаності та зменшення рівня кібервразливості серед досліджуваної вибірки - так, до тренінгової програми низький рівень не був встановлений у жодного учня (0% досліджуваних), тоді як після програми - він встановлений у 35% досліджуваних учнів. Показники високого рівня кібервразливості зменшились з 75% досліджуваних учнів до 25% досліджуваних учнів, що свідчить про успішність застосованої програми профілактики кібербулінгу та підвищення обізнаності про нього.

Отже на основі проведеного емпіричного дослідження зі застосуванням експериментальної програми профілактики кібербулінгу серед підлітків нами було доведено ефективність впровадження запропонованих заходів щодо профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі серед осіб підліткового віку. Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток навичок саморегуляції та збільшення загального рівня обізнаності про кібербулінг.

Висновки до розділу 2

Отже, у процесі дослідно-експериментальної роботи було здійснено комплексну діагностику рівня обізнаності підлітків щодо кібербулінгу та їхньої схильності до участі в ньому. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що попри загальне знайомство більшості респондентів із самим поняттям кібербулінгу, рівень їхніх знань не можна вважати достатнім. Уявлення підлітків про дане явище часто є спрощеними, зводяться переважно до образ або негативних коментарів у мережі, тоді як інші важливі форми (наприклад, виключення з онлайн-груп, поширення особистої інформації, маніпуляції акаунтами) усвідомлюються не повною мірою. Це свідчить про необхідність системного інформування та розширення знань у цій сфері.

Важливим результатом дослідження стало встановлення високого рівня залученості підлітків у ситуації кібербулінгу. Значна частина опитаних має досвід безпосереднього зіткнення з ним – як у ролі жертви, так і свідка або учасника агресивної поведінки. Це вказує на поширеність даного явища в підлітковому середовищі та його інтегрованість у повсякденну онлайн-комунікацію. Особливо тривожним є той факт, що кібербулінг часто відбувається на популярних серед підлітків платформах (соціальні мережі, месенджери), що робить його постійним елементом їхнього інформаційного простору.

Дослідження рівня кібервразливості показало, що переважна більшість підлітків перебуває у зоні підвищеного ризику. Відсутність низьких показників кібервразливості серед досліджуваних свідчить про те, що практично кожен із них потенційно може стати жертвою кібербулінгу. Це обумовлено як особливостями підліткового віку (емоційна нестабільність, потреба у визнанні, вплив групи), так і недостатнім рівнем сформованості навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі.

Окремо варто підкреслити, що підлітки демонструють недостатню готовність до конструктивного реагування на ситуації кібербулінгу. Значна

частина респондентів обирає пасивні стратегії поведінки, зокрема ігнорування проблеми або уникнення будь-яких дій. Також виявлено низький рівень обізнаності щодо можливих джерел допомоги: більшість підлітків не знає, до кого можна звернутися у разі виникнення подібної ситуації, або не має сформованої довіри до дорослих (батьків, учителів, фахівців). Це суттєво ускладнює процес своєчасного втручання та подолання негативних наслідків кібербулінгу.

Результати, отримані за допомогою опитувальника, також свідчать про наявність певної толерантності до булінгу серед підлітків. Значна частина опитаних допускає можливість власної участі у знущаннях або не виявляє активної позиції у випадку їх спостереження. Низький рівень втручання як з боку однолітків, так і з боку дорослих додатково підсилює проблему, формуючи у підлітків відчуття безкарності та нормалізації агресивної поведінки.

Узагальнюючи результати констатувального етапу, можна стверджувати, що проблема кібербулінгу серед підлітків є актуальною, поширеною та такою, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Виявлені прогалини у знаннях, високий рівень кібервразливості та недостатньо сформовані навички реагування стали підґрунтям для розробки експериментальної програми соціально-педагогічної профілактики.

Розроблена програма була спрямована на комплексне вирішення виявлених проблем і включала як інформаційний, так і практичний компоненти. Її метою стало не лише підвищення рівня обізнаності підлітків про сутність і прояви кібербулінгу, але й формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті, розвиток уміння розпізнавати потенційно небезпечні ситуації, а також вироблення ефективних стратегій реагування.

Особливістю програми є її інтерактивний характер: використання міні-лекцій, групових дискусій, аналізу життєвих ситуацій, рольових ігор і тренінгових вправ сприяло активному залученню підлітків до роботи. Це дозволило не лише передати знання, а й сформувати практичні вміння та навички, а також вплинути на ставлення учасників до проблеми кібербулінгу.

Апробація розробленої програми показала ефективність її використання щодо формуванню більш відповідального ставлення до власної поведінки в мережі, підвищення рівня обізнаності та зниження ризиків залучення до кібербулінгу підлітків як у ролі жертви, так і агресора.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність системної профілактичної роботи у сфері кібербулінгу.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми профілактики кібербулінгу серед підлітків було досягнуто поставленої мети та виконано всі визначені завдання.

По перше, кібербулінг є специфічною формою агресивної поведінки, яка реалізується в цифровому середовищі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Його сутність полягає у систематичному, навмисному заподіянні психологічної шкоди особі або групі осіб через електронні засоби комунікації.

Визначено, що основними характеристиками кібербулінгу є анонімність, повторюваність, публічність та асинхронність впливу. Серед основних форми кібербулінгу (флеймінг, харасмент, обмовляння, самозванство, розповсюдження конфіденційної інформації, остракізм, кіберпереслідування, хепіслеппінг), що свідчить про багатовимірність і складність цього явища. Встановлено, що кібербулінг має більш тривалий і масштабний вплив у порівнянні з традиційним булінгом, що зумовлює підвищену небезпеку для психічного здоров'я підлітків.

По-друге, теоретичний аналіз наукових джерел показав, що підлітковий вік є кризовим періодом розвитку, який характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціального впливу, потребою у самоствердженні та високою значущістю спілкування з однолітками. Нейропсихологічні та соціально-психологічні особливості цього віку (імпульсивність, схильність до ризику, недостатня сформованість критичного мислення) виступають чинниками підвищеної вразливості до кібербулінгу та одночасно можуть сприяти участі у ньому як агресорів.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема кібербулінгу є актуальною як у світовій, так і в українській науці та практиці соціальної роботи, однак потребує подальшого дослідження в аспекті розробки ефективних профілактичних програм. Встановлено, що соціальна робота у даному напрямі

має комплексний, превентивний характер і передбачає взаємодію всіх суб'єктів освітнього процесу.

Результати констатувального етапу дослідження показали, що значна частина підлітків активно користується мережею Інтернет (понад 3–5 годин на добу), що підвищує ризик залучення до кібербулінгу. Виявлено недостатній рівень обізнаності підлітків щодо сутності кібербулінгу, його наслідків та ефективних способів протидії. Значна частина досліджуваних мала досвід участі у кібербулінгу (як жертви, свідки або учасники) та демонструвала невпевненість щодо звернення по допомогу. Також встановлено низький рівень соціальної підтримки: у більшості випадків ні дорослі (50%), ні однолітки (65%) не втручалися у ситуації булінгу, що свідчить про недостатню ефективність існуючих механізмів реагування. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованого соціально-педагогічного впливу.

На основі результатів діагностики було розроблено експериментальну програму профілактики кібербулінгу, яка включала п'ять тренінгових занять, спрямованих на підвищення обізнаності, формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті та розвиток конструктивних стратегій реагування.

Апробація програми засвідчила її ефективність: після проведення тренінгу рівень обізнаності підлітків щодо джерел допомоги зріс у 2,2 рази (з 30% до 65%), а кількість тих, хто не знає про такі джерела, суттєво зменшилась. Таким чином, експериментальна програма довела свою ефективність.

Отже, проблема кібербулінгу серед підлітків є актуальною та соціально значущою, що зумовлено зростанням цифровізації та особливостями психічного розвитку підлітків. Ефективна профілактика цього явища можлива лише за умови комплексного підходу, який поєднує просвітницьку, профілактичну та корекційну роботу.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження спеціально розроблених програм як дієвого засобу зниження проявів кібербулінгу та підвищення безпеки підлітків у цифровому середовищі. Під час

реалізації програми використовувалися наступні форми та методи роботи: міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, аналіз кейсів, вправи на розвиток рефлексії, мозковий штурм та тренінгові вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навчальний посібник / О. М. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О. В. Епель, Т. Л. Лях, І. В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*, 2018. №5 (57). С. 454-458.
3. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
4. Бойчук О.І., Стадник М.М. Проблеми молодіжної агресії, булінгу та кібербулінгу у сучасному українському суспільстві. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. №37. С.14-22.
5. Брашеван О.А., Караджи О.С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. The 10th International scientific and practical conference “*Current challenges of science and education*” (June 3-5, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. С. 297–299.
6. Ведернікова А.О. Кримінологічна характеристика кібербулінгу та його видів. *Інформація і право*, 2021. №3(38). С. 99–108.
7. Волкова Н., Репкіна Н., Репкіна Н. Кібербулінг як сучасна форма психологічної агресії. *UNIVERSUM*, 2025. (16). С. 85–90.
8. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2021. №50. С.26–29.
9. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: теоретичні і практичні підходи: монографія / Шахрай В.М., Гончар Л.В., Федорченко Т.Є., Малиношевський Р.В., за ред. В.М. Шахрай. ІваноФранківськ: НАІР, 2025. 104 с.

10. Єльнікова Н.І. Аспекти вивчення кібербулінгу у сучасних наукових розвідках. *Актуальні проблеми сучасної науки та освіти (частина III)*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19-20 жовтня 2020 року. Львів : Львівський науковий форум, 2020. С.44–45.
11. Кісіль З.Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2015. №1. С.32–40.
12. Коваленко А. Кожен п'ятий підліток в Україні зазнавав цькування онлайн: результати опитування ЮНІСЕФ. 23 лютого 2025. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/naskilki-poshireni-ckuvannya-ta-kiberbuling-sered-pidlitkiv-v-ukrajini-daniyunisef-306590/> (дата звернення: 18.11.2025).
13. Кононова М. М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 4. С. 29–32.
14. Кубрак С.М., Новгороський Р.Г. Принципи організації соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (25 травня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.52–54.
15. Купчишина В., Грубі Т. Кібербулінг як сучасна практика в системі соціальної комунікації. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2024. №3(74). С.41–46.
16. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ: Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 25. С.164–171.
17. Мельничук І.Я. Психологічні особливості профілактики та корекції кібербулінгу. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації,*

перспективи: збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / Ред. колегія: Л.Котлова, С.Дмитрієва, С.Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С.208–210.

18. Міхєєва О., Корнієнко М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*, 2018. №11 (63). С. 247–251.

19. Миронюк Т.В., Запорожець А.К. Кібербулінг в Україні - соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2018. №2(16). С.275–284.

20. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика»*, 2021. Випуск 3. С.93–95.

21. Немчіна А., Ключко О. Вітчизняні технології соціального захисту підлітків постраждалих від кібербулінгу. *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (10 червня 2025 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2025. С.207–210.*

22. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Взаємозв'язок агресивності із проявами кібербулінгу серед підлітків. *Габітус*. 2025. Випуск 69. Т. 1. С. 208–213.

23. Пантелєєва Н., Кабенгеле Г. Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. *Міжнародний науково-практичний журнал «Фінансовий простір»*. 2018. №4(32). С.125–131.

24. Подоляко А.Р. Кібербулінг: його види та відмінність від невіртуального булінгу. *Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (26 листопада 2024 р., м. Ніжин) / За заг. ред. О. В. Лісовця. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 42–44.*

25. Протас О., Кузь А. Соціально-педагогічна діяльність з попередження кібербулінгу в підлітковому середовищі. *Сучасні тенденції розвитку соціальної роботи в Україні та зарубіжжі* : збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції, м. Івано-Франківськ, 19–20 травня 2023 р. / за ред. Г. Й. Михайлишин, І. В. Кулик; упоряд. : Н. В. Сабат, Н. І. Сабат. Івано-Франківськ : НАІР, 2023. С.132–135.
26. Романов О.Г., Мирошніченко Н.О. Особистісні особливості підлітків як складник протидії кібербулінгу. *Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 жовтня 2025 року) / Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Т. І. Пономаренко, Біла Церква, 2025. С.54–57.
27. Романов О.Г. Протидія кібербулінгу підлітків : особистісні особливості, ключові компоненти, критерії, рівні виміру. Публічне управління та соціальна робота, 2025. №2 (6). С.85–91.
28. Тарнавчик Т., Колич О. Соціологія кіберзлочинності: нові моделі поведінки у віртуальному просторі. *Теоретико-прикладні проблеми правового регулювання в Україні* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 12 грудня 2025 року) / за заг. ред. І. В. Красницького. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С.77–80.
29. Тітов І., Лавриненко В. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*, 2022. №(2). С. 211–224.
30. Федорченко Т.Є. Особливості комунікації з батьками щодо запобігання кібербулінгу серед дітей у цифровому середовищі. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2023 рік. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 232–236.

31. Хоменко З.І. Агресивна поведінка дітей як передумова підліткового кібербулінгу в мережевому спілкуванні. *Психологія і особистість*, 2018. №(2). С. 181–196.
32. Хоменко З.І. Світовий досвід запобігання кібербулінгу в мережевому спілкуванні підлітків: соціально-психологічний аспект. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. №1. С.144–148.
33. Ченчик І., Іонова І. Форми прояву кібербулінгу серед підлітків. *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (10 червня 2025 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2025. С.71–74.
34. Чорна Л., Танасійчук І. Віртуальне спілкування та кібербулінг : філософський аналіз. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія, 2025. №3(66). С.87–108.
35. Blakemore S. Adolescence and mental health. *The Lancet*, 2019. 393(10185), pp. 2030–2031. URL : [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
36. Chakraborty S., Anol B. & Agnieszka O. Cyberbullying: A review of the literature. 2021. P. 1–23. URL : https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3799920
37. Geraldine Ray, Christopher D McDermott, Mathew Nicho, Cyberbullying on Social Media: Definitions, Prevalence, and Impact Challenges, *Journal of Cybersecurity*, Volume 10, Issue 1, 2024. URL : <https://doi.org/10.1093/cybsec/tyae026>
38. Martínez-Monteagudo, María Carmen, et al. Cyberbullying, aggressiveness, and emotional intelligence in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 2019. 16(24). URL : <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/24/5079>
39. McLoughlin, Larisa T.; Lagopoulos, Jim; Hermens, Daniel F. Cyberbullying and Adolescent Neurobiology. *Frontiers in Psychology*, 2020. 11(), pp. 1511–1518. URL : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01511>

40. Teens and Cyberbullying 2022 / Pew Research Center URL :
<https://www.jstor.org/stable/pdf/resrep57317.pdf?acceptTC=true&coverpage=false&addFooter=false>
41. Sawyer, Susan M et al. The age of adolescence. The Lancet Child & Adolescent Health, Volume 2, Issue 3, pp. 223–228. URL :
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Опитувальник обізнаності про кібербулінг»

1. Ваш вік _____
2. Ваша стать:
 - Жіноча
 - Чоловіча
3. Скільки часу на добу ви проводите в Інтернеті?
 - Менше 1 години
 - 1-3 години
 - 3-5 годин
 - Більше 5-ти годин
4. Чи знайоме вам поняття «кібербулінг»?
 - Так
 - Ні
5. Як ви розумієте поняття «кібербулінг»? (відкрите питання) _____
6. Які з наведених дій, на вашу думку, є проявами кібербулінгу? (можна обрати кілька варіантів)
 - ☐ Образливі повідомлення
 - ☐ Поширення чуток онлайн
 - ☐ Викладення чужих фото без дозволу
 - ☐ Ігнорування/виключення з онлайн-груп
 - ☐ Погрози в інтернеті
 - ☐ Не знаю
 - ☐ Інше _____
7. Чи стикалися ви особисто з кібербулінгом?
 - ☐ Так, як жертва
 - ☐ Так, як свідок
 - ☐ Так, як учасник

○ Ні

8. Якщо так, то де це відбувалось найчастіше?

○ Соціальні мережі або месенджери (Telegram, Instagram);

○ Онлайн-ігри

○ Інше _____

○ Не стикався з кібербулінгом

9. Що б ви зробили, якби стали жертвою кібербулінгу? (можна обрати кілька варіантів)

○ Розповів(ла) батькам

○ Звернувся(лася) до вчителя

○ Заблокував(ла) кривдника

○ Відповів(ла) тим самим

○ Нічого не робив(ла)

○ Інше _____

10. Чи знаєте ви, куди звернутися по допомогу у випадку кібербулінгу?

○ Так

○ Ні

11. Чи зверталися б ви по допомогу в такій ситуації?

○ Так

○ Ні

○ Не впевнений (а)

12. Оцініть, наскільки ви погоджуєтеся з наведеними твердженнями (1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден):

Я добре розумію, що таке кібербулінг.

1 2 3 4 5

Я знаю, як захистити себе в Інтернеті.

1 2 3 4 5

Я знаю, куди звертатися по допомогу.

1 2 3 4 5

Я вважаю кібербулінг серйозною проблемою.

1 2 3 4 5

Дякуємо за участь!

Опитувальник кібевразливості

Інструкція. З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто? Оберіть усе потрібне

1. втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами;
2. кібербулінг – знущання, образи, приниження, психологічний терор проти Вас;
3. залякування, погрози завдати Вам фізичної/психологічної шкоди;
4. нав'язування непотрібної інформації;
5. спонукання до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших;
6. підштовхування до завдання собі шкоди;
7. розповсюдження про Вас неправдивої інформації;
8. викрадання Ваших персональних даних або використання іншими Ваших акаунтів від Вашого імені;
9. спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальності;
10. шахрайство - продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей;
11. інші, що не перелічені тут;
12. особисто не стикався з небезпеками під час використання Інтернету;
13. вважаю використання Інтернету абсолютно безпечним для себе

Ключ.

За кожен вибір (крім 12 і 13) нараховується 1 бал. Сума балів – показник інтернет вразливості:

1. 1-2 бали – нижче середнього рівня,
2. 3-4 бали – середній рівень,
3. 5 і вище – високий рівень (за даними всеукраїнського опитування 2018 р.).

Додаток В

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти

Інструкція. Нижче наведено твердження та запитання, дай відповіді на них, обираючи тільки 1 варіант.

Наскільки тобі подобається у школі?

- 1) Дуже не подобається
- 2) Не подобається
- 3) Не можу визначитись
- 4) Подобається
- 5) Дуже подобається

2. Ти хлопець чи дівчина?

- 1) Хлопець
- 2) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

- 1) Жодного
- 2) Один хороший друг
- 3) 2-3 хороших друзів
- 4) 4-5 хороших друзів
- 5) 6 та більше хороших друзів

4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

- 1) Наді мною не знущалися
- 2) Один чи два рази
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

1) Такого не траплялося

2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

1) Такого не траплялося

2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

1) Такого не траплялося

2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

1) Такого не траплялося

2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- 1) Тільки по телефону
- 2) Тільки через інтернет
- 3) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчаться учні, які знущалися над тобою?

- 1) У моєму класі
- 2) У іншому класі з моєї паралелі
- 3) У старших класах
- 4) У молодших класах
- 5) У різних класах

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- 1) В основному, 1 дівчина
- 2) Декілька дівчат
- 3) В основному, 1 хлопець
- 4) Декілька хлопців
- 5) І хлопці, і дівчата

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- 1) В основному, 1 учень
- 2) 2-3 учня
- 3) 4-9 учнів
- 4) Понад 9 учнів
- 5) Різні учні з різних класів

17. Як довго тривало знущання?

- 1) 1 або 2 тижні
- 2) Приблизно місяць

3) Приблизно півроку

4) Приблизно рік

5) Декілька років

18. Де над тобою знущалися?

1) На спортивному майданчику

2) У коридорах та на сходах

3) У класі (у присутності вчителя)

4) У класі (за відсутності вчителя)

5) У туалеті

6) У спортзалі

7) У їдальні

8) На шляху до школи або з неї

9) На зупинці транспорту

10) У шкільному автобусі

11) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

1) Знущалися, але не казав(ла)

2) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

1) Шкільному вчителю

2) Іншому дорослому зі школи

3) Комусь зі своїх батьків/опікунів

4) Комусь зі своїх братів/сестер

5) Комусь зі своїх друзів

6) Комусь іншому

20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

1) Майже ніколи

2) Рідко

- 3) Іноді
- 4) Часто
- 5) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

- 1) Майже ніколи
- 2) Рідко
- 3) Іноді
- 4) Часто
- 5) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- 1) Наді мною не знущалися
- 2) Ні, ніхто не звертався до представників школи
- 3) Так, одного разу зверталися
- 4) Так, зверталися декілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

- 1) Напевне, вони того заслуговують
- 2) Не дуже їм співчуваю
- 3) У деякій мірі співчуваю їм
- 4) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

- 1) Не знущався(лася) над іншими
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або

дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі

- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень
- 5) Декілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- 1) Такого не траплялося
- 2) Траплялося раз або двічі
- 3) 2-3 рази на місяць
- 4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

326. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

1) Тільки по телефону

2) Тільки через інтернет

3) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

1) Такого не траплялося

2) Траплялося раз або двічі

3) 2-3 рази на місяць

4) Приблизно раз на тиждень

5) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

1) Не знущався(лась) над іншими

2) Зі мною ніхто не говорив

3) Так, одного разу говорили

4) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

1) Не знущався(лась) над іншими

2) Зі мною ніхто не говорив

3) Так, одного разу говорили

4) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

1) Так

2) Так, можливо

3) Я не знаю

4) Ні, напевно, не стану

- 5) Ні
- 6) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- 1) Я такого ніколи не помічав(ла)
- 2) Я долучаюсь до знущань
- 3) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
- 4) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- 5) Я хотів би допомогти
- 6) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- 1) Ніколи
- 2) Рідко
- 3) Іноді
- 4) Досить часто
- 5) Часто
- 6) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?

- 1) Дуже мало або ніяк
- 2) Досить мало
- 3) В деякій мірі вплинув
- 4) Добре вплинув
- 5) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?



i Метадані

Назва організації
South Ukrainian National Pedagogical University named after
K. D. Ushynsky

підрозділ
Кафедра педагогічних технологій початкової освіти

Заголовок
ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Автор
Оксана Мироненко

Науковий керівник / Експерт
доцент Катерина Михайлівна Віщукаєва

Кількість слів
10609

Кількість символів
82808

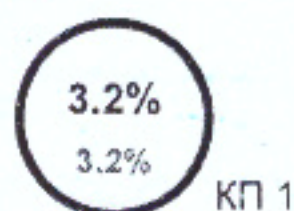
Дата звіту
5/20/2026

Дата редагування

ІД документу
333960934

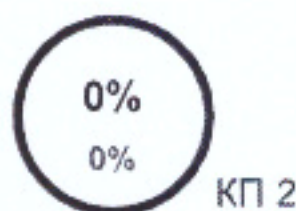
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



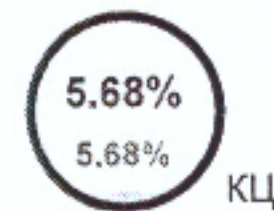
25

Держина фрази для коефіцієнта подібності 2



10609

Кількість слів



82808

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв



0

Інтервали



0

Мікропробіли



0

Білі знаки



0

Парафрази (SmartMarks)



28

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	https://www.sanschool.dn.ua/poradi_pedagogam.html	20 (0.19 %)
2	https://rtpl.com.ua/uploads/files/psycholog/09.docx	19 (0.18 %)

3	http://viazivok.edukit.ck.ua/Files/downloads/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3.pptx	19 (0.18 %)
4	http://viazivok.edukit.ck.ua/Files/downloads/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3.pptx	16 (0.15 %)
5	http://viazivok.edukit.ck.ua/Files/downloads/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3.pptx	16 (0.15 %)
6	Тимченко_ЗППм-24_КР_2025.pdf. 11/28/2025 Kryvyi Rih State Pedagogical University (Kryvyi Rih State Pedagogical University)	16 (0.15 %)
7	http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8031/2/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82.pdf	15 (0.14 %)
8	https://psychsupport.sh44.org/2023/02/blog-post_10.html	15 (0.14 %)
9	https://wnotespsychologist.blogspot.com/p/blog-page_10.html	14 (0.13 %)
10	https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf	13 (0.12 %)

База даних RefBooks

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-----------	--

База даних UKRNTI (0.39 %)

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	Підготовка майбутніх учителів до формування міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків Чорній Мирослава Миколаївна	24 (2) (0.23 %)
2	Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці. Чижма Діана Миколаївна	11 (1) (0.1 %)
3	Розвиток соціальної компетентності студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі Андрєєва Марія Олександрівна	6 (1) (0.06 %)

Домашня база даних (0.19 %)

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
4	ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ 12/17/2022 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра педагогічних технологій початкової освіти)	12 (1) (0.11 %)
5	«МІФОЛОГІЧНІ ПОГЛЯДИ УЧНІВ» 6/30/2024 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Кафедра теорії та методики практичної психології)	8 (1) (0.08 %)

Програма обміну базами даних (0.35 %)

#	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
6	Тимченко_ЗППМ-24_КР_2025.pdf. 11/28/2025 Kryvyi Rih State Pedagogical University (Kryvyi Rih State Pedagogical University)	16 (1) (0.15 %)
7	Квал_роб.Андрусечко_ФПС-41с 6/2/2025 The Ivan Franko National University (Факультет педагогічної освіти)	16 (2) (0.15 %)
8	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАПОБІГАННЯ БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ 4/4/2026 Odesa professional college of trade and economic (Циклова комісія Соціально-гуманітарних дисциплін)	5 (1) (0.05 %)

Інтернет (2.27 %)

#	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
9	http://viazivok.edukit.ck.ua/Files/downloads/%D0%91%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3.pptx	73 (5) (0.69 %)
10	https://wnotespsychologist.blogspot.com/p/blog-page_10.html	33 (4) (0.31 %)
11	https://www.sanschool.dn.ua/poradi_pedagogam.html	30 (2) (0.28 %)
12	https://rtpl.com.ua/uploads/files/psycholog/09.docx	19 (1) (0.18 %)
13	https://pdpu.edu.ua/en/conferences/5572-naukovi-konferentsii-2021-roku	19 (2) (0.18 %)
14	https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/2019_ZVIT_MDYAPO_CHASTYNA-5_BULING.pdf	18 (2) (0.17 %)
15	https://psychsupport.sh44.org/2023/02/blog-post_10.html	15 (1) (0.14 %)
16	http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8031/2/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82.pdf	15 (1) (0.14 %)
17	https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/module3/konspekt.pdf	13 (1) (0.12 %)
18	https://ppst.sumdu.edu.ua/images/Metod_vkazivki_Bakalavr_SR.pdf	6 (1) (0.06 %)

☒ Список прийнятих фрагментів

#	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
---	-------	---------------------------------------