

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації
доктор педагогічних наук, професор
_____Ірина СОПІВНИК
“ _____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему
«Соціальна робота з профілактики кібербулінгу серед підлітків»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Гарант освітньої програми

доктор пед. наук, професор

_____ Інна ОСАДЧЕНКО
(підпис)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

асистент кафедри

соціальної роботи та реабілітації

_____ Вікторія БУДЕГАЙ
(підпис)

Виконав

_____ Олександр ЖДАНЮК
(підпис)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, професор

_____ Ірина СОПІВНИК

“ _____ ” _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Жданюку Олександрові Вікторовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Соціальна робота з профілактики кібербулінгу серед підлітків»**

Затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» квітня 2025 р. № 581 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- провести теоретичний аналіз кібербулінгу та його особливостей серед підлітків;
- розглянути український та міжнародний досвід профілактики кібербулінгу серед підлітків;
- здійснити емпіричне дослідження рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків;
- обґрунтувати та апробувати програму соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Дата видачі завдання «13» вересня 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Вікторія БУДЕГАЙ
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____ Олександр ЖДАНЮК
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	5
1.1. Поняття та особливості кібербулінгу серед підлітків.....	5
1.2. Нормативно-правові акти з питання запобігання та протидії кібербулінгу.....	17
<i>Висновки до першого розділу</i>	<i>26</i>
РОЗДІЛ 2. СТРАТЕГІЇ ВТРУЧАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ВИПАДКАХ КІБЕРБУЛІНГУ.....	27
2.1. Український та міжнародний досвід профілактики кібербулінгу серед підлітків.....	27
2.2. Основні напрями діяльності соціального працівника щодо попередження кібербулінгу серед підлітків.....	31
2.3. Діагностика рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків.....	37
<i>Висновки до другого розділу</i>	<i>45</i>
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	46
3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків	46
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	53
<i>Висновки до третього розділу</i>	<i>57</i>
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Соціальна робота з профілактики кібербулінгу серед підлітків» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 1 додаток, 3 рисунки та 2 таблиці. Список використаних джерел складає 36 позицій. Загальний обсяг бакалаврської кваліфікаційної роботи 67 сторінок.

У першому розділі «Теоретичні аспекти кібербулінгу серед підлітків» розглянуто основні характеристики цього явища, його прояви в підлітковому середовищі та особливості сприйняття підлітками. Визначено відмінності кібербулінгу від традиційного булінгу та проаналізовано нормативно-правову базу щодо його запобігання та протидії.

У другому розділі «Стратегії втручання соціальних працівників у випадках кібербулінгу» проаналізовано український та міжнародний досвід профілактики кібербулінгу серед підлітків. Розкрито напрями професійної діяльності соціальних працівників, спрямовані на попередження кібербулінгу, надання підтримки постраждалим підліткам, а також формування безпечного онлайн-середовища через взаємодію з іншими суб'єктами соціального захисту. Окрему увагу приділено діагностиці рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків.

У третьому розділі «Експериментальна робота з перевірки програми соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків» обґрунтовано та впроваджено програму профілактики кібербулінгу серед підлітків. Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів експериментального дослідження, спрямованого на оцінку ефективності впливу профілактичної програми на рівні прояву кібербулінгу.

Ключові слова: соціальна робота, кібербулінг, профілактика, підлітки, соціальний працівник.

ВСТУП

У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід’ємною частиною життя підлітків, істотно змінюючи способи їхнього спілкування, навчання та проведення дозвілля. Разом із новими можливостями інформаційного простору виникають і нові ризики, серед яких особливе місце посідає кібербулінг – агресивна, повторювана поведінка у віртуальному середовищі, що має на меті принизити, залякати або завдати шкоди особистості.

Соціальна робота з профілактики кібербулінгу серед підлітків набуває особливої значущості в умовах активного розвитку цифрового середовища. Зростання випадків цифрового насильства потребує посилення превентивних заходів, спрямованих на забезпечення безпеки та підтримки підлітків у процесі їх соціального становлення. Така діяльність є важливою складовою сучасної системи соціального захисту й відповідає актуальним викликам, що постають перед суспільством у цифрову епоху.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що проблема кібербулінгу, його причин, наслідків та профілактики розглядалася у працях багатьох дослідників, зокрема В. Бедан, С. Борисюк, Л. Дворської, Б. Єрмоленка, Є. Гіденко, З. Задніпряної, Г. Зінченка, М. Копилової, М. Корнієнка, О. Лісовця, О. Міхеєвої, І. Пилипишиної, К. Янішевської тощо.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Відповідно до мети визначено завдання дослідження:

- провести теоретичний аналіз кібербулінгу та його особливостей серед підлітків;
- розглянути український та міжнародний досвід профілактики кібербулінгу серед підлітків;

- здійснити емпіричне дослідження рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків;
- обґрунтування та реалізація програми соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Об’єкт дослідження – превентивна соціальна робота.

Предметом дослідження є програма соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, з метою розкриття причин виникнення кібербулінгу серед підлітків; систематизація, для розгляду особливостей впровадження методів соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу серед підлітків; анкетування, для діагностики рівня проявів кібербулінгу серед підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їхньому використанні для розробки та впровадження ефективних програм соціально-педагогічної підтримки підлітків, які є жертвами або потенційними учасниками кібербулінгу. На основі дослідження можуть бути створені інноваційні методи та стратегії взаємодії з цільовою аудиторією, спрямовані на попередження кібербулінгу, покращення соціального та психологічного благополуччя молоді. Отримані результати можуть також бути використані у практичній діяльності соціальних працівників, педагогів, психологів та інших фахівців, що працюють з підлітками, для розробки індивідуальних планів підтримки та інтервенції, а також для створення превентивних заходів на рівні навчальних закладів та громадських організацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та особливості кібербулінгу серед підлітків

Інтернет став невід'ємною частиною сучасного інформаційного суспільства, радикально змінюючи способи комунікації, доступу до інформації та розваг. Однак поряд із численними перевагами з'являються й серйозні проблеми, однією з яких є кібербулінг⁸. Явище, яке суттєво впливає на психічне та емоційне здоров'я підлітків, поширюючись через мобільні телефони, комп'ютери та планшети.

Кібербулінг охоплює різні форми агресії від переслідування до поширення принизливого контенту. Хоча більшість досліджень зосереджуються на національних і регіональних аспектах, на глобальному рівні проблема стає дедалі актуальнішою. З огляду на тісну взаємозалежність між онлайн- та офлайн-середовищем, важливість вирішення цієї проблеми зростає [20].

Кібербулінг походить від англійського терміну «cyberbullying» і на сьогодні є актуальною і недооціненою проблемою сучасного століття, на яку тільки починають звертати увагу як вчені в Україні, так і за кордоном. Офіційно науковий термін «кібербулінг» був сформульований канадським педагогом Б. Белсі. Це означає використання інформаційно-комунікаційних технологій для систематичної та наміреної ворожої поведінки особи чи групи осіб з метою завдати шкоди іншим [4; 22].

Для глибшого розуміння феноменології кібербулінгу розглянемо погляди українських та міжнародних науковців. Так, у працях дослідника Є. Гіденко зазначається, що «кібербулінг варто визначати як нову форму агресії, за якої насильницькі дії здійснюються для роздратування, заподіяння шкоди або приниження людини за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж» [3].

Зазначене визначення є важливим для розуміння кібербулінгу як феномену, що набуває особливої актуальності серед підлітків. У цьому контексті М. Приходько пропонує розглядати кібербулінг як «діяння (дії або бездіяльність), що полягають у психологічному, сексуальному, економічному насильстві в online-середовищі із застосуванням засобів електронних комунікацій. Такі діяння мають обов'язкові ознаки, зокрема: наявність сторін, систематичність, навмисність, дисбаланс сил та негативні наслідки». Л. Дворська трактує поняття кібербулінгу як «це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [6].

У статті «Запобігання кібербулінгу, кібермобінгу, кібергрумінгу в Україні» авторства К. Янішевська, Г. Зінченко зазначають, що інтернет є не лише зручним інструментом для комунікації та розвитку особистості, але й засобом для психологічного тиску, цькування та погроз, які особливо небезпечні для дітей. Актуальність проблеми кібербулінгу в Україні зростає з кожним роком, що підтверджується статистичними даними досліджень, згідно з якими значний відсоток підлітків вже зазнавав таких форм насильства. Авторки наголошують, що в Україні на законодавчому рівні немає чіткого правового визначення поняття «кібербулінг», а наявні норми, лише формально визнають цей феномен, без вказання конкретних ознак кіберправопорушення. Через це відзначається низький рівень ефективної протидії переслідуванню з використанням цифрових технологій. Вони відзначають, що кібербулінг відрізняється від традиційного булінгу тим, що може здійснюватися анонімно, публічно і цілодобово, що посилює його вплив на жертву. Таке цькування здатне викликати глибоку

психологічну травму, депресію, тривожність, фрустрацію, самоізоляцію, а в окремих випадках – навіть самогубство [29].

Дослідниця В. Бедан визначає кібербулінг як форму агресивної поведінки, що здійснюється навмисно, неодноразово та з використанням цифрових засобів комунікації проти особи, яка не здатна захистити себе [2]. Авторка звертає увагу на те, що кібербулінг стає дедалі поширенішим явищем у молодіжному середовищі, особливо в соціальних мережах, які забезпечують агресору цілодобовий доступ до жертви та анонімність. До ключових особливостей кібербулінгу науковиця: навмисність діяння, його повторюваність, нерівність влади між кривдником і жертвою, а також використання інформаційно-комунікаційних технологій. Важливо також, що, враховуючи широку аудиторію в Інтернеті, навіть один агресивний акт може мати серйозні наслідки для жертви. Незнайомці також можуть приєднатися до процесу булінгу разом з агресором, що посилює психологічний тиск. Серед фізичних наслідків кібербулінгу жертви найчастіше відчують головний біль, втому, порушення сну, зміни апетиту тощо. Психологічні та емоційні наслідки включають страх, тривогу, депресію, почуття приниження, а в крайніх випадках – самоушкодження або буліцид (самогубство, спричинене булінгом). Психосоціальні наслідки проявляються у формі ізоляції, самотності та соціального відторгнення [2].

Авторка відмічає також і труднощі у виявленні кібербулінгу, оскільки жертви рідко звертаються за допомогою через страх втратити доступ до інтернету або обмежити використання цифрових пристроїв. Беручи до уваги ці фактори, вона наголошує на необхідності комплексного підходу до вивчення цього явища, зокрема, вивчення механізмів поведінки агресора, ролі соціального середовища, а також впливу анонімності та технологічних факторів [2, с. 45].

У своїй статті І. Пилипишина визначає кібербулінг як форму електронного насильства, яка становить серйозну загрозу для емоційного, психічного та фізичного благополуччя дитини. Це явище має динамічний характер, із кожним роком стає більш небезпечним і охоплює дедалі більшу кількість постраждалих.

Авторка вказує, що кібербулінг порушує не лише особисті права дитини, а й її основоположне право на безпеку. Він може проявлятися у різних формах – від образ у соціальних мережах до переслідування, шантажу та приниження через цифрові технології. Важливою особливістю кібербулінгу є те, що він може відбуватися не лише в межах освітнього середовища, а й за його межами, зокрема між незнайомими особами, які спілкуються виключно онлайн [25].

Дослідниця акцентує на тому, що в українському законодавстві немає чіткого визначення кібербулінгу. Він здебільшого трактується як складова булінгу в контексті освіти, що значно звужує можливості для правової протидії явищу. З огляду на це, авторка наголошує на потребі розширення правового поля, що охоплює випадки кібербулінгу, які не пов'язані з освітнім процесом [25].

Крім того, дослідниця підкреслює, що цифрове середовище сприяє активному поширенню кібербулінгу через такі особливості як анонімність, швидкість передачі інформації, відсутність часових та просторових обмежень. У цьому контексті, навіть одноразовий акт публікації образливого чи принизливого контенту може мати тривалий і травматичний вплив на жертву [25].

Згідно з визначенням ЮНІСЕФ «кібербулінг є формою булінгу, що відбувається за допомогою цифрових технологій. Він може мати місце в різноманітних онлайн-платформах, таких як соціальні мережі, месенджери, ігрові платформи та через мобільні телефони». Це явище характеризується повторюваною агресивною поведінкою, спрямованою на залякування, приниження або провокування негативних емоцій у жертв.

До основних проявів кібербулінгу ЮНІСЕФ відносить:

- поширення неправдивої інформації або розміщення компрометуючих фотографій в соціальних мережах, що спричиняє моральні чи психологічні травми;

– надсилання образливих повідомлень чи погроз через месенджери або інші платформи обміну інформацією, що можуть завдати шкоди або викликати стрес у жертви;

– приховування своєї особи, видаючи себе за когось іншого, з метою надсилання неприємних або образливих повідомлень від імені іншої людини [13].

Хоча особистий булінг та кібербулінг часто взаємопов'язані, важливо відзначити, що кібербулінг має свою особливість: він залишає цифровий слід, який може бути використаний як доказ для зупинки подальшого цькування та вжиття відповідних заходів. Цей цифровий відбиток дозволяє відслідковувати та документувати агресивні дії, що суттєво відрізняє кібербулінг від традиційного фізичного чи психологічного насильства [5; 19].

Зарубіжний дослідник М. Грінвурд піж булінгом розуміє цькування за допомогою електронних пристроїв, яке може спричинити проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія та тривога, як у жертви, так і у кривдника. Він зазначає, що це явище може проявлятися в багатьох формах, таких як надсилання образливих текстових повідомлень, надсилання електронних листів із погрозами, пересилання конфіденційних фотографій чи повідомлень, або публікація на форумах соціальних мереж, і може стати таким же серйозним, як і традиційне цькування [33].

Дослідники В. Кумар, М. Гольдштейн дають наступне кібербулінгу «агресивна поведінка, що включає тип електронного спілкування, спрямованого на завдання шкоди жертві, що може мати глибокий вплив на підлітків» [32].

Згідно з даними Дослідницького центру кібербулінгу, нещодавні дослідження показують, що існують деякі загальні факти щодо кібербулінгу. Фактично, дівчата-підлітки так само вразливі до кібербулінгу, як і хлопці, а іноді навіть більше, виступаючи як жертвами, так і кривдниками. Кібербулінг пов'язаний з низькою самооцінкою, суїцидальними думками, гнівом, розчаруванням та іншими емоційними та психологічними проблемами. Крім

того, кібербулінг пов'язаний з іншими проблемами «реального світу», такими як проблеми в школі, антисоціальна поведінка, зловживання психоактивними речовинами та правопорушення. Варто зазначити, що традиційний булінг все ще більш поширений, ніж кібербулінг, хоча вони тісно пов'язані. Тих, кого цькують у школі, зазвичай цькують онлайн, і навпаки, учні, яких цькують у школі, часто вдаються до кібербулінгу [7].

Щодо тенденцій, дослідження науковців Центру кібербулінгу показують поступове зростання випадків кібербулінгу в багатьох країнах світу. В останні роки спостерігається загальне збільшення кількості повідомлень про онлайн-булінг, особливо серед учнів старших класів. Вищезазначене свідчить про те, що кібербулінг стає все більш поширеним і впливає на значну кількість підлітків. Проблема залишається актуальною, і необхідні подальші зусилля для його запобігання, зокрема шляхом удосконалення освітніх програм та підвищення обізнаності серед підлітків та батьків [7].

За даними міжнародного дослідження «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC), яке проводилося в Україні у 2021–2022 роках форми кіберцькування, зафіксовані у дослідженні, охоплюють як прямі образи в соціальних мережах, так і непрямі дії, пов'язані з поширенням пліток, залякуванням, виключенням з онлайн-груп чи чатів, надсиланням образливих або принизливих повідомлень [1]. Особливу небезпеку становить те, що такі дії часто відбуваються поза полем зору дорослих, а сама жертва не завжди готова звернутися по допомогу.

Наслідки кібербулінгу, за результатами HBSC, мають серйозний вплив на психоемоційний стан підлітків: спостерігаються підвищена тривожність, зниження самооцінки, емоційне виснаження, проблеми зі сном, уникання соціальних контактів, втрата інтересу до навчання. У деяких випадках фіксується наявність суїцидальних думок або деструктивної поведінки. Такі дані підтверджують, що кібербулінг є не лише формою міжособистісної агресії, а й чинником ризику для психічного здоров'я молоді [1].

Загальна тенденція, яку демонструє і звіт HBSC, і світові дослідження, полягає у поступовому зростанні рівня кіберцькування в підлітковому середовищі. Це зумовлює необхідність активізації зусиль на рівні шкільних програм, родинного виховання та державної політики у сфері цифрової безпеки. Важливо не лише своєчасно виявляти випадки онлайн-агресії, а й формувати серед молоді культуру відповідального спілкування в інтернеті та забезпечувати підтримку тим, хто постраждав [1].

Аналіз праць сучасних американських дослідників Р. Ковальські, С. Лімбер, П. Агатстон показав, що вони виокремлюють вісім основних типів поведінки, що є характерними для кібербулінгу, які охоплюють різноманітні форми агресії в онлайн-просторі. Кожен з цих типів поведінки виявляє негативний вплив на жертву та демонструє різні аспекти кібербулінгу в контексті цифрових комунікацій:

- суперечки або флеймінг – обмін агресивними та провокаційними репліками між двома або більше учасниками, що використовують інформаційно-комунікаційні технології для підвищення емоційного напруження.

- нападки, постійні виснажливі атаки – повторювані образливі повідомлення, які систематично надсилаються жертві (наприклад, численні смс-повідомлення або дзвінки), що перевантажують особисті комунікаційні канали.

- обмовлення, зведення наклепів – розповсюдження принизливої, неправдивої інформації за допомогою комп'ютерних технологій, що призводить до дискредитації особи.

- самозванство, втілення в іншу особу – агресор видає себе за жертву, використовуючи її особисті акаунти в соціальних мережах, блогах чи електронній пошті, з метою поширення негативної інформації чи здійснення насильницьких дій.

- ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження – отримання персональних даних через міжособову

комунікацію і їх подальше розповсюдження в публічних онлайн-просторах або серед осіб, для яких ці дані не призначалися.

– відчуження, ізоляція – свідоме виключення особи з групових взаємодій, що призводить до її емоційної ізоляції, зниження самооцінки та психоемоційного виснаження.

– кіберпереслідування – приховане переслідування жертви з використанням анонімних засобів комунікації з метою організації злочинних дій, таких як погрози або фізичне насильство.

– хепіслепінг – публікація відео, на яких фіксуються реальні акти насильства, що здійснюються з метою створення вірусного контенту або залякування жертв [8].

Вищезазначені типи поведінки дозволяють виявити різноманітність проявів кібербулінгу, підкреслюючи його багатогранність та значущий вплив на психоемоційний стан жертв, зокрема серед підлітків.

На основі розглянутих типів поведінки можна виділити низку специфічних особливостей кібербулінгу серед підлітків, які визначають як глибину впливу цього явища, так і складність його виявлення та подолання:

1. Емоційна вразливість підліткового віку.

В період формується ідентичність, самооцінка, критичне мислення, тому будь-яка негативна оцінка, особливо публічна, може сприйматися підлітками надзвичайно болісно. У них ще немає сформованих механізмів психологічного захисту, що робить їх більш схильними до емоційних травм, зокрема під час приниження, відторгнення чи ізоляції в онлайн-середовищі [8].

2. Значення онлайн-спілкування в житті сучасних підлітків.

Для більшості з них соціальні мережі, месенджери та цифрові платформи є не просто засобами комунікації, а частиною їхнього особистого простору, соціального статусу та самореалізації. Відповідно, кібербулінг у цьому просторі сприймається не як щось далеке, а як вторгнення в особисту безпеку [9].

3. Анонімність агресора та скритність самого явища.

Кібербулінг часто залишається непоміченим дорослими (батьками, вчителями), оскільки він може відбуватися в закритих чатах, через фейкові акаунти або через непрямі форми впливу (ігнорування, «бан» у спільнотах, поширення мемів, що висміюють жертву). Анонімність у цифровому середовищі дає цькувачам відчуття безкарності, що лише посилює інтенсивність агресивної поведінки [8; 22].

4. Вірусність та швидкість поширення інформації.

Принизливе фото, відео чи пост можуть бути поширені десятками користувачів за лічені хвилини, набираючи обертів завдяки алгоритмам соціальних мереж. Це призводить до того, що навіть одна дія цькувача може мати масовий ефект, викликаючи лавину негативних реакцій чи глузувань [23С].

5. Відсутність часових обмежень.

На відміну від традиційного булінгу, який зазвичай обмежується простором школи чи певним колом друзів, кібербулінг є постійним. Підліток не може просто «піти додому» та відпочити – мобільний телефон чи комп'ютер стають каналом, через який насильство триває навіть вночі [11; 12].

6. Низький рівень цифрової грамотності та недостатні навички кібербезпеки серед підлітків.

Більшість із них не усвідомлюють можливостей захисту себе в Інтернеті: вони не знають, як фіксувати факти агресії, блокувати агресора, обмежувати доступ до особистої інформації або звертатися за допомогою до модераторів чи кіберполіції. Через це ситуація може затягуватися та поглиблюватися [8; 14].

7. Соціальна динаміка підліткового віку.

Кібербулінг може бути формою «гри на публіці», бажанням самоствердитися, принижуючи іншого, бажанням привернути увагу або отримати схвалення від групи. Водночас у жертви розвивається почуття самотності, сорому та зниження довіри до оточення, що може мати серйозні психологічні наслідки: від депресії та тривоги до суїцидальних думок [24].

8. *Неоднозначне ставлення до кібербулінгу в самому підлітковому середовищі.*

Деякі форми агресії сприймаються як «жарт», «розвага» чи «норма спілкування», і тому навіть самі цькувачі не завжди усвідомлюють шкідливість своїх дій. Жертви, у свою чергу, не завжди можуть чітко визначити, що стали об'єктом насильства [35; 36].

Отже, кібербулінгу трактується як специфічна форма агресії в цифровому середовищі, яка передбачає навмисне, систематичне приниження, залякування чи соціальну ізоляцію особи з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Встановлено, що кібербулінг серед підлітків має низку характерних особливостей, а саме емоційну вразливість жертв, анонімність агресора, безмежність у часі та просторі, вірусність контенту, прихований характер насильства, низький рівень цифрової обізнаності підлітків і неоднозначне ставлення до подібної поведінки в самій молодіжній спільноті.

1.2. Нормативно-правові акти з питання запобігання та протидії кібербулінгу

Активне впровадження цифрових технологій у повсякденне життя принесло людству чимало переваг – зокрема, можливість миттєвої комунікації, доступ до знань і вільного обміну думками незалежно від кордонів. Однак разом із позитивними зрушеннями з'явилися й нові загрози, що набули небезпечного соціального характеру. Одним із таких негативних явищ є кібербулінг.

На відміну від звичайного булінгу, кібербулінг часто є анонімним, що робить його особливо руйнівним: жертва не може захистити себе, не завжди розуміє, хто саме є агресором, а сам процес цькування може відбуватися цілодобово та безконтрольно. Особливу загрозу становить те, що мова йде не лише про критику чи реакцію на окремі дії, а про систематичне знецінення самої особистості, що спричиняє глибокі емоційні травми [1].

Комунікаційна доступність, анонімність агресора, багаторазове поширення зневажливої інформації, що важко контролюється, сприяють поширенню кібербулінгу, особливо в дитячому та підлітковому середовищі. Його наслідки можуть виявлятися у зниженні самооцінки, порушенні соціальної адаптації, зниженні мотивації до навчання та навіть у формуванні ризикованої поведінки. У таких умовах соціальний працівник виступає як фахівець, що має не лише забезпечити підтримку постраждалим, а й орієнтуватися у правових механізмах захисту їхніх прав [30; 31].

У зв'язку з цим актуальним є аналіз нормативно-правових актів, які регулюють питання запобігання та протидії кібербулінгу в Україні. Такий огляд дозволяє визначити правові підстави для соціального втручання, оцінити наявні ресурси захисту постраждалих та окреслити роль соціального працівника у межах правового поля.

Правове реагування на кібербулінг в Україні визначається низкою нормативно-правових актів. З огляду на актуальність проблеми кібербулінгу, українське законодавство вже передбачає заходи протидії таким проявам насильства. У 2018 році в Україні був ухвалений закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)», який значно розширює поняття булінгу та включає до нього кібербулінг, зокрема. Закон передбачає чіткі механізми реагування на випадки цькування в різних сферах, зокрема в освітньому середовищі, а також надає можливість притягнення до відповідальності за вчинення булінгу, включаючи випадки, коли це відбувається в онлайн-просторі.

Згідно з цим Законом, булінг визначається як «діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняють стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або

фізичному здоров'ю потерпілого». Як бачимо, зазначене визначення охоплює всі форми насильства, що можуть виникнути в освітньому середовищі, зокрема і віртуальне цькування (кібербулінг). Оскільки кібербулінг має свої особливості, такі як анонімність агресора та широке розповсюдження образливого контенту, закон передбачає окремі штрафи за такі порушення, а також встановлює відповідальність за приховування фактів цькування.

Зазначеним законом передбачено штрафи за вчинення булінгу, а також за приховування фактів цькування в установах та організаціях, де такі дії мали місце. Він також регулює впровадження спеціальних механізмів для виявлення та протидії булінгу, особливо у закладах освіти. Таким чином, закон не тільки встановлює юридичні наслідки для осіб, які вчиняють кібербулінг, але й створює умови для більш відкритого і ефективного реагування на ці явища.

З метою запобігання проявам булінгу в Україні була введена адміністративна відповідальність за вчинення таких дій. Зокрема, після внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення було додано нову статтю 173-4 «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу». Відповідно до цієї статті, за перше правопорушення передбачено штраф у розмірі від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин. За повторне порушення протягом року штраф може сягати до 3400 грн або громадські роботи до 60 годин. Важливою частиною цієї статті є положення про відповідальність батьків або законних представників малолітніх та неповнолітніх осіб, які вчинили булінг, зокрема, якщо правопорушення здійснюється особами до 16 років [17].

Однак, як слушно зауважує К. Янішевська та Г. Зінченко, положення цієї статті має обмежене застосування, оскільки охоплює лише освітнє середовище і не передбачає повноцінного юридичного реагування на випадки кібербулінгу в ширшому цифровому просторі. Авторка вказує на формальний характер визнання кібербулінгу в законодавстві, оскільки відсутні чіткі правові ознаки саме кіберправопорушення [25, с. 133].

Варто зазначити, що Кримінальний кодекс України не містить спеціальної статті про кібербулінг, однак деякі правопорушення, що здійснюються в цифровому середовищі, можуть підпадати під низку існуючих статей [18]. Наприклад, стаття 182 Кримінального кодексу України визначає відповідальність за порушення недоторканності приватного життя, що може включати випадки, коли кібербулінг стосується несанкціонованого збирання, зберігання або поширення особистої інформації жертви, що є конфіденційною. Такі дії можуть каратися штрафом, виправними роботами, арештом чи обмеженням волі. Стаття 129 Кримінального кодексу передбачає покарання за погрози вбивством, якщо потерпіла особа мала реальні підстави побоюватися здійснення цієї погрози. Вона карається арештом або обмеженням волі. Стаття 163 також регулює порушення таємниці листування чи телефонних розмов, що здійснюється через інтернет чи інші засоби зв'язку, зокрема в контексті кібербулінгу [18].

У контексті нормативно-правового регулювання запобігання та протидії кібербулінгу, особливу увагу слід приділити статті 161 Кримінального кодексу України, яка встановлює кримінальну відповідальність за порушення рівноправності громадян залежно від расової, національної належності, релігійних переконань, статі, інвалідності та інших ознак. У випадках, коли прояви кібербулінгу супроводжуються дискримінаційними висловлюваннями або діями, спрямованими на приниження гідності особи через належність до певної соціальної чи етнічної групи, вони можуть бути кваліфіковані саме за цією статтею [18].

Відповідно до частини першої статті 161, умисні дії, які спрямовані на розпалювання ворожнечі чи ненависті, приниження честі та гідності або обмеження прав за вказаними ознаками, караються штрафом від 200 до 500 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або обмеженням волі на строк до п'яти років, або позбавленням волі на строк до трьох років. Якщо такі дії поєднані з насильством, погрозами або вчинені службовою особою (частина

друга), санкції передбачають штраф до 1000 неоподатковуваних мінімумів або позбавлення волі на строк до п'яти років. А у випадках, коли ці дії вчиняє організована група або вони спричинили тяжкі наслідки (частина третя), передбачене позбавлення волі на строк від п'яти до восьми років.

Таким чином, стаття 161 ККУ забезпечує правову охорону від кібербулінгу, що має дискримінаційний характер, і може бути застосована у разі вчинення таких дій в онлайн-просторі. Це підкреслює важливість розмежування між загальними формами кібербулінгу та тими, що пов'язані з порушенням прав людини та дискримінацією, які потребують спеціального правового реагування та більш жорстких санкцій [18].

Однак слід зазначити, що Кримінальний кодекс України не містить окремої статті, яка б прямо визначала та криміналізувала кібербулінг як специфічне явище. Водночас, окремі форми прояву кібербулінгу можуть бути кваліфіковані за іншими статтями ККУ залежно від змісту і наслідків таких дій. Наприклад, у разі систематичного переслідування, залякування, погроз чи приниження особи в онлайн-просторі можуть застосовуватися положення статей 120 (доведення до самогубства), 129 (погроза вбивством), 182 (порушення недоторканності приватного життя), 189 (вимагання), а також інших норм, що регулюють протиправну поведінку в інформаційній сфері [18].

Таким чином, наявні норми Кримінального кодексу дозволяють притягнути до відповідальності осіб, які вдаються до жорстоких форм онлайн-цькування, однак, така практика є фрагментарною та недостатньо ефективною через відсутність комплексного законодавчого визначення кібербулінгу. У зв'язку з цим актуальним залишається питання вдосконалення кримінального законодавства шляхом розроблення спеціальних норм, що враховуватимуть специфіку цифрового насильства та забезпечуватимуть дієвий механізм захисту постраждалих.

Закони України, зокрема «Про охорону дитинства», гарантують дітям право на захист від будь-яких форм насильства, включаючи психологічне та

інформаційне насильство [27]. Це безпосередньо стосується і випадків кібербулінгу, адже така форма насильства відбувається через інтернет, що є важливим аспектом для охорони прав дітей в цифровому середовищі. Законодавчі норми цього закону визначають необхідність захисту дітей не лише в реальному світі, а й у віртуальному просторі, що надає правові механізми для боротьби з кібербулінгом.

Окрім того, Закон України «Про інформацію» підкріплює ці заходи, забезпечуючи право на приватність і захист персональних даних, що є важливим аспектом у протидії кібербулінгу [26]. Завдяки цьому закону особи мають право на захист від несанкціонованого доступу до їх особистої інформації, що є основним елементом кібербулінгу, де часто порушується конфіденційність і розповсюджуються компрометуючі матеріали. У поєднанні, ці закони створюють правову основу для забезпечення безпеки дітей як у реальному, так і в цифровому світі, надаючи їм правовий захист від кібербулінгу.

Хоча в основному Законі відсутнє пряме визначення поняття «кібербулінг», проте саме Конституція України забезпечує фундаментальні правові гарантії, які можуть бути порушені внаслідок цього явища. Зокрема, у статті 3 Конституції проголошено, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються найвищою соціальною цінністю. Крім того, стаття 32 гарантує кожному право на недоторканність особистого і сімейного життя, захист від втручання в особисте життя, розголошення персональної інформації без згоди особи. Ці положення мають особливе значення в умовах цифрового середовища, де кібербулінг може виявлятися у формі поширення особистої інформації, публічних образ, переслідування або приниження людської гідності. Таким чином, Конституція України виступає не лише як джерело загальних правових норм, а й як основа формування політики держави у сфері протидії кібербулінгу [17].

Міжнародні документи також встановлюють важливі стандарти для боротьби з кібербулінгом. Одним із таких є Конвенція ООН про права дитини

[16]. Одна з основних задач Конвенції – захист дітей від усіх форм насильства, в тому числі психологічного та фізичного. Зважаючи на швидкий розвиток технологій і поширення Інтернету, проблема кібербулінгу стала важливою складовою цього захисту.

У статті 19 Конвенції особливу увагу приділено необхідності захисту дітей від фізичного та психічного насильства. У її контексті кібербулінг можна розглядати як нову форму психологічного насильства, яке чинить шкоду психічному здоров'ю дитини, навіть якщо не супроводжується фізичними травмами. Конвенція вимагає, щоб держави здійснювали конкретні заходи для запобігання і реагування на такі прояви насильства, включаючи насильство в онлайн-просторі [16].

Документ також визначає, що діти мають право на спеціальний захист у разі, якщо їхнє здоров'я чи благополуччя знаходиться під загрозою, зокрема через технології. Держави-учасники повинні впроваджувати системи підтримки для дітей, які стали жертвами кібербулінгу, і створювати механізми для швидкого реагування на такі інциденти. Конвенція також наголошує на важливості освіти для дітей і батьків щодо безпеки в Інтернеті, а також на необхідності створення правових норм для покарання винних у випадках кібербулінгу.

У 2001 році Україна ухвалила Конвенцію про кіберзлочинність, яка є одним із перших міжнародних документів [15], який ставить питання кіберзлочинності на міжнародну правову карту. Україна, як учасник цієї конвенції, бере на себе важливе зобов'язання щодо боротьби з кіберзлочинністю, що включає і кібербулінг. Зокрема, ця конвенція передбачає створення правових рамок для протидії злочинам, які здійснюються за допомогою інформаційних та комунікаційних технологій, в тому числі віртуальному цюванню, що має широку поширеність в Інтернеті.

Конвенція є надзвичайно важливою для України, оскільки вимагає від нашої держави впровадження відповідних правових норм для боротьби з кібербулінгом та іншими кіберзлочинами. Цей документ включає:

- встановлення кримінальної відповідальності за використання електронних комунікацій для образи, цькування, або інших форм насильства.
- обов'язкове співробітництво на міжнародному рівні для ефективного реагування на кібербулінг, що має транснаціональний характер;
- створення національних механізмів для захисту прав потерпілих від кібербулінгу, включаючи правову та психологічну допомогу [15].

Однією з ключових особливостей Конвенції про кіберзлочинність є її увага до проблеми анонімності в Інтернеті. Анонімність є основною проблемою у випадках кібербулінгу, оскільки часто агресори використовують цифрові платформи для здійснення насильства без вказівки на своє справжнє ім'я чи місцезнаходження. У зв'язку з цим, цей міжнародний документ передбачає механізми, які дозволяють правоохоронним органам ефективно реагувати на такі порушення, навіть коли вони здійснюються анонімно [15].

Крім того, конвенція вимагає налагодження співпраці з іншими державами для швидкої та ефективної ідентифікації агресорів, а також допомоги жертвам, створюючи більш ефективну систему реагування на кібербулінг, що сприяє більшій безпеці для громадян, особливо у цифровому середовищі.

Таким чином, комплекс законодавчих актів, а також інституційна відповідальність і превентивні заходи на рівні освітніх установ і правоохоронних органів утворюють систему, що сприяє боротьбі з кібербулінгом та забезпеченню захисту прав осіб у цифровому просторі.

Отже, нормативно-правові акти, як національні, так і міжнародні, визначають важливість протидії кібербулінгу. Вони гарантують права дітей та осіб на захист від насильства в онлайн-просторі та передбачають відповідні механізми правового реагування. Закони України та міжнародні документи, такі як Конвенція ООН про права дитини, підкреслюють необхідність забезпечення

безпеки у цифровому середовищі, запобігання кібербулінгу та захисту психічного здоров'я осіб, зокрема дітей. Водночас в Україні не існує окремого закону, що регламентує питання кібербулінгу, що ускладнює правовий захист та боротьбу з цією проблемою.

Висновки до першого розділу

Аналіз сутності поняття «кібербулінг» засвідчив, що його доцільно розглядати як специфічну форму цифрової агресії, що проявляється у навмисному, систематичному приниженні, залякуванні чи соціальній ізоляції особи із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій.

З'ясовано, що кібербулінг у підлітковому середовищі характеризується низкою особливостей, серед яких: підвищена емоційна вразливість постраждалих осіб; анонімність агресора; необмеженість цифрового простору у часових і просторових межах; вірусний характер поширення контенту; латентність проявів насильства; недостатній рівень цифрової компетентності підлітків, а також толерантне або нейтральне ставлення до таких проявів у молодіжному середовищі.

Встановлено, що міжнародне та національне законодавство визнає важливість протидії кібербулінгу, гарантує права дітей на захист від будь-яких форм насильства в цифровому середовищі, передбачає правові механізми реагування та підтримки постраждалих осіб. Зокрема, ключовими нормативними орієнтирами виступають Конвенція ООН про права дитини та чинні закони України у сфері захисту прав дітей. Разом з тим, констатовано відсутність в Україні спеціалізованого закону, який би системно врегулював питання протидії кібербулінгу.

РОЗДІЛ 2. СТРАТЕГІЇ ВТРУЧАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ВИПАДКАХ КІБЕРБУЛІНГУ

2.1. Український та міжнародний досвід поширеності кібербулінгу серед підлітків

Поширеність кібербулінгу серед підлітків стає все більш актуальною проблемою у зв'язку з розвитком цифрових технологій та інтернет-платформ. Сучасні підлітки активно використовують соціальні мережі, месенджери та інші онлайн-ресурси для спілкування, що створює нові можливості для прояву агресії та насильства у віртуальному просторі. Кібербулінг, як форма психологічного та емоційного насильства, набуває все більшого поширення, що має серйозні наслідки для психічного здоров'я молодих людей. У той час як зарубіжні дослідження цього феномену вже мають тривалу історію та дозволяють вивчати різні аспекти кібербулінгу, українські дослідження знаходяться на етапі розвитку, що потребує більш глибокого вивчення та пошуку ефективних механізмів боротьби з цією проблемою.

За даними аналітичного звіту опитування українських підлітків у 2022/2023 роках «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проекту ВООЗ «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC), упродовж останніх п'яти років рівень поширеності кібербулінгу серед підлітків залишається стабільним [1]. У 2018 році серед 13 337 респондентів 21 % повідомили, що стали жертвами онлайн-цькування принаймні один раз за кілька місяців. У 2023 році серед 23 612 респондентів цей показник склав уже 22 %. Зміна моральної атмосфери під час війни, зокрема консолідація суспільства, прагнення допомагати іншим і неприйняття насильства, не вплинули на зниження цього показника. Навпаки, дещо зросла кількість підлітків, які зазнавали кібербулінгу регулярно: у 2018 році — 7 %, у 2023 — 10 %. Причиною

є анонімність кривдників, що ускладнює їх виявлення та покарання, на відміну від ситуацій у шкільному колективі [1].

Водночас спостерігається позитивна динаміка щодо зменшення кількості учнів, які особисто брали участь у кібербулінгу. У 2018 році таких було 21%, у 2023 – 15%. Зменшилась частка тих, хто брав участь випадково (один-два рази) з 14% у 2018 році до 8% у 2023 році. У 2023 році опитування вперше включало питання щодо свідкування булінгу та кібербулінгу. Майже половина опитаних (49%) хоча б раз за останні шість місяців стали свідками булінгу, 25% - регулярно. Свідками кібербулінгу були 38 %, з них 22% - регулярно. Менша частка свідків кібербулінгу пояснюється тим, що цькування часто відбувається приватно, без присутності інших осіб [1].

Гендерні відмінності серед свідків майже не простежуються – як хлопці, так і дівчата однаково часто стають свідками булінгу та кібербулінгу. З віком зростає ймовірність бути свідком булінгу або кібербулінгу – пік припадає на 15-річних підлітків. Серед учнів, які навчаються за кордоном, частка свідків більша: 33% (серед тих, хто планує повернення) та 35% (хто не планує повертатись) – щодо булінгу; 34% та 27% відповідно – щодо кібербулінгу. В Україні також фіксуються відмінності: серед учнів, які навчаються у своєму населеному пункті, 24% є свідками булінгу регулярно, 21% – кібербулінгу; серед ВПО – 27% і 28% відповідно [1].

Щодо реакцій свідків, третина (33%) допомагали жертві булінгу, 27% – у випадку кібербулінгу. Лише 25% повідомляли дорослим про булінг, 19% – про кібербулінг. Близько третини свідків не вживали жодних дій: 31% – щодо булінгу, 36% – щодо кібербулінгу [1].

За результатами опитування також зафіксовано зниження участі підлітків у фізичних бійках. Якщо до 2022 року 61–65% респондентів не брали участі в бійках, то у 2023 – 76%. Частка тих, хто брав участь у бійках два рази або більше, зменшилась з 21% у 2018 році до 14% у 2023 [1].

Таким чином, результати аналітичного звіту за даними опитування українських підлітків демонструють, що кібербулінг і надалі становить серйозну загрозу для молоді – з ознаками як стабільності його поширення, так і певних позитивних змін у поведінці самих підлітків. Водночас існуючі виклики засвідчують потребу у впровадженні комплексних і системних підходів до профілактики та реагування на кібербулінг. З метою глибшого розуміння ефективних механізмів доцільно проаналізувати зарубіжний досвід протидії кібербулінгу серед підлітків.

У статті «Cyberbullying victimization and suicidal ideation among in-school adolescents in three countries» представлено зарубіжний досвід кібербулінгу серед підлітків у трьох країнах Латинської Америки, Аргентини, Панами та Сент-Вінсенті й Гренадінах [32]. Дослідження базується на даних Global School-based Student Health Survey (GSHS), ініційованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) та Центрами контролю і профілактики захворювань США (CDC). Загальна вибірка складала 51 405 школярів віком 11–17 років. За результатами дослідження, 20,4 % підлітків повідомили, що стали жертвами кібербулінгу, а 21,1 % мали суїцидальні думки за останній рік. При цьому серед жертв кібербулінгу рівень суїцидальної ідеації сягав 38,4 %, тоді як серед тих, хто не зазнавав кібербулінгу – лише 16,6 %. Статистичний аналіз підтвердив, що жертви кібербулінгу майже вдвічі частіше замислювались над самогубством [32].

Автори наголошують на необхідності впровадження цілісних міждисциплінарних програм превенції кібербулінгу, які враховували б індивідуальні, сімейні та соціальні чинники. Такі заходи повинні бути адаптовані до культурних особливостей і включати психосоціальну підтримку, цифрову грамотність та гендерно чутливі підходи. Дослідження має важливе значення для країн, що розвиваються, де проблема кібербулінгу часто недооцінюється, попри її істотний вплив на психічне здоров'я підлітків.

Автори підкреслюють, що отримані результати мають важливе практичне значення для розробки превентивних заходів і втручань, спрямованих на

зменшення кібербулінгу серед підлітків. У першу чергу, до профілактичної роботи мають бути залучені політики, шкільна адміністрація, батьки/опікуни, вчителі та фахівці з психічного здоров'я. Особливу увагу слід приділяти тому, що кібербулінг часто відбувається поза межами школи, тому інтервенції повинні виходити за рамки традиційної освітньої системи і охоплювати інші середовища життя підлітків, зокрема онлайн-простір [32].

Автори рекомендують розробку гендерно-чутливих програм, адже дівчата частіше виявляються жертвами кібербулінгу та мають вищий рівень суїцидальних думок. Програми профілактики мають включати інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності підлітків про наслідки кібербулінгу, розвиток навичок цифрової безпеки, саморегуляції, управління емоціями та звернення по допомогу.

Одним із ключових захисних чинників, згідно з висновками дослідження, є підтримка з боку батьків, тому батьки мають бути активними учасниками профілактичних заходів. Вони повинні отримати знання про природу кібербулінгу, його ознаки та вплив на психічне здоров'я дітей. Також важливою є підтримка з боку однолітків і наявність друзів, що знижує ризики ізоляції та суїцидальних думок. Крім того, підлітки, які ведуть активний спосіб життя і займаються фізичною активністю, мають нижчий рівень суїцидальних ідей. Це свідчить про необхідність включення елементів рухової активності та здорового способу життя до програм психоосвітньої підтримки.

У статті «A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization: An in-depth analysis within the Asia Pacific region» автори зазначають, що кібербулінг стає все більш поширеним явищем серед підлітків, особливо з урахуванням широкого доступу до цифрових технологій, соціальних мереж і мобільних пристроїв [34]. Загальні кількість опитаних респондентів складає 3273 осіб. Наприклад, в одному з досліджень, проведеному в Малайзії, близько 43 % респондентів повідомили, що зазнавали кібербулінгу, а 28 % визнавали власну участь у ньому як агресори [34].

У деяких країнах, таких як Індонезія, до 50 % підлітків вказували на досвід кібербулінгу, особливо через онлайн-ігри, месенджери та соціальні платформи. У Сінгапурі близько 25 % підлітків були жертвами кібербулінгу, і подібні показники фіксувалися в Тайвані та Гонконгу. Статистичні дані демонструють також, що дівчата частіше повідомляють про віктимізацію, тоді як хлопці частіше виступають у ролі кібербулерів [34].

У дослідженні також акцентується на необхідності використання програм, заснованих на соціально-емоційному навчанні, когнітивно-поведінкових підходах і теоріях соціального розвитку. Ефективними елементами виявилися рольові ігри, групові обговорення, відеоматеріали, інтерактивні онлайн-курси, менторство та цифрові ігри.

Окрему увагу автори приділяють важливості залучення всіх зацікавлених сторін – школярів, батьків, учителів, шкільної адміністрації та політичних структур. Програми мають бути впроваджені не лише у школах, а й у сім'ї та громаді. Особливо ефективним вважається підхід, що ґрунтується на моделі CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), яка інтегрує розвиток соціальних навичок у всі сфери життя підлітків – навчання, позакласні активності, взаємодію з родиною та соціальним середовищем.

Отже, аналіз українського та міжнародного досвіду профілактики кібербулінгу серед підлітків засвідчує, що ефективна протидія цьому явищу потребує комплексного підходу. Найрезультативнішими виявляються програми, що поєднують освітні компоненти (розвиток цифрової грамотності, емоційного інтелекту, навичок безпечної комунікації), залучення батьків і педагогів, а також формування у шкільному середовищі культури нетерпимості до насильства. Успішною практикою є впровадження національних стратегій, онлайн-платформ для анонімного повідомлення про випадки булінгу та залучення однолітків як посередників або менторів. Позитивний вплив мають міжсекторальна співпраця та підтримка з боку держави, медіа й ІТ-сектору. Однак, навіть за наявності профілактичних заходів, їх результативність залежить від постійного оновлення

програм з урахуванням цифрових ризиків, специфіки регіону та цільової аудиторії.

2.2. Основні напрями діяльності соціального працівника щодо попередження кібербулінгу серед підлітків

У сучасному інформаційному суспільстві просвітницька діяльність стає надзвичайно важливою для формування світогляду та соціальних установок підлітків. Саме в цьому віці особистість є найбільш вразливою до впливів навколишнього середовища, зокрема в цифровому просторі, де можуть виникати проблеми, такі як кібербулінг. Тому основне завдання просвітницької роботи полягає не тільки в інформуванні підлітків про важливі теми, а й у розвитку їхніх ціннісних орієнтацій, критичного мислення та відповідальності за власні дії.

У цьому контексті профілактична діяльність соціального працівника набуває особливої актуальності, оскільки спрямована на попередження проявів агресивної та насильницької поведінки, що особливо поширена в середовищі підлітків у формі кібербулінгу. Вона є не просто інструментом реагування, а системним підходом до створення безпечного цифрового середовища. Соціальний працівник виконує ключову роль у формуванні емоційної стійкості та цифрової грамотності підлітків, забезпеченні ефективної взаємодії між учасниками освітнього процесу, родиною та громадою, а також у розвитку навичок конструктивної комунікації, що допомагає запобігти конфліктним і кризовим ситуаціям у віртуальному просторі.

Профілактична діяльність у цьому контексті передбачає цілеспрямований соціально-педагогічний процес, який здійснюється планомірно, системно та безперервно. Він охоплює різні сфери життєдіяльності підлітка з метою формування обізнаності щодо шкідливого впливу негативних соціальних явищ, зокрема кібербулінгу. Успішність такої профілактики напряму залежить не лише від професіоналізму самого соціального працівника, а й від узгодженої

соціальної політики, ефективної взаємодії закладів освіти, охорони здоров'я, правоохоронних органів, працівників культури та засобів масової інформації. Саме міжсекторальна співпраця дозволяє комплексно впливати на проблему, попереджати її виникнення та своєчасно реагувати на випадки цифрової агресії [28].

У «Енциклопедії соціальної роботи» поняття «профілактика» визначається як діяльність, спрямована на запобігання фізичним, психологічним або соціальним конфліктам і забезпечення або підтримку належного рівня життя осіб, що належать до груп ризику. Такий захист здоров'я різними засобами сприяє досягненню життєвих цілей і розкриттю особистісного потенціалу підлітків та представників інших вікових категорій. У контексті кібербулінгу профілактика в соціальній роботі набуває особливої актуальності, оскільки передбачає не тільки реагування на інциденти агресії в інтернеті, а й спрямована на запобігання психологічним і соціальним ризикам, що виникають у цифровому середовищі. Вона також включає формування психоемоційної стійкості, критичного мислення та навичок безпечної онлайн-взаємодії. Такий комплексний підхід не лише сприяє збереженню психічного здоров'я підлітків, а й забезпечує їхній гармонійний розвиток в умовах сучасного цифрового суспільства, допомагаючи їм досягати життєвих цілей і повноцінно розкривати свій потенціал.

Як зазначають О. Міхеєва та М. Корнієнко, на сучасному етапі профілактика кібербулінгу здійснюється у двох основних напрямках. Перший напрям передбачає впровадження технічних рішень, які обмежують доступ до небажаного або шкідливого контенту. Сюди входять фільтраційні системи, інструменти модерації, функції скарг на контент у соціальних мережах, а також можливість налаштування конфіденційності особистих профілів. Важливою складовою цього напрямку є налагодження ефективної системи оперативного реагування з боку інтернет-провайдерів, сервісних платформ, операторів зв'язку та правоохоронних органів на випадки порушень у цифровому середовищі [21].

Другий напрямок зосереджується на підвищенні цифрової культури та безпечної поведінки користувачів. Йдеться про навчання базовим правилам кібербезпеки та етичної взаємодії в мережі. У ряді країн уже функціонують спеціалізовані онлайн-платформи, що сприяють підвищенню рівня медіаграмотності. Вони орієнтовані на формування у молоді навичок відповідального, ненасильницького спілкування, усвідомлення наслідків власних дій в Інтернеті, а також здатності протистояти маніпуляціям, дезінформації чи провокаціям у віртуальному просторі [21].

Запобігання кібербулінгу серед підлітків є одним із пріоритетних завдань у діяльності соціального працівника закладу освіти, оскільки саме в підлітковому віці особи найбільш вразливі до негативного впливу онлайн-середовища. Щоб ефективно протидіяти цьому явищу, соціальний працівник має діяти системно, охоплюючи як безпосередню роботу з дітьми, так і взаємодію з педагогами, батьками, психологами та правоохоронними органами. Його діяльність охоплює кілька взаємопов'язаних напрямків.

Перш за все, важливим є інформаційно-освітній напрямок, який включає розвиток навичок підлітків у сфері безпечної поведінки в цифровому середовищі, критичного мислення та медіаграмотності. Соціальний працівник організовує тренінги, інтерактивні лекції, відеолекції, вікторини та соціальні заходи, які дозволяють не лише інформувати молодь про небезпеку кібербулінгу, а й формувати у них активну життєву позицію щодо його неприпустимості. Як зазначено в дослідженні Г. Задніпряніної – використання сучасних методик – таких як арт-терапія, ігрові технології та рольові ігри – значно підвищує ефективність профілактичної роботи з підлітками. Впровадження таких заходів сприяє створенню безпечного мікросоціального середовища в школі, де домінують довіра та відкритість.

Невід'ємною частиною роботи соціального працівника є психосоціальна підтримка жертв кібербулінгу. У таких випадках соціальний працівник має швидко виявити ситуацію насильства, встановити контакт з постраждалою

дитиною, надати їй первинну психологічну допомогу та, за необхідності, направити її до шкільного психолога чи інших спеціалістів. Згідно з дослідженням І. Кравченко, ключовим у цій роботі є не лише стабілізація емоційного стану підлітка, а й відновлення його почуття безпеки та гідності.

Окремої уваги заслуговує робота з підлітками, які здійснюють кібербулінг. Важливо не лише припинити агресивну поведінку, а й з'ясувати її причини – часто це є наслідком незадоволених емоційних потреб, відсутності позитивних моделей поведінки, проблем у родині. Соціальний працівник у таких випадках проводить корекційно-розвивальну роботу, спрямовану на розвиток емпатії, вміння відповідати за власні дії, формування альтернативних моделей самореалізації. Ефективними є тренінги з ненасильницького спілкування, заняття з розвитку емоційного інтелекту, а також індивідуальні бесіди, що мають корекційний характер.

Ще одним важливим напрямом є партнерська робота з батьками та педагогами. Соціальний працівник виступає консультантом для дорослих, інформує їх про ознаки та наслідки кібербулінгу, формує у батьків навички ефективного моніторингу онлайн-активності дітей, а у педагогів – чутливість до змін у поведінці учнів. Як наголошує Г. Задніпряніна, залучення дорослих у профілактичну діяльність створює єдину виховну позицію, що значно підвищує ефективність протидії кібербулінгу [10].

Важливою частиною діяльності соціального працівника у сфері запобігання кібербулінгу є правова освіта, яка спрямована на формування правової свідомості серед учнів, їхніх батьків, вчителів та інших учасників освітнього процесу. У сучасних умовах, коли права дітей можуть порушуватися в цифровому середовищі, знання правових норм стає не лише елементом загальної правової культури, а й важливим інструментом захисту особистості.

Соціальний працівник проводить роз'яснювальні бесіди, мінілекції, інформаційні години, під час яких наводить практичні приклади з правозастосування, знайомить учнів із поняттями «персональні дані», «публічна

образа», «онлайн-насильство», «електронні докази», а також навчає, як правильно фіксувати факти кібербулінгу (наприклад, збереження скриншотів або посилань) та куди звертатися по допомогу.

Крім того, соціальний працівник може розробляти або впроваджувати шкільні протоколи реагування на булінг, у яких чітко прописані дії адміністрації, класного керівника, психолога та самого соціального працівника у разі виявлення фактів насильства в Інтернеті. У роботі з батьками він пояснює, якою є відповідальність неповнолітніх та їхніх законних представників за протиправні дії в мережі, а також як захистити дитину від небезпек, з якими вона може зіткнутись у віртуальному просторі.

Завдяки такій правовій освіті підлітки краще орієнтуються в межах дозволеного в Інтернеті, усвідомлюють правові наслідки своїх дій, вчать не мовчати про порушення своїх прав та знають механізми їх захисту. Це сприяє формуванню відповідальної поведінки та поваги до прав інших учасників цифрового середовища. Тому нормативно-правова обізнаність є важливою умовою запобігання кібербулінгу та загалом підвищення правової культури підлітків у сфері безпечного використання інформаційних технологій.

Останнім, але не менш важливим, напрямком діяльності соціального працівника у боротьбі з кібербулінгом серед підлітків є міжвідомча співпраця, яка передбачає об'єднання зусиль різних спеціалістів та установ з метою комплексного вирішення проблеми. Кібербулінг – це складне соціально-психологічне явище, яке має багатофакторний характер, тому ефективна реакція на нього можлива лише за умови тісної співпраці між усіма відповідними галузями – освітньою, соціальною, психологічною, правовою та інформаційною.

Соціальний працівник виступає ключовою фігурою в координації діяльності між вчителями, шкільними психологами, керівництвом навчального закладу, працівниками Національної поліції (особливо профілактичної допомоги неповнолітнім), представниками служб у справах дітей, центрів соціальних служб, а також фахівцями з кібербезпеки. Його завдання полягає не лише у

оперативному виявленні факту кібербулінгу, але й у забезпеченні належної підтримки процесу реагування, включаючи фіксацію інциденту, збір необхідної інформації, інформування батьків та вжиття превентивних або коригувальних заходів.

Наприклад, якщо виявлено кібербулінг, соціальний працівник може ініціювати створення мультидисциплінарної команди, до складу якої входять шкільний психолог (для емоційної підтримки жертв та корекційної роботи з агресором), класний керівник (для аналізу соціального клімату в класі), керівництво школи (для офіційного реагування та спілкування з батьками), а також інспектор у справах неповнолітніх або інші представники поліції (якщо ситуація вимагає правового втручання).

Крім того, така співпраця також включає профілактичну діяльність, зокрема участь соціального працівника у створенні загальношкільної стратегії безпеки, розробці політики боротьби з булінгом, організації семінарів, круглих столів та тренінгів для вчителів та батьків, що проводяться разом із представниками правоохоронних органів, спеціалістами з медіаосвіти, кіберполіції та громадських організацій, що спеціалізуються на правах дітей [10].

Таким чином, взаємодія між відомствами дозволяє застосувати багаторівневий підхід до вирішення проблеми кібербулінгу, який включає:

- профілактика (шляхом навчання та створення безпечного середовища),
- раннє виявлення (шляхом спостереження та спілкування з усіма учасниками освітнього процесу),
- реагування (за допомогою юридичної, психологічної та педагогічної підтримки),
- відновлення (шляхом ресоціалізації, корекції поведінки агресора, психологічної допомоги жертві).

Інтеграція зусиль різних експертів сприяє побудові ефективної моделі реагування на випадки кібербулінгу, в якій жодна дитина не залишається наодинці з проблемою. Такий підхід не лише стосується конкретних ситуацій,

але й зміцнює культуру нульової толерантності до насильства в шкільному середовищі в цілому.

Отже, основні напрямки діяльності соціального працівника у запобіганні кібербулінгу серед підлітків мають цілісний та системний характер. Вони включають правову, психосоціальну, превентивну та координаційну складові, спрямовані на створення безпечного цифрового середовища для підлітків. Соціальний працівник виступає не лише посередником між підлітками, батьками, вчителями та спеціалізованими службами, а й активним ініціатором змін у шкільному середовищі. Поєднуючи освітню роботу, нормативно-правову обізнаність, індивідуальну підтримку та міжвідомчу взаємодію, він сприяє не лише своєчасному реагуванню на інциденти кібербулінгу, але й їх ефективному запобіганню. Такий підхід забезпечує підтримку всіх учасників конфлікту, створює культуру нетерпимості до насильства та підвищує рівень відповідальності підлітків за власну поведінку в онлайн-просторі.

2.3. Діагностика рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків

Кібербулінг – одна з найактуальніших проблем, з якою стикаються підлітки в сучасному цифровому середовищі. З розвитком соціальних мереж та онлайн-платформ молодь все частіше стикається з агресією та булінгом через Інтернет, що може мати серйозні наслідки для їхнього психоемоційного здоров'я. Однак, досі бракує структурованих інструментів для вимірювання обізнаності підлітків з цього питання та оцінки рівня їх готовності до боротьби з кібербулінгом. Тому ми розробили власний опитувальник який дозволяє комплексно оцінити поведінкові, когнітивні та емоційно-ціннісні аспекти ставлення підлітків до цієї проблеми.

Опитувальник «Діагностика кібербулінгу» (додаток А) містить 12 питань, що охоплюють три основні критерії: поведінковий, когнітивний та емоційно-ціннісний (табл. 3.1.). Кожен критерій складається з двох показників, кожен з

яких містить два питання, що дозволяє нам зібрати вичерпну інформацію про ставлення підлітків до кібербулінгу, а також про їхні дії та емоції, коли вони стикаються з цією проблемою.

Таблиця 2.1.

**Критерії та показники опитувальника
«Діагностика кібербулінгу»**

Критерій	Показник
Поведінковий	Реакція на власний досвід кібербулінгу
	Поведінка в ситуації кібербулінгу інших
Когнітивний	Усвідомлення серйозності кібербулінгу
	Інформаційна обізнаність / пропозиції
Емоційно-ціннісний	Емоційна реакція на кібербулінг
	Готовність реагувати на кібербулінг

Джерело: укладено автором

У структурі діагностики кібербулінгу серед підлітків виокремлено поведінковий, когнітивний і емоційно-ціннісний критерії та відповідні їм показники сформованості:

– поведінковий критерій характеризується наявністю активних або пасивних реакцій підлітків на власний досвід кібербулінгу та на поведінку щодо кібербулінгу інших осіб. Він включає в себе потребу в активних діях у разі особистих образ або агресії в Інтернеті, таких як блокування агресора чи звернення до дорослих, а також готовність допомогти іншим жертвам кібербулінгу чи підтримати їх.

– когнітивний критерій розкривається через показники усвідомлення підлітками серйозності проблеми кібербулінгу та їх інформованість щодо можливих шляхів боротьби з цим явищем. Підлітки оцінюють, чи вважають вони кібербулінг реальною і серйозною проблемою, яка здатна спричинити психологічні труднощі, та пропонують власні ідеї щодо того, як можна зупинити кібербулінг. Зазначений критерій демонструє рівень інформованості підлітків щодо можливих методів зупинки кібербулінгу.

– емоційно-ціннісний критерій охоплює емоційні реакції підлітків на кібербулінг та їх готовність реагувати в разі виявлення кібербулінгу щодо себе або своїх знайомих. Підлітки оцінюють свої почуття, коли стають свідками кібербулінгу, та свою готовність діяти: повідомити про випадки агресії в Інтернеті дорослим або взяти участь у заходах для боротьби з кібербулінгом. Зазначений критерій відображає емоційну чутливість та готовність до практичних дій у ситуаціях кібербулінгу.

Виділені нами критерії дозволяють створити чітке уявлення про ставлення підлітків до кібербулінгу, їхнє розуміння цієї проблеми, а також готовність до профілактики кібербулінгу як у особистому, так і в колективному контекстах.

Оцінка результатів опитувальника здійснюється за шкалою: позитивні відповіді отримують 2 бали, нейтральні або частково активні відповіді – 1 бал, негативні – 0 балів. Підсумовуючи бали за кожним критерієм, визначається рівень сформованості ставлення до кібербулінгу. Високий рівень (6–8 балів) вказує на усвідомлене ставлення до проблеми та готовність до активних дій, середній рівень (3–5 балів) свідчить про часткову обізнаність і готовність діяти, а низький рівень (0–2 бали) показує недостатнє усвідомлення та неготовність до протидії кібербулінгу.

Тож, розроблений нами опитувальник «Діагностика кібербулінгу» є важливим інструментом для діагностики ставлення підлітків до кібербулінгу, оскільки тема кібербулінгу є надзвичайно актуальною в сучасному цифровому середовищі, і на сьогоднішній день не існує єдиних універсальних методів для

його вимірювання. Зважаючи на це, ми розробили цей опитувальник на основі критеріального підходу, що дозволяє оцінити різні аспекти цього явища, враховуючи поведінкові, когнітивні та емоційні фактори.

У дослідженні взяли участь 20 підлітків з Володимирської гімназії №1 Володимирської міської ради, серед яких 12 дівчат та 8 хлопців. Репрезентативність вибірки забезпечується приблизно однаковим віком респондентів, що дозволяє отримати об'єктивні дані щодо рівнів проявів кібербулінгу серед підлітків цього віку. Усі учасники анкетування є учнями старших класів, що відповідає віковій категорії підлітків, які найбільше піддаються впливу соціальних мереж та інтернет-комунікацій. Крім того, вибірка включає представників різних соціальних груп, що сприяє більш комплексному аналізу результатів дослідження.

Таблиця 3.1.

Здобувачі освіти, які взяли участь у опитування

Назва закладу освіти	Кількість	
Володимирська гімназії №1	20 осіб	
Володимирської міської ради	Хлопці	Дівчата
	8	12

Джерело: укладено автором

Опитування проводилося з метою виявлення рівня проявів кібербулінгу та ставлення до нього за трьома критеріями: поведінковим, когнітивним та емоційно-ціннісним.

Отримані результати свідчать, що за поведінковим критерієм було встановлено, що 40,00 % опитаних (8 осіб) мають високий рівень сформованості навичок безпечної поведінки в онлайн-середовищі та демонструють активну позицію у випадках кібербулінгу. 40,00 % (8 осіб) респондентів мають середній рівень, що вказує на часткову обізнаність і готовність реагувати на прояви

кібербулінгу. 20,00 % підлітків (4 особи) мають низький рівень, що свідчить про відсутність активної позиції та потребу в профілактичній роботі для підвищення обізнаності щодо безпеки в Інтернеті. Отримані результати зображено на рисунку 3.1.

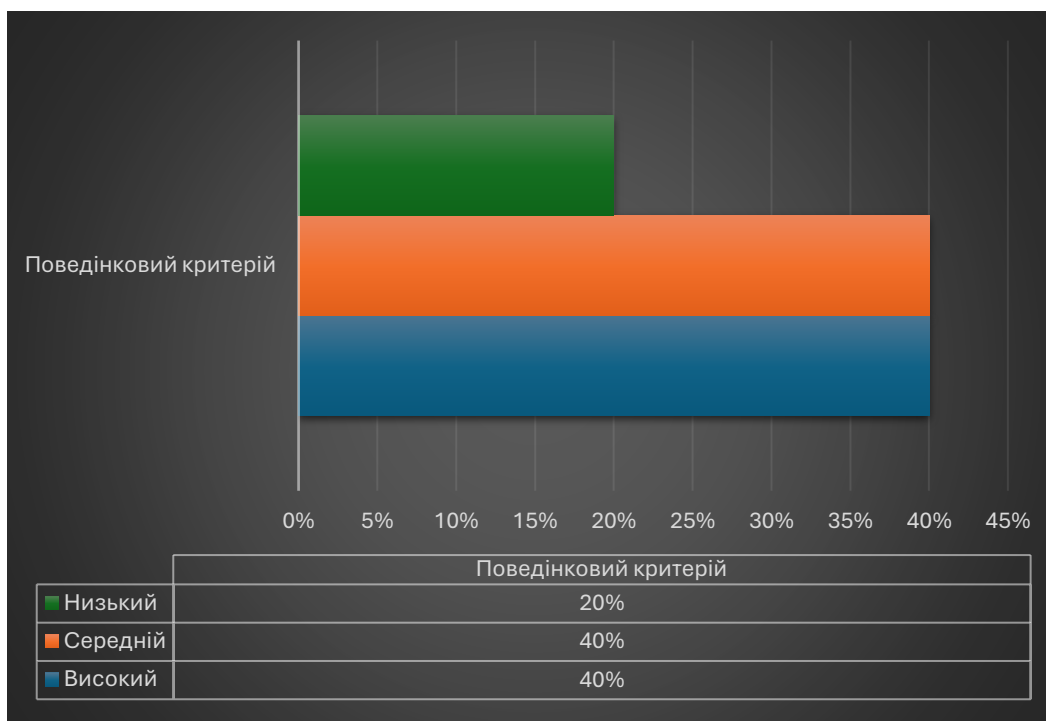


Рис. 3.1. Рівень проявів кібербулінгу серед підлітків за поведінковим критерієм

Джерело: змодельовано автором

Стосовно *когнітивного критерію* 30,00% підлітків (6 осіб) мають високий рівень усвідомлення серйозності кібербулінгу як проблеми серед своїх однолітків. 45,00% респондентів (9 осіб) продемонстрували середній рівень обізнаності, що може свідчити про недостатню інформаційну підготовленість щодо масштабів проблеми. Відповідно 30,00 % опитаних (6 осіб) виявили низький рівень усвідомлення, що вимагає залучення додаткових освітніх заходів для підвищення обізнаності (рис. 3.2.).

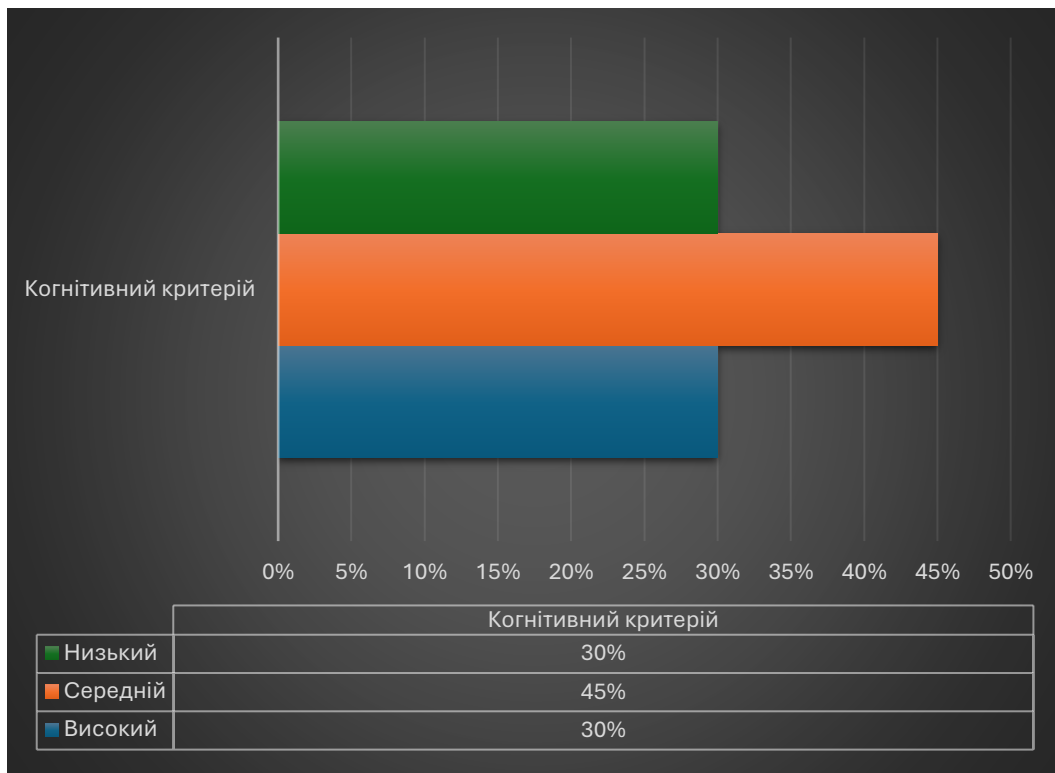


Рис. 3.2. Рівень проявів кібербулінгу серед підлітків за когнітивним критерієм

Джерело: змодельовано автором

Аналіз результатів опитування за *емоційно-ціннісним критерієм* показав наступне: 40,00% підлітків (8 осіб) мають високий рівень емпатії та негативного ставлення до кібербулінгу, демонструючи чутливість до цієї проблеми. 45,00% респондентів (9 осіб) мають середній рівень, що вказує на формальне сприйняття проблеми, а 15,00 % (3 особи) мають низький рівень, що потребує додаткової роботи щодо формування морально-етичних орієнтирів. Результати унаочнено на рис. 3.3.

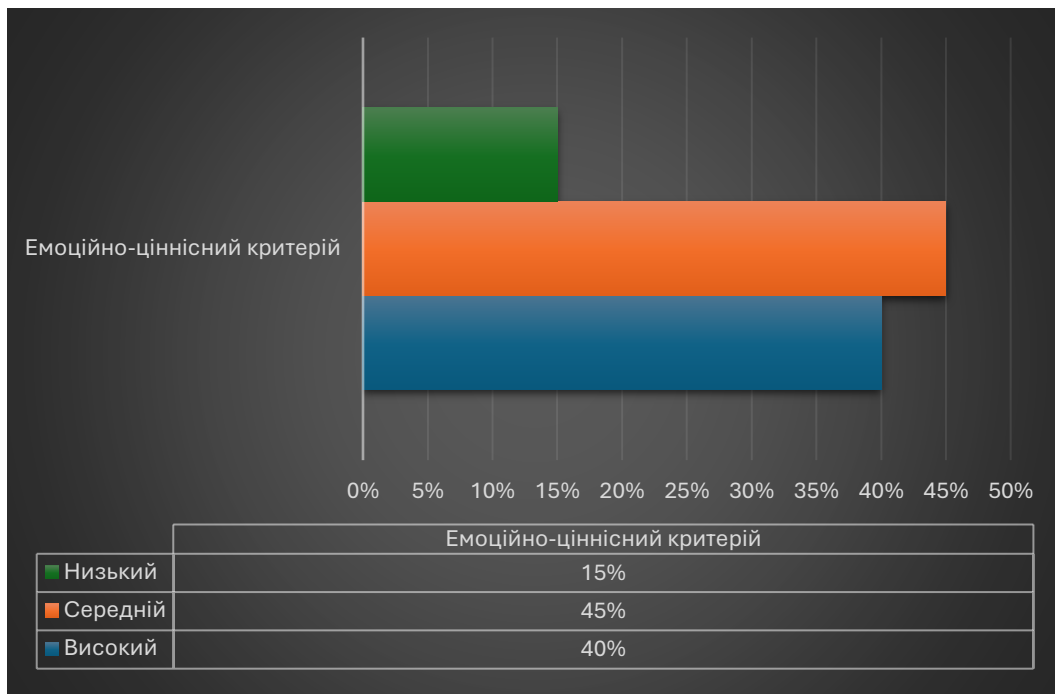


Рис. 3.3. Рівень проявів кібербулінгу серед підлітків за емоційно-ціннісним критерієм

Джерело: змодельовано автором

Отже, узагальнені результати дослідження рівнів проявів кібербулінгу серед підлітків свідчать про помірний рівень поширеності цього явища в освітньому середовищі. Середні показники за трьома ключовими критеріями демонструють, що високий рівень проявів кібербулінгу спостерігається у 37 % підлітків, середній – у 43%, а низький – у 22 %. Такий розподіл свідчить про те, що більшість підлітків мають середній рівень залученості до кібербулінгу або перебувають у зоні ризику, що підкреслює необхідність активної профілактичної роботи.

Висновки до другого розділу

Дослідження поширеності кібербулінгу серед підлітків підтверджує актуальність цієї проблеми як в Україні, так і за її межами. Аналіз статистичних даних вказує на зростання кількості випадків регулярного кібербулінгу серед української молоді, що вимагає впровадження ефективних механізмів профілактики та реагування. Водночас міжнародний досвід свідчить, що серед найрезультативніших практик: програми соціально-емоційного навчання, залучення батьків до профілактичної роботи, розвиток цифрової обізнаності підлітків, створення безпечного онлайн-середовища, впровадження шкільних політик проти кібербулінгу та проведення інформаційних кампаній для молоді. Ефективна профілактика кібербулінгу має бути системною, міждисциплінарною та включати як освітній, так і соціальний компоненти.

Встановлено, що професійна діяльність соціального працівника у напрямі запобігання та профілактики кібербулінгу має комплексний та багатоаспектний характер, охоплюючи правову, психосоціальну, превентивну та координаційну складові. У цьому контексті соціальний працівник виконує роль посередника, консультанта та координатора взаємодії між підлітками, їхніми родинами, освітніми установами та іншими суб'єктами соціального захисту.

Узагальнені результати дослідження рівнів проявів кібербулінгу серед підлітків свідчать про помірний рівень поширеності цього явища в освітньому середовищі. Середні показники за трьома ключовими критеріями демонструють, що високий рівень проявів кібербулінгу спостерігається у 37 % підлітків, середній – у 43%, а низький – у 22 %. Такий розподіл свідчить про те, що більшість підлітків мають середній рівень залученості до кібербулінгу або перебувають у зоні ризику, що підкреслює необхідність активної профілактичної роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків

Кібербулінг є однією з найпоширеніших форм комунікативних ризиків у цифровому середовищі, яка становить серйозну загрозу для психоемоційного стану підлітків. Через вікові особливості, вразливість та недостатній досвід опанування складних соціальних ситуацій, підлітки часто не здатні самотійно протистояти агресивним проявам у мережі. Психологічний тиск та емоційне навантаження, спричинене кібербулінгом, нерідко перевищують їх адаптаційні можливості, що може призвести до тяжких наслідків, включно з депресивними станами та виникненням суїцидальних намірів. У зв'язку з цим особливої ваги набуває розроблення ефективних рекомендацій, спрямованих не лише на запобігання потраплянню в небезпечні ситуації, а й на формування навичок безпечної поведінки, стресостійкості та конструктивного реагування. Ефективна профілактика кібербулінгу має ґрунтуватися на командній роботі соціальних працівників, педагогів, шкільних психологів, адміністрації навчального закладу та батьків, із чітким розподілом ролей і системним підходом до моніторингу, супроводу та реагування на випадки цифрової агресії. Важливим чинником успішності є підвищення обізнаності всіх учасників освітнього процесу щодо специфіки кібербулінгу серед підлітків, як у школі, так і за її межами.

У межах виконання бакалаврського дослідження мною була розроблена програма профілактики кібербулінгу «CyberShield», орієнтована на підлітковий вік. Програма реалізовувалась на базі Володимирської гімназії №1 Володимирської міської ради, за участі соціального працівника, що дозволило забезпечити глибину психологічного підходу, емоційно безпечне середовище для

учасників і практичну релевантність усіх форм роботи. Розроблена програма мала 6 занять та тривала чотири тижні, кожен з яких присвячений окремому аспекту проблеми (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**План програми профілактики кібербулінгу серед підлітків
«CyberShield»»**

№	Назва заняття	Форми роботи
1	Що таке кібербулінг?	- Перегляд відеоісторії (формат Reels/TikTok) - Тест з емодзі-реакціями - Рольова гра-дискусія «bullying or not?"
2	Я – частина цифрової спільноти	- Рольова гра «Модеруємо чат» - Створення коміксу/мему - Digital-аватар: створи себе в мережі
3	Розпізнати і зупинити	- Квест «Red flag» - Тренажер відповіді на хейт - Інфографіка «Алгоритм дій при кібербулінгу»
4	Простір без хейту	- Проєкт «КіберЩит» (створення гасел, постерів, стікерів, хештегів) - Відеовиклик #ЗупиниХейт (запис коротких роликів у форматі TikTok / Reels / Shorts) - Робота в мікрогрупах (дизайнер, копірайтер, SMM-менеджер, промоутер)

5	Цифрова безпека	<ul style="list-style-type: none"> – Вправи «Цифровий вибір» (обговорення реальних ситуацій) – Робота з кейсами «Допоможи другу» – Колективне створення «Кодексу цифрової відповідальності»
6	Ми проти кібербулінгу	<ul style="list-style-type: none"> – Онлайн-опитування – Рефлексивне коло «Що я беру з собою» – Сертифікація/нагородження активних учасників – Презентація найкращих проєктів/робіт – Флешмоб «Ми – за безпечну мережу!»
Протягом 4 тижнів	<ul style="list-style-type: none"> - Гейміфікація (бейджі, бали) - AI-бот-помічник - Онлайн-опитування до/після - Рефлексія 	

Джерело: укладено автором

Метою програми є інформування учасників про ризики та негативні наслідки кібербулінгу, а також формування у підлітків усвідомленої, відповідальної та безпечної поведінки в цифровому середовищі з метою запобігання й мінімізації проявів цього явища.

Упродовж першого тижня підлітки знайомляться з основними поняттями: що таке кібербулінг, чим він відрізняється від булінгу, конфлікту, які емоційні наслідки має для жертви. Через перегляд відеоісторій у форматі коротких роликів та участь у рольовій дискусії «Bullying or not?» підлітки вчилися розпізнавати ситуації, де починається цькування. Соціальний працівник при цьому допомагав

підліткам осмислити власні реакції та переживання, забезпечуючи емоційно підтримувальне середовище.

Другий тиждень фокусувався на темі цифрової ідентичності та культури спілкування онлайн. Підлітки досліджували свою роль у цифровій спільноті, беручи участь у рольовій грі «Модеруємо чат», створюючи меми на тему відповідальної поведінки, а також розробляючи власний цифровий аватар як відображення власних цінностей, що сприяло розвитку критичного мислення, самоусвідомлення та емпатії.

Третій тиждень мав практичне спрямування. Підлітки вчилися розпізнавати ознаки кібербулінгу в квесті «Red flag», опрацьовували стратегії безпечної реакції через тренажер відповідей на хейт, а також створювали у групах власну інфографіку «Алгоритм дій при кібербулінгу».

Завершальний, четвертий тиждень, акцентує увагу на розвитку активної позиції учнів. Підлітки працюють у мікрогрупах над проектом «КіберЩит», створюючи гасла, постери, стікери та хештеги, спрямовані на підтримку культури безпечного спілкування. Запис відеозвернень у форматі TikTok або Reels в межах відеовиклику #ЗупиниХейт дозволяв учасникам транслювати власну позицію широкій аудиторії. Така діяльність не лише розвиває соціальне лідерство, а й підвищує самооцінку та залученість.

Заняття «Цифрова безпека» передбачало активну залученість учасників до аналізу практичних ситуацій через виконання вправ «Цифровий вибір», у межах яких підлітки обговорювали реальні кейси ризикованої поведінки в інтернеті. Робота з кейсами «Допоможи другу» стимулювала розвиток емпатії та навичок підтримки ровесників у критичних ситуаціях, пов'язаних із кібербулінгом. Кульмінаційним елементом цього етапу є колективне створення «Кодексу цифрової відповідальності», що узагальнює основні правила безпечного й етичного користування цифровим простором». Заняття «Ми проти кібербулінгу» має рефлексивно-оціночний характер. Він включає повторне онлайн-опитування для фіксації змін у знаннях, ставленнях і поведінкових установках учасників. У

форматі «рефлексивного кола» під назвою «Що я беру з собою?» підлітки аналізували власний особистісний прогрес. Завершальним етапом програми стала презентація кращих проєктів (відео, постери, слогани), урочиста сертифікація активних учасників і проведення флешмобу «Ми – за безпечну мережу!» як символу колективної готовності протидіяти кібербулінгу у своєму середовищі. Додатково реалізовано AI-бот-помічник, який надавав учасникам поради, нагадування та відповіді на типові запитання у зручному форматі.

Усі справи супроводжувались рефлексивним обговоренням, де соціальний працівник допомагав опрацювати особистий досвід учасників (в тому числі анонімно), надаючи індивідуальні консультації за потреби.

У процесі профілактики кібербулінгу надзвичайно важливо не лише забезпечити захист підлітків, а й активно залучати їх до формування безпечного онлайн-простору. Доцільним є *проведення опитувань для оцінки рівня цифрових загроз*, а також для отримання консультацій безпосередньо від самих підлітків, оскільки саме вони найчастіше стикаються з викликами цифрового середовища. Такі консультації можуть бути реалізовані як на національному рівні – у рамках створення державних програм, так і на рівні освітніх закладів – через розроблення планів заходів з цифрової безпеки, впровадження освітніх курсів або формування внутрішніх політик реагування на випадки кібербулінгу. Практика окремих європейських країн показує, що *підлітки можуть ефективно брати участь у програмах взаємодопомоги*, консультування та інформування, що значно посилює профілактичний вплив освітнього середовища. У зв'язку з цим доречно ініціювати створення програм взаємодопомоги, де підлітки навчаються підтримувати однолітків, які зазнають кібербулінгу, через консультування, інформаційні кампанії та взаємодопомогу.

Усі заходи у сфері цифрової безпеки повинні забезпечувати рівний і *недискримінаційний доступ для всіх підлітків*, особливо тих, що належать до вразливих категорій, зокрема осіб з інвалідністю. Застосування загальних нейтральних правил без урахування специфіки потреб окремих груп може лише

поглибити нерівність і посилити ризики. Тому необхідно забезпечити інклюзивний підхід у реалізації програм, спрямованих на профілактику кібербулінгу.

Плани заходів і програми цифрової безпеки мають виходити за межі школи й охоплювати всі сфери, пов'язані з освітнім середовищем. Особливу увагу слід приділити *підвищенню рівня обізнаності педагогічних працівників* шляхом впровадження спеціалізованих тренінгів і навчальних модулів. Це дозволить вчасно виявляти ознаки кібербулінгу, ефективно реагувати на них і здійснювати профілактику в онлайн-просторі. Тільки комплексний і міждисциплінарний підхід, що поєднує освітні, соціальні, психологічні та правові компоненти, може забезпечити створення безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Крім того, ефективна профілактика кібербулінгу передбачає не лише роботу з потенційними жертвами, а й з тими, хто вчиняє правопорушення. *Доцільно впроваджувати заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо наслідків цькування, а також забезпечити доступ до психологічної підтримки для агресорів.* Такий підхід сприяє їх реабілітації, формує усвідомлення заподіяної шкоди та створює передумови для зміни деструктивної поведінки

Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні працівники, які повинні не лише захищати жертв, а й створювати середовище, здатне до саморегуляції та запобігання таким явищам. Перш за все, необхідно працювати з самими підлітками. Рекомендується навчати їх основним навичкам цифрової безпеки: не реагувати на онлайн-агресію, зберігати докази булінгу (скріншоти, листування), використовувати інструменти блокування та інформувати адміністрацію платформи. Також важливо розвивати у підлітків стресостійкість, вміння звертатися за допомогою та підтримкою до однолітків. З цією метою соціальні працівники можуть *організовувати освітні заходи, тренінги з цифрової грамотності та емоційної саморегуляції*, а також створювати програми для однолітків, де підлітки допомагають один одному вирішувати проблеми.

Окремим напрямком профілактики є *робота з батьками*. Соціальні працівники мають проводити індивідуальні та групові консультації з батьками щодо безпечної цифрової поведінки, моделювання реагування на булінг та розпізнавання ознак психологічного дистресу в підлітків.

У контексті освітнього середовища рекомендується *впроваджувати політики цифрової безпеки*, які включають визначення термінів, алгоритми дій у випадках булінгу та способи захисту жертв. Соціальні працівники мають виступати координаторами між вчителями, адміністрацією, психологами та батьками, сприяючи створенню єдиної системи реагування. Також важливо, щоб соціальні працівники ініціювали освітні кампанії, навчання для вихователів та розробку внутрішніх шкільних інструкцій з чітким розподілом обов'язків.

Особливу увагу в роботі слід приділяти вразливим групам підлітків – підліткам з інвалідністю, підліткам із сімей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, та представникам національних меншин. Застосування універсальних підходів до профілактики може призвести до ігнорування їхніх конкретних потреб, тому соціальні працівники мають сприяти принципу недискримінації та доступності всіх програм цифрової безпеки для кожної дитини.

На рівні громади та держави слід *підтримувати участь підлітків у формуванні політики безпечного Інтернету*. Міжнародна практика (наприклад, у Великій Британії, Швеції, Канаді) демонструє ефективність молодіжних консультативних рад, інтерактивних онлайн-опитувань та залучення підлітків до створення навчальних матеріалів, що дозволяє враховувати реальні виклики, з якими стикається молодь у цифровому просторі.

Окремим аспектом є *підтримка не лише жертв, а й агресорів*. Практика показує, що багато підлітків, які займаються кібербулінгом, самі пережили насильство або емоційну ізоляцію. Тому ефективно організовувати програми ресоціалізації для таких осіб, які включають психологічне консультування, розвиток емпатії та формування соціально прийнятної моделі поведінки.

Тому соціальні працівники відіграють ключову роль у впровадженні міжсекторального підходу до запобігання кібербулінгу. Вони можуть ініціювати створення місцевих центрів цифрової підтримки, онлайн-консультування, мобільних додатків для підлітків або організацію інтерактивних майстер-класів у школах. Комплексне поєднання освітніх, психосоціальних та правових заходів не лише зменшить кількість випадків кібербулінгу, але й створить відповідальне онлайн-середовище, засноване на взаємній повазі, безпеці та підтримці.

Таким чином, ефективне запобігання кібербулінгу серед підлітків передбачає комплексний, міждисциплінарний та інклюзивний підхід, який поєднує правові, освітні, психосоціальні та організаційні механізми. Важливо не лише захищати потенційних жертв, а й залучати підлітків до активної участі у формуванні безпечного онлайн-середовища, надаючи їм інструменти для самозахисту та взаємопідтримки. Соціальний працівник відіграє значну роль у цьому процесі, виступаючи координатором між учасниками освітнього процесу та ініціатором системних змін у політиці цифрової безпеки. Такий підхід забезпечує не лише реагування на випадки кібербулінгу, які вже скоєні, але й формування культури цифрової відповідальності, взаємоповаги та запобігання насильству в інформаційному середовищі.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Отримані результати після впровадження профілактичної програми «CyberShield» свідчать про позитивну динаміку за поведінковим критерієм. Порівняльний аналіз результатів до і після реалізації програми за *поведінковим критерієм* свідчить про позитивну динаміку у формуванні навичок безпечної поведінки в онлайн-середовищі серед підлітків. Якщо до початку програми лише 40,00 % опитаних (8 осіб) мали високий рівень сформованості відповідних навичок, то після – цей показник зріс до 45,00 % (9 осіб). Особливо показовим є зростання частки підлітків із середнім рівнем з 40,00 % (8 осіб) до 55,00 % (11

осіб), що свідчить про підвищення обізнаності та готовності до реагування на прояви кібербулінгу. Водночас кількість респондентів із низьким рівнем зменшилася з 20,00 % (4 особи) до 0 %, що підтверджує ефективність впровадженої програми.

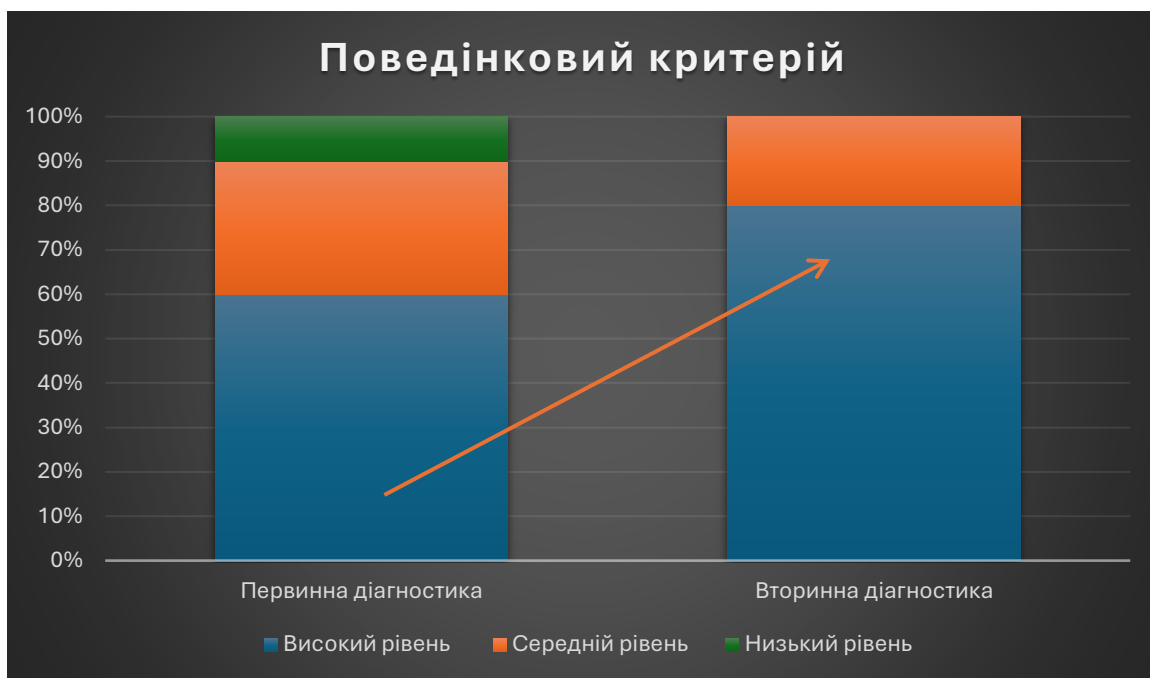


Рис. 3.3. Динаміка рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків за поведінковим критерієм

Джерело: змодельовано автором

Порівняльний аналіз результатів за *когнітивним критерієм* засвідчує позитивні зрушення у рівні обізнаності підлітків щодо проблеми кібербулінгу. До впровадження програми лише 30,00 % опитаних (6 осіб) мали високий рівень усвідомлення серйозності цього явища, 45,00 % (9 осіб) продемонстрували середній рівень, а ще 30,00 % (6 осіб) – низький, що вказувало на недостатню інформованість частини респондентів. Після реалізації програми кількість підлітків із високим рівнем зросла до 40,00 % (8 осіб), а середній рівень – до 60,00 % (12 осіб), тоді як кількість учасників з низьким рівнем зменшилася до 0

%, що свідчить про ефективність профілактичної програми. Результати представлені на рисунку 3.4

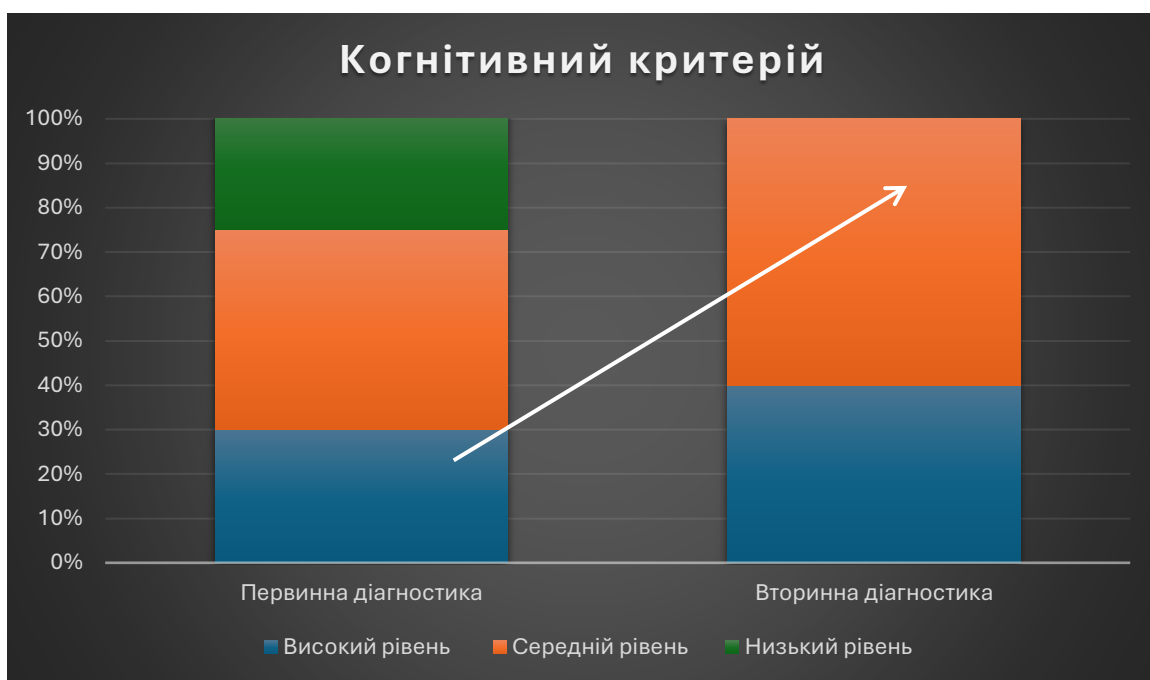


Рис. 3.4. Динаміка рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків за когнітивним критерієм

Джерело: змодельовано автором

Аналіз результатів опитування за *емоційно-ціннісним критерієм* демонструють помітне посилення емпатії та морального неприйняття кібербулінгу серед підлітків після впровадження програми. Якщо до її початку 40,00 % респондентів (8 осіб) мали високий рівень емоційного залучення, 45,00 % (9 осіб) – середній, а 15,00 % (3 особи) – низький, то після реалізації заходів спостерігається зростання показників: 50,00 % підлітків (10 осіб) досягли високого рівня, 50,00 % (10 осіб) – середнього, проте жоден з респондентів не продемонстрував низький рівень. Така динаміка свідчить про підвищення ціннісного ставлення до проблеми та розвиток морально-етичної свідомості учасників.

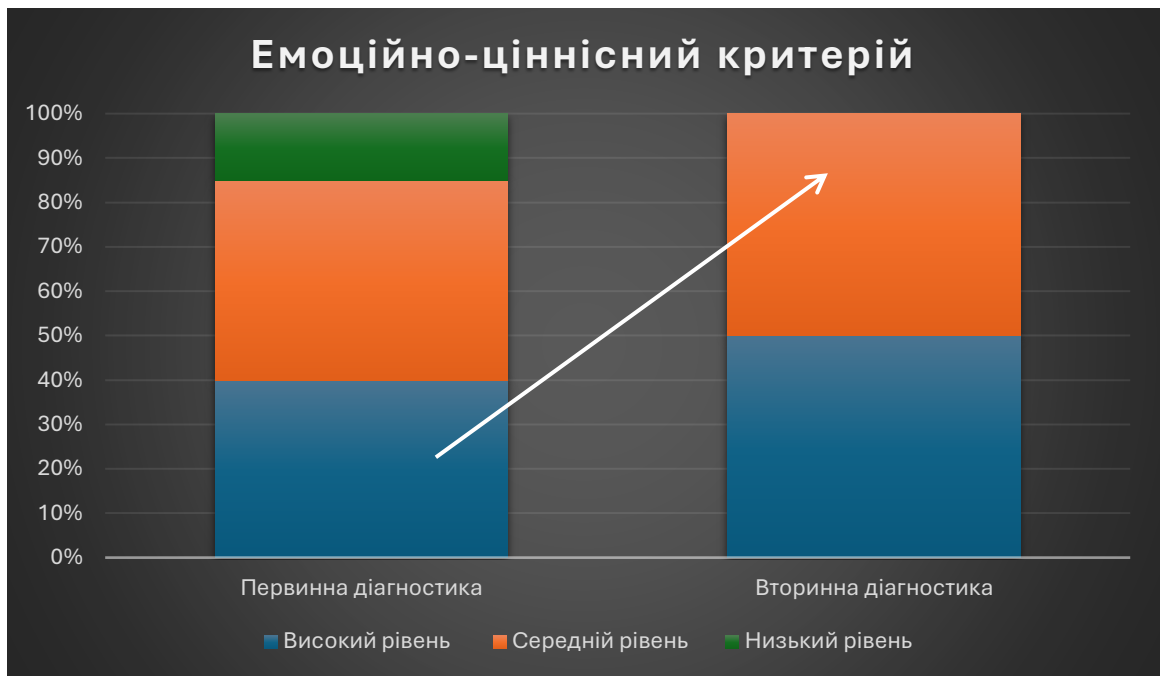


Рис. 3.5. Динаміка рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків за емоційно-ціннісним критерієм

Джерело: змодельовано автором

Отож, результати порівняльного аналізу свідчать про позитивні тенденції після реалізації профілактичної програми. Спостерігається зниження частки підлітків із високим рівнем проявів кібербулінгу – з 43 % до 37 %, що свідчить про краще усвідомлення підлітками власної участі та відповідальності в цифровій взаємодії, зокрема в ситуаціях, пов'язаних із кібербулінгом. Найпомітнішою є динаміка зростання середнього рівня – з 43 % до 55 %, що свідчить про підвищення здатності критично оцінювати свою поведінку в онлайн-середовищі та розпізнавати ознаки агресії без переходу до крайніх форм. Водночас рівень низьких показників зменшився з 22 % до 0 %, що є індикатором зростання залученості та зниження байдужості до проблеми кібербулінгу. Отримані результати підтверджують ефективність проведених заходів і потребу у продовженні подібних програм у межах шкільної профілактики.

Висновки до третього розділу

Програма профілактики кібербулінгу серед підлітків «CyberShield» була розроблена з урахуванням сучасних підходів до формування відповідальної поведінки у цифровому середовищі. Вона включала інформаційно-просвітницькі, тренінгові та інтерактивні заняття, спрямовані на підвищення усвідомлення підлітками небезпек кібербулінгу та розвиток навичок критичного мислення щодо власних дій в онлайн-просторі. Програма була апробована серед підлітків, що дало змогу оцінити її вплив на поведінкові зміни.

Проаналізувавши результати первинної та вторинної діагностики було виявлено позитивну динаміку: зниження частки підлітків із високим рівнем проявів кібербулінгу з 43 % до 37 %, збільшення частки з середнім рівнем із 43 % до 55 %, а також повне зникнення низьких показників, які раніше становили 22 %, що свідчить про підвищення усвідомлення відповідальності, критичного ставлення до власної поведінки і активної залученості підлітків у запобіганні кібербулінгу. Таким чином, програма «CyberShield» довела свою ефективність і є доцільною для подальшого застосування у шкільній профілактиці.

ВИСНОВКИ

Проблема кібербулінгу серед підлітків залишається однією з найактуальніших у сучасному інформаційному суспільстві. Завдяки цілеспрямованій соціальній роботі, профілактичним заходам та освітній діяльності можна значно підвищити рівень обізнаності підлітків щодо проявів кібербулінгу, сформувати активну поведінкову позицію та підтримати розвиток емпатії та цифрової відповідальності. Отже, у бакалаврській кваліфікаційній роботі було виконано поставлені завдання відповідно до визначеної мети:

1. Проведено теоретичний аналіз кібербулінгу та його особливостей серед підлітків. Аналіз сутності поняття «кібербулінг» засвідчив, що його доцільно розглядати як специфічну форму цифрової агресії, що проявляється у навмисному, систематичному приниженні, залякуванні чи соціальній ізоляції особи із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. З'ясовано, що кібербулінг у підлітковому середовищі характеризується низкою особливостей, серед яких: підвищена емоційна вразливість постраждалих осіб; анонімність агресора; необмеженість цифрового простору у часових і просторових межах; вірусний характер поширення контенту; латентність проявів насильства; недостатній рівень цифрової компетентності підлітків, а також толерантне або нейтральне ставлення до таких проявів у молодіжному середовищі.

2. Розглянуто український та міжнародний досвід профілактики кібербулінгу серед підлітків. Дослідження поширеності кібербулінгу серед підлітків підтверджує актуальність цієї проблеми як в Україні, так і за її межами. Аналіз статистичних даних вказує на зростання кількості випадків регулярного кібербулінгу серед української молоді, що вимагає впровадження ефективних механізмів профілактики та реагування. Водночас міжнародний досвід свідчить, що серед найрезультативніших практик: програми соціально-емоційного навчання, залучення батьків до профілактичної роботи, розвиток цифрової обізнаності підлітків, створення безпечного онлайн-середовища, впровадження

шкільних політик проти кібербулінгу та проведення інформаційних кампаній для молоді. Ефективна профілактика кібербулінгу має бути системною, міждисциплінарною та включати як освітній, так і соціальний компоненти.

3. Здійснено емпіричне дослідження рівнів прояву кібербулінгу серед підлітків. Середні показники за трьома ключовими критеріями демонструють, що високий рівень проявів кібербулінгу спостерігається у 37 % підлітків, середній – у 43%, а низький – у 22 %. Такий розподіл свідчить про те, що більшість підлітків мають середній рівень залученості до кібербулінгу або перебувають у зоні ризику, що підкреслює необхідність проведення профілактичної роботи.

4. Обґрунтовано та апробовано програму соціальної роботи з профілактики кібербулінгу серед підлітків. Програма «CyberShield» комплексно поєднує інформаційно-просвітницькі, тренінгові та інтерактивні методи, що сприяють підвищенню обізнаності підлітків щодо ризиків кібербулінгу та розвитку критичного мислення стосовно власних дій в онлайн-середовищі.

Результати порівняльного аналізу первинної та вторинної діагностики підтвердили позитивну динаміку змін: зменшення кількості підлітків із високим рівнем проявів кібербулінгу з 43 % до 37 %, збільшення частки підлітків із середнім рівнем із 43 % до 55 %, а також усунення низьких показників, які раніше становили 22 %, що свідчить про зростання усвідомленості, відповідальності та активної позиції підлітків у запобіганні кібербулінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків у 2022/2023 роках «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в межах міжнародного проекту ВООЗ “Health behaviour schoolage children” (HBSC) URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/51006/file/Health%20Behaviour%20in%20School-Aged%20Children%20study_Ua%201.pdf.pdf (дата звернення: 20.02.2025)
2. Бедан В. Б. Проблема кібербулінгу у молодіжному середовищі: теоретичний аналіз. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 42–47. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.6>. (дата звернення: 04.01.2025)
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. 2021 № 50. С. 26–29.
4. Грінченко М. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. № 26. С. 26–29.
5. Грубі Т. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького*. Серія: Психологічні науки. 2024. № 3(38). С. 40–58.
6. Дворська Л. Кібербулінг у підлітковому середовищі. http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/bitstream/123456789/3812/1/187_Naukovyy_vymi_r_2024.pdf#page=152 (дата звернення: 10.03.2024)
7. Дослідницький центр кібербулінгу. URL: <https://cyberbullying.org/> (дата звернення: 14.02.2025)
8. Єрмоленко. Б. С. Насильство в мережі Інтернет. Кібербулінг. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). URL:

<https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc50/8.pdf> . (дата звернення: 20.02.2025)

9. Жовнич О. В. Нові виклики для системи освіти в епоху цифрової трансформації суспільства. *Сучасні освітні технології в цифровій реальності: монографія*. 2024. 472 с. С.393-422.

10. Задніпряна, Г. М. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики кібербулінгу серед підлітків у загальноосвітньому закладі = Socio-pedagogical activities for the prevention of cyberbullying among adolescents in the secondary school: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Г. М. Задніпряна ; наук. керівник к.пед.н., доц. С. В. Копилова ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Факультет психології, історії та соціології, Кафедра соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології. Херсон: ХДУ, 2020. 103 с..

11. Зварич І. Булінг у закладах освіти України і США. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 1–5.

12. Катеринчук К. В., Мацюк О. В. Булінг і кібербулінг: особливості та шляхи запобігання. *Слово Національної школи суддів України*. 2021. № 1(34). С. 28–35. DOI: 10.37566/2707-6849-2021-1(34)-4.

13. Кібербулінг – що це та як це зупинити?. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying> . (дата звернення: 14.03.2025)

14. Коломієць, А., Коломієць, Д., Кушнір, О., Ткачишин, А. Можливості використання підлітками інтелекту у протидії кібербулінгу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. Випуск 81, 2025. С. 37-44.

15. Конвенція про кіберзлочинність: Конвенція Ради Європи від 23.11.2001 : станом на 7 верес. 2005 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_575#Text (дата звернення: 15.05.2025).

16. Конвенція про права дитини: Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 20.11.1989: станом на 16 листоп. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення: 08.02.2025).

17. Конституція України: від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення: 15.05.2025).

18. Кримінальний кодекс України: Кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III: станом на 9 трав. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text> (дата звернення: 14.01.2025).

19. Лавріненко В. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19200/1/4.pdf> (дата звернення: 20.02.2025)

20. Литвин В., Рябенко С. Кібербулінг – проблема сучасності. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/93962ba3-93f6-43aa-b666-706730afaf86/content> (дата звернення: 15.02.2024).

21. Міхеєва О. Ю., Корнієнко М. М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. Молодий вчений. 2018. № 11 (63). С. 247–251.

22. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (21 травня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 187 с.

23. Ничкало Н. Г., Лазаренко Н. І., Гуревич Р. С. Інформатизація та цифровізація суспільства в XXI столітті: нові виклики для закладів освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Вип. 60. Вінниця, 2021. С.17-29. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-60-17-29>

24. Нікітченко О. Кібербулінг у підлітковому середовищі як соціально-психологічна проблема. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р. Т. 2. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 244 с.
25. Пилипишина І. І. Протидія кібербулінгу як забезпечення права дитини на безпеку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* 2024. Вип. 83, ч. 1. С. 141–148. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.83.1.20>. (дата звернення: 10.01.2025)
26. Про інформацію: Закон України від 02.10.1992 № 2657-ХІІ : станом на 15 листоп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-12#Text> (дата звернення: 15.06.2024).
27. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 № 2402-ІІІ : станом на 1 січ. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 15.05.2024).
28. Романовська Л. Соціально-профілактична робота в системі практичної діяльності соціальних служб. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3f2d644a-414f-4f74-9d90-fe54e3ac576d/content> .(дата звернення: 14.03.2024).
29. Янішевська К. Д., Зінченко Г. С. Запобігання кібербулінгу, кібермобінгу, кібергрумінгу в Україні. *Юридичний науковий електронний журнал.* 2022. № 2. С. 132–135. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-2/29>.(дата звернення: 11.03.2024)
30. Bhatia B., Verma A., Anjum, Katarya R. Analysing cyberbullying using natural language processing by understanding jargon in social media // *arXiv preprint.* 2021. URL: <https://arxiv.org/abs/2107.08902> (дата звернення: 10.01.2024)
31. Cyberbullying and Adolescents. URL^ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7864530/>. (дата звернення: 11.02.2025)

32. Cyberbullying victimization and suicidal ideation among in-school adolescents in three countries: implications for prevention and intervention // *BMC Psychiatry*. Vol. 23. Article number 944. 2023. DOI: 10.1186/s12888-023-05268-9. URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-05268-9> (дата звернення: 15.05.2025)

33. Greenwood, M. Sc. The Impact of Cyberbullying on Mental Health. <https://www.news-medical.net/health/The-Impact-of-Cyberbullying-on-Mental-Health.aspx> . (дата звернення: 17.02.2025)

34. Kamaruddin I. K., Ma'rof A. M., Mohd Nazan A. I. N., Ab Jalil H. A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization: An in-depth analysis within the Asia Pacific region // *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1014258. DOI: 10.3389/fpsy.2023.1014258. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1014258/full> (дата звернення: 15.05.2025).

35. Kumar V. L., Goldstein M. A. Кібербулінг серед підлітків // *Current Pediatrics Reports*. 2020. Т. 8, № 3. С. 86–92. DOI: 10.1007/s40124-020-00217-6.

36. Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. Cyberbullying among adolescents and children: a comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.634909/full#h11> (дата звернення: 20.02.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Діагностика кібербулінгу»

1. Чи траплялося тобі отримувати образливі або принизливі повідомлення в соцмережах, чатах чи онлайн-іграх?
 - Ніколи
 - Один-два рази
 - Часто
2. Якщо тебе образили в Інтернеті, що ти робиш?
 - Блокую цю людину / Розповідаю дорослим/вчителям
 - Ігнорую
 - Інше (нейтральне або пасивне)
3. Чи допомагав(-ла) ти комусь, хто став жертвою кібербулінгу?
 - Так
 - Не мав(-ла) такої ситуації
 - Ні
4. Якщо ти побачиш, що когось ображають у чаті чи в соцмережі — що ти зробиш?
 - Повідомлю вчителя або дорослих / Підтримаю жертву
 - Промовчу
 - Інше (нейтральне або пасивне)
5. Як ти вважаєш, кібербулінг — це серйозна проблема серед підлітків?
 - Дуже серйозна / Швидше так
 - Не дуже серйозна
 - Це не проблема
6. Чи може, на твою думку, кібербулінг спричинити серйозні переживання або психологічні труднощі?
 - Так

- Важко відповісти
 - Ні
7. На твою думку, що найкраще допоможе зупинити кібербулінг серед підлітків?
- Більше інформації та розмов про це в школі / Допомога психолога
 - Суворіші правила в соцмережах
 - Інше (непевне або формальне)
8. Чи бачив(-ла) ти, як у чатах або в мережі хтось ображав іншого підлітка?
- Так, неодноразово
 - Один-два рази
 - Ні, ніколи
9. Які емоції ти відчуваєш, коли бачиш, як когось принижують або цькують в Інтернеті?
- Співчуття / Злість
 - Байдужість
 - Інше
10. Чи було таке, що ти відчував(-ла) страх, образу або тривогу через образи в Інтернеті?
- Так, часто
 - Іноді
 - Ніколи
11. Чи готовий(-а) ти повідомити модератору, вчителю або батькам, якщо тебе або когось ображають в Інтернеті?
- Так
 - Не знаю
 - Ні
12. Чи хотів(-ла) би ти взяти участь у шкільному заході про те, як зупинити

кібербулінг?

- Так
- Можливо
- Ні

Рівні сформованості:

6–8 балів – високий

3–5 балів – середній

0–2 бали – низький