НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціальна профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі»

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Гарант освітньої програми
доктор педагогічних наук, професор _____ Осадченко І. І.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
доктор педагогічних наук _____ Григоренко Т.В.
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Виконав _____ Бурдужа Л.С.
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації
доктор філософії, доцент
_____ Григоренко Т.В.
«_____» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Бурдужі Людмилі Сергіївні

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Соціальна профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» 04. 2025 року № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру « « .
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. З’ясувати сутність та форми кібербулінгу в молодіжному середовищі;
2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники поширення кібербулінгу;
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми профілактики «Безпечний онлайн-простір»;
4. Розробити практичні рекомендації для соціальних служб та закладів освіти.

Дата видачі завдання «« _2026 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

Григоренко Т.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____ Бурдужа Л.С.
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Соціальна профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі» 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 (ІІІ розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 4 таблиці та 1 рисунок. Список використаних джерел містить 67 найменувань. Повний обсяг роботи становить 76 сторінок.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи кібербулінгу як складного соціально-психологічного явища. Проаналізовано сутність, форми та психологічні механізми онлайн-агресії, визначено вікові особливості сприйняття кібербулінгу сучасною молоддю. Досліджено вплив цифрового середовища на формування віртуальної ідентичності та роль групового тиску в поширенні деструктивних моделей поведінки в мережі.

У другому розділі обґрунтовано нормативно-правову базу протидії кібербулінгу в Україні та проаналізовано методичні засади діяльності соціального працівника у цій сфері. Розроблено комплексну соціально-профілактичну програму «Безпечний онлайн-простір», яка базується на інформаційному, емоційному, поведінковому та соціальному компонентах. Визначено логіку впровадження програми через діагностичний, корекційно-розвивальний та аналітичний етапи.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження обізнаності молоді на базі вищого навчального закладу Національного університету біоресурсів і природокористування України щодо кіберризиків та апробації розробленої програми. Здійснено якісний та кількісний аналіз трансформації поведінкових моделей учасників. Доведено ефективність програми «Безпечний онлайн-простір» у зниженні рівня віктимності молоді,

розвитку асертивних стратегій реагування на агресію та зміцненні культури відповідальної онлайн-комунікації.

Ключові слова: соціальна профілактика, кібербулінг, молодь, соціальні мережі, цифрова культура, соціальний працівник, віртуальна ідентичність.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена комплексом взаємопов’язаних чинників, які сьогодні гостро постають на рівні суспільства, держави та сучасної науки. На соціальному рівні спостерігається стрімка цифровізація всіх сфер життєдіяльності молоді. Сучасне покоління проводить більшу частину часу в месенджерах, соціальних мережах та ігрових середовищах. Проте віртуальна комунікація часто супроводжується новими формами психологічного насильства, анонімністю та миттєвим поширенням принизливого контенту.

Ситуація ускладнюється високим рівнем латентності (прихованості) цієї проблеми, значна частина випадків онлайн-цькування не фіксується офіційно, адже молоді люди замовчують факти тиску через страх публічного осуду, брак підтримки з боку дорослих або переконання у безкарності агресора. Тим часом тривалий вплив кібербулінгу має руйнівні психосоціальні наслідки, провокуючи глибоку депресію, соціальну дезадаптацію, почуття безпорадності та, у крайніх випадках, самоушкодження чи суїцидальні наміри. Особливої гостроти проблема набула в умовах дії воєнного стану в Україні, коли вимушене посилення цифровізації освіти та дозвілля збіглося із загальним психоемоційним напруженням і стресом, що каталізувало зростання конфліктності й агресії в мережі.

Вразливість молоді як специфічної соціально-демографічної групи перед цими загрозами пояснюється кількома чинниками, зокрема:

1) психологічними особливостями: триває період активного формування особистості та самоідентичності, коли потреба у схваленні однолітків є домінуючою, через що будь-яке онлайн-відторгнення сприймається надзвичайно болісно;

2) специфікою цифрового середовища: тотальна залученість в інтернет-простір позбавляє молоду людину «безпечного місця», дозволяючи агресорам здійснювати тиск цілодобово;

3) браком компетентностей: у молоді часто фіксується недостатній рівень цифрової гігієни, медіаграмотності та механізмів емоційної саморегуляції у кризових ситуаціях;

4) репутаційними ризиками: висока залежність від онлайн-іміджу робить їх легкою мішенню для маніпуляцій та публічного приниження.

На державному рівні наявні механізми протидії цим викликам залишаються недосконалими. Хоча Закон України «Про освіту» закладає загальний фундамент протидії насильству в освітньому середовищі, він не містить конкретизованих алгоритмів реагування саме на цифрові загрози. У свою чергу, Закон України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України» фокусується на технічному захисті інформаційного простору, але практично не регулює етику цифрового спілкування та безпечну онлайн-взаємодію користувачів. Крім того, чинні державні стратегії трансформації освіти акцентують увагу переважно на розвитку технічних навичок (hard skills), залишаючи поза належною увагою створення комплексної системи виховання цифрової культури та забезпечення психологічної безпеки особистості.

На науковому рівні також існують суттєві прогалини. Провідні вітчизняні та закордонні дослідники (Н. Максимова, О. Кочарян, D. Olweus) ґрунтовно вивчили феномен класичного булінгу, проте в умовах сучасного кіберпростору традиційні моделі взаємодії «агресор–жертва» вимагають докорінного переосмислення. Зарубіжні напрацювання (S. Hinduja, J. Patchin) дають важливу теоретичну базу щодо цифрових загроз, але вони потребують адаптації до специфічного українського контексту — умов інформаційної війни, соціальної нестабільності та цифрової нерівності. Наразі у вітчизняній науці та практиці відсутні цілісні моделі комплексної соціальної профілактики, які б інтегрували освітню, психологічну та технічну складові для формування внутрішньої стійкості молоді.

Таким чином, попри наявність окремих наукових розробок, теоретичні та методичні питання комплексної соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі залишаються малоопрацьованими. Брак системних

програм, які б поєднували правову просвіту з розвитком цифрової культури та психологічного імунітету в умовах інформаційної війни, зумовив вибір теми кваліфікаційної роботи: «Соціальна профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми соціальної профілактики кібербулінгу серед молоді «Безпечний онлайн-простір».

Досягнення поставленої мети вимагає рішення наступних **завдань:**

1. З'ясувати сутність та форми кібербулінгу в молодіжному середовищі;
2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники поширення кібербулінгу;
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми профілактики «Безпечний онлайн-простір»;
4. Розробити практичні рекомендації для соціальних служб та закладів освіти.

Об'єкт дослідження - процес соціальної профілактики девіантної поведінки молоді.

Предмет дослідження - програма соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс взаємопов'язаних **методів**, що забезпечують всебічне вивчення проблеми соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі:

- *теоретичні методи дослідження* - аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження. Узагальнення та систематизація наукових джерел сприяли формуванню теоретичної бази дослідження, виокремленню ключових напрямів соціальної профілактики кібербулінгу та визначенню наукових підходів до розв'язання зазначеної проблеми.

- *емпіричні методи дослідження* - анкетування, спостереження та експеримент. Анкетування (для діагностики знань та досвіду молоді), спостереження (для аналізу онлайн-взаємодії) та експеримент, спрямований на перевірку ефективності профілактичної програми.

- *математико-статистичні методи* - кількісний та порівняльний аналіз. Це дало змогу систематизувати результати анкетування, визначити тенденції та закономірності поширення кібербулінгу в молодіжному середовищі, а також оцінити ефективність впроваджених профілактичних заходів.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольно-аналітичному етапах дослідження виконувалася на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП України).

Вибірку склали студенти 4 курсу спеціальності «Соціальна робота» (академічні групи СР-22002б, СР-22001Б, СР-22003) - загалом 63 особи віком 20-22 роки.

Дослідно-експериментальна робота проходила у три етапи.

На *констатувальному етапі* проведено первинну діагностику обізнаності студентів, їхнього досвіду зіткнення з онлайн-агресією та стратегій реагування.

На *формувальному етапі* впроваджено програму «Безпечний онлайн-простір», що через тренінги та інтерактивні вправи формувала навички безпечної поведінки й емоційну стійкість до кібербулінгу.

На *контрольно-аналітичному етапі* здійснено повторне анкетування та порівняльний аналіз даних, що дозволило статистично підтвердити ефективність реалізованої програми.

Наукова новизна дослідження полягає у доповненні теорії соціальної роботи з молоддю; розробленні програми соціальної профілактики кібербулінгу «Безпечний онлайн-простір», яка інтегрує правову просвіту, психологічні тренінги емоційної стійкості та розвиток технічних навичок кіберзахисту з урахуванням специфіки цифрової соціалізації молоді; дістали подальшого розвитку наукові положення щодо змісту, методів і форм соціальної роботи зі

студентами в частині формування «цифрового імунітету» та етики віртуальної комунікації в умовах підвищеної цифровізації та соціальної напруги; удосконаленні механізмів профілактики онлайн-агресії через поєднання ресурсного підходу з технічними алгоритмами захисту персональних даних та правовими нормами протидії цькуванню.

Практичне значення одержаних результатів передбачає, що реалізація програми «Безпечний онлайн-простір» дасть змогу: підвищити рівень цифрової культури та медіаграмотності молоді; зміцнити психологічний імунітет студентів через формування навичок емоційної стійкості та саморегуляції в умовах онлайн-агресії; оволодіти технічними інструментами захисту персональних даних; створити практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо медіації конфліктів у цифровому середовищі. Отримані результати можуть бути впроваджені в освітній процес закладів вищої освіти при підготовці майбутніх соціальних працівників, а також у діяльність соціальних служб і молодіжних центрів.

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатків (2 сторінки), списку використаних джерел (67 найменування, з них 17 - іноземними мовами, 11 - Інтернет-ресурсів).

Повний обсяг роботи становить 76 сторінок, з них основного тексту - 61 сторінки.

Робота містить 4 таблиці і 1 рисунок на 6 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Кібербулінг як соціально-психологічне явище

У сучасному цифровому суспільстві розвиток інформаційно-комунікаційних технологій суттєво трансформував способи міжособистісної взаємодії, створивши нові можливості для комунікації, самовираження та соціалізації. Водночас ці процеси супроводжуються виникненням нових форм девіантної поведінки, серед яких особливе місце займає кібербулінг як різновид психологічного насильства, що реалізується у віртуальному середовищі.

Саме складність та новизна цього явища зумовлюють необхідність його чіткого термінологічного визначення. Відтак, кібербулінг (від англ. *cyberbullying*) визначається як цілеспрямована, повторювана агресивна поведінка, що здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації (соціальні мережі, месенджери, форуми, онлайн-ігри тощо) і спрямована на приниження, залякування, дискредитацію або соціальне виключення іншої особи. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг має ширший простір реалізації, не обмежується фізичним середовищем і може відбуватися у будь-який час [6]. Важливо розуміти, що в межах соціально-психологічного підходу кібербулінг розглядається не просто як технічне зловживання, а як специфічна форма комунікативної девіації. У цифровій реальності агресія стає інструментом викривленої самопрезентації агресора, який через приниження іншого намагається компенсувати власні дефіцити соціального статусу або емоційної саморегуляції.

Важливо зауважити, що кібербулінг не є статичним явищем; він динамічно трансформується разом із розвитком цифрових платформ. Психологічна специфіка цього процесу полягає у викривленні сприйняття соціальної дистанції. Дослідники виділяють прямий кібербулінг (безпосередні атаки на жертву через повідомлення чи дзвінки) та опосередкований (через залучення третіх осіб або маніпуляцію цифровим середовищем, наприклад, виключення з групових чатів).

Остання форма, відома як кіберостракізм, є особливо болючою для молоді, оскільки задоволення потреби в належності до групи є провідною діяльністю у цьому віці. Крім того, науковці наголошують на існуванні «цифрового сліду» агресії, який створює ефект безкінечного повторення травми, навіть коли активна фаза цькування припинилася. Цей феномен «вічної присутності» агресії в мережі радикально змінює динаміку переживання травми: жертва позбавляється права на забуття, що є критично важливим для успішної психологічної реабілітації. Соціальний працівник має враховувати, що цифрова пам'ять перетворює одиничний акт агресії на перманентний стресовий чинник.

Узагальнюючи зазначені характеристики, ми приходимо до розуміння того, що з наукової точки зору кібербулінг розглядається як складне соціально-психологічне явище, що поєднує елементи міжособистісного конфлікту, групової динаміки та впливу інформаційного середовища. Його сутність полягає не лише у самому акті агресії, але й у тривалому психологічному впливі на жертву, що може мати серйозні наслідки для її емоційного стану, самооцінки та соціальної адаптації.

З позиції соціальної роботи, кібербулінг слід розглядати не як ізольований інцидент, а як симптом порушення екології цифрового середовища. Це вимагає від фахівця переходу від стратегії «гасіння пожеж» до створення стійких превентивних моделей, що базуються на формуванні медіакомпетентності та критичного мислення молоді.

Системний характер віртуального тиску проявляється через розмаїття конкретних тактик агресії. Зокрема, у структурі кібербулінгу можна виокремити кілька основних форм, які відрізняються за способом прояву, інтенсивністю та наслідками.

Хейт (hate speech) являє собою форму агресивного висловлювання в онлайн-середовищі, що спрямована на образу, приниження або дискредитацію особи чи групи осіб. Це можуть бути негативні коментарі, образливі повідомлення, використання нецензурної лексики або мови ворожнечі. Хейт часто має публічний характер і може поширюватися серед широкої аудиторії, що

підсилює його негативний вплив на жертву [18, с. 240]. Психологічна небезпека хейту полягає у його масовості: коли десятки або сотні незнайомих людей залишають агресивні коментарі, жертва відчуває тотальну ворожість світу. Така деперсоналізація агресії призводить до того, що жертва починає сприймати негативні коментарі не як суб'єктивну думку окремих осіб, а як об'єктивну оцінку своєї особистості з боку всього соціуму. Це руйнує базове почуття безпеки та довіри до оточуючих.

Тролінг - це навмисне провокування конфлікту або емоційної реакції в інших користувачів шляхом публікації провокаційних, образливих або неправдивих повідомлень. Основною метою тролінгу є виклик негативних емоцій, дестабілізація комунікації та отримання психологічного задоволення від реакції жертви. У контексті кібербулінгу тролінг може набувати систематичного характеру та перетворюватися на форму психологічного тиску [18].

Поширення чуток (онлайн-дискредитація) передбачає розповсюдження неправдивої, перекрученої або конфіденційної інформації про особу з метою її дискредитації. Це можуть бути фейкові новини, змонтовані фото чи відео, плітки або особисті дані, оприлюднені без згоди. Особливістю цієї форми є швидкість поширення інформації та складність її повного видалення з цифрового простору, що посилює шкоду для репутації жертви. Інформація, що потрапила в мережу, стає частиною «цифрового портрета» людини, що може мати довгострокові наслідки для її майбутнього.

Кіберпереслідування (кіберсталкінг) - це систематичне та нав'язливе онлайн-спостереження, переслідування або надсилання повідомлень, що викликають у жертви страх, тривогу або відчуття небезпеки. Це може включати постійні повідомлення, погрози, контроль активності в соціальних мережах, спроби втручання в особисте життя. Така форма кібербулінгу є однією з найбільш небезпечних, оскільки має тривалий характер і може переходити у реальні загрози.

Розвиток цифрових інструментів постійно розширює цей перелік, тому, окрім вищезазначених, сучасна практика соціальних комунікацій виокремлює такі специфічні форми, як:

Фреймінг (іменація під чужим іменем) - створення агресором підробного профілю від імені жертви, де розміщується компрометуючий контент, або ведеться непристойна комунікація з метою дискредитації особи в очах її оточення. Небезпека цієї форми полягає у «викраденні ідентичності»: жертва змушена не лише виправдовуватися за дії, яких не вчиняла, а й доводити справжність власного реального профілю. Це спричиняє глибоку кризу самосприйняття, оскільки цифровий двійник, створений агресором, може тривалий час руйнувати соціальні зв'язки людини без її відома.

Доксинг - збір та оприлюднення приватної інформації про людину (адреса проживання, номер телефону, особисті листування) без її згоди з метою провокування реальних загроз або цькування з боку широкого кола осіб. Доксинг фактично стирає кордон між віртуальним та реальним життям, перетворюючи онлайн-конфлікт на загрозу фізичній безпеці. Оприлюднення чутливих даних (наприклад, фінансової інформації чи медичних таємниць) часто використовується як інструмент шантажу, що заганяє жертву в стан тотальної безпорадності через неможливість контролювати поширення власної приватності.

Виключення (exclusion) - навмисне видалення жертви зі спільних онлайн-груп, ігрових серверів чи чатів. Це форма соціальної ізоляції, яка у віртуальному просторі сприймається як повне розірвання соціальних зв’язків. З точки зору групової динаміки, кіберостракізм є однією з найбільш витончених форм насильства. Відсутність прямого конфлікту при повному ігноруванні особистості викликає у молодої людини стан соціальної депривації, що за своїм деструктивним впливом часто перевищує прямі образи.

Фламінг - публічна суперечка, що починається з обміну короткими емоційними репліками на форумах чи в коментарях, яка швидко переростає у взаємні образи з залученням великої кількості випадкових користувачів.

Специфікою фламінгу є його стихійність та високий рівень емоційного напруження. На відміну від цілеспрямованого цькування, фламінг часто виникає через порушення мережевого етикету, але через залучення третіх сторін він швидко трансформується у масову деструктивну агресію, де первинний предмет суперечки втрачає значення, поступаючись місцем прямим особистісним образам.

Кібербулінг, як сучасна форма агресивної поведінки, має низку принципових відмінностей від традиційного булінгу, що реалізується в безпосередньому міжособистісному середовищі (наприклад, у школі чи колективі). Ці відмінності обумовлені специфікою цифрового простору та суттєво впливають на характер, інтенсивність і наслідки насильства.

Класифікація цих форм дозволяє диференціювати методи профілактичного втручання: якщо хейт потребує навичок емоційної саморегуляції, то доксинг та кіберсталкінг вимагають знань у сфері цифрової безпеки та правового захисту. Таким чином, мультимодальність кібербулінгу обумовлює комплексність соціальної допомоги.

Першою важливою відмінністю є анонімність агресора. Можливість збереження анонімності або використання фейкових профілів дозволяє агресору діяти без остраху перед соціальним покаранням. У цифровому середовищі агресор часто не ідентифікується, що значно знижує рівень відповідальності за власні дії. Відсутність безпосереднього контакту з жертвою послаблює емпатію та моральні обмеження, що сприяє більш жорстким і неконтрольованим формам агресії. У традиційному булінгу агресор зазвичай відомий, що хоча б частково обмежує його поведінку нормами колективу [39, с. 88-96].

Другий аспект - постійність і безперервність впливу. Кібербулінг може відбуватися цілодобово. Завдяки доступності Інтернету жертва не має можливості «вийти» з ситуації, навіть перебуваючи вдома. Повідомлення чи образливий контент можуть надходити у будь-який час, що створює стан постійного очікування нападу. Це призводить до психологічного виснаження, оскільки дім перестає бути місцем безпеки.

Третьою характеристикою є широка аудиторія та швидкість поширення інформації. Цифрове середовище забезпечує миттєве розповсюдження контенту серед величезної кількості користувачів. Образливий матеріал може стати доступним для тисяч людей за лічені хвилини. Це посилює ефект приниження, адже жертва відчуває тиск не від однієї особи, а від неосяжної маси спостерігачів. У традиційному булінгу коло свідків зазвичай обмежене приміщенням або групою.

Окремо слід виділити відсутність нагляду з боку інституцій та розширення ролі спостерігачів. Традиційні інститути соціального контролю (школа, сім'я) часто не встигають за динамікою віртуального життя. Це призводить до того, що на перший план виходять «онлайн-спостерігачі» - користувачі, які можуть підтримувати агресора лайками та коментарями або залишатися пасивними через ефект дифузії відповідальності. У мережі свідки рідше втручаються, оскільки відчувають менше особистої провини, вважаючи, що це має зробити хтось інший.

Тривалість існування агресивного контенту також є специфічним фактором. Інформація, розміщена в Інтернеті, може зберігатися роками. Навіть після видалення вона може бути скопійована чи відновлена, що створює ризик повторної травматизації через тривалий час. Хоча кібербулінг не передбачає фізичного контакту, його психологічний вплив часто є більш руйнівним через ефект онлайн-розгальмування, коли люди поводяться агресивніше, ніж у реальному житті.

Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що кібербулінг є складним багатогранним явищем, яке виникає на перетині технологічного прогресу та деструктивних моделей взаємодії. Його сутність полягає у радикальній трансформації психологічної дистанції між учасниками. Анонімність, публічність та безперервність впливу роблять цю форму насильства особливо небезпечною для процесу ідентифікації молоді, оскільки будь-яка атака на «цифрове я» сприймається як загроза цілісності особистості в цілому. Кібербулінг постає як системна загроза для соціального благополуччя молодого покоління. Він вимагає не лише технічних рішень, а насамперед цілеспрямованої

соціально-педагогічної роботи з відновлення культури діалогу та розвитку етичного інтелекту в цифровому просторі. Розуміння цих особливостей є фундаментом для подальшого аналізу соціальних чинників, що провокують дане явище, та розробки дієвих стратегій соціальної допомоги.

1.2. Вікові особливості сприйняття кібербулінгу молоддю

Молодіжний вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів у розвитку особистості. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, емоційно-вольової сфери та соціальної ідентичності. Ці процеси супроводжуються підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що зумовлює особливу вразливість молоді до негативних явищ, зокрема кібербулінгу [23].

Психологічна вразливість молоді проявляється передусім у нестабільності самооцінки та залежності від соціального схвалення. Будь-яка критика, негативні коментарі чи публічне приниження в онлайн-середовищі можуть сприйматися як загроза особистісній цілісності, що викликає сильні емоційні переживання. Це зумовлено тим, що в молодіжному віці межа між реальним «Я» та цифровим профілем стає надзвичайно тонкою. Для молодої людини віртуальний простір - це не просто додаток до життя, а ключова арена соціальної апробації, де кожен негативний коментар сприймається як пряма атака на особисту гідність. Через відсутність візуальних підказок (міміки, жестів) у цифровому спілкуванні, молода людина схильна до «когнітивного добудовування» контексту, що в умовах нестабільної самооцінки часто призводить до гіперболізації негативу. Це перетворює навіть незначне зауваження на масштабну особисту трагедію, оскільки віртуальна реакція сприймається як остаточний вердикт соціуму.

Особливістю сприйняття у цьому віці є також *інтенсивний розвиток емоційної сфери*, що межує з юнацьким максималізмом. Молоді люди часто характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, імпульсивністю та недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Несформованість префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів, у поєднанні з відчуттям анонімності в мережі, часто штовхає молодь до

необдуманих кроків. Це створює парадоксальну ситуацію: молода людина може одночасно бути глибоко вразливою до чужої агресії і водночас сама виявляти її, не усвідомлюючи повною мірою масштабів наслідків. Важливо враховувати, що когнітивний розвиток у цьому віці характеризується переважанням емоційного сприйняття над раціональним аналізом. Молоді люди часто схильні до персоніфікації інтернет-подій: будь-яка мережева активність сприймається як така, що спрямована особисто проти них, що заважає критично оцінити мотиви агресора та обрати адекватну стратегію ігнорування конфлікту. Більше того, у молодіжному віці ще не повністю сформована здатність до довгострокового прогнозування наслідків власних дій у мережі. Це зумовлює ілюзію «миттєвості» цифрового акту, де емоційний імпульс домінує над усвідомленням того, що будь-яка реакція у відповідь на агресію лише подовжує цикл конфлікту.

Крім того, важливим аспектом є *процес формування ідентичності*. Молодь перебуває у стані пошуку себе, визначення власного місця в суспільстві, що супроводжується експериментуванням із соціальними ролями, стилем поведінки та самопрезентацією. У цифровому середовищі цей процес набуває особливого значення, оскільки соціальні мережі стають платформою для демонстрації власного «Я» [29].

Варто також зазначити, що для молоді характерною є *підвищена потреба в емоційній підтримці та прийнятті*. Недостатній рівень підтримки з боку сім'ї або найближчого соціального оточення може посилювати вразливість до кібербулінгу. У таких умовах онлайн-агресія сприймається більш болісно та може мати тривалі негативні наслідки. Дослідники також звертають увагу на гендерну специфіку вікової вразливості: дівчата частіше стають об'єктами реляційної агресії (плітки, соціальна ізоляція) і болісніше переживають розрив соціальних зв'язків, тоді як юнаки частіше стикаються з прямими образами та викликами, що зачіпають їхній статусний авторитет у групі. Це зумовлює різні типи психологічної реакції - від депресивної самоізоляції до демонстративної агресії у відповідь.

Ще одним важливим фактором є *недостатній досвід подолання складних життєвих ситуацій*. Молоді люди часто не мають сформованих стратегій психологічного захисту та конструктивного реагування на конфлікти. У випадку кібербулінгу це може проявлятися у пасивній поведінці, уникненні проблеми, самоізоляції або, навпаки, у відповідній агресії. Частою реакцією на вікову вразливість стає «цифровий ескапізм» - спроба втечі від реальних проблем у віртуальний світ. Проте у ситуації кібербулінгу цей механізм захисту перетворюється на пастку: шукаючи підтримки онлайн, молода людина лише збільшує час перебування в агресивному середовищі, що замикає коло психологічного напруження.

Описані вікові особливості знаходять своє найбільш гостре вираження саме у віртуальному просторі. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі є одним із ключових середовищ соціалізації молоді [67].

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із ключових середовищ соціалізації молоді, істотно впливаючи на формування її світогляду, цінностей, моделей поведінки та самооцінки. Віртуальний простір не лише доповнює реальне життя, а в багатьох випадках частково його замінює, виступаючи основною платформою для міжособистісної взаємодії, самопрезентації та отримання соціального визнання. У цьому контексті вплив соціальних мереж на особистість молодої людини набуває системного характеру, а кібербулінг стає одним із найбільш небезпечних проявів цього впливу.

Однією з ключових особливостей функціонування соціальних мереж є їхня орієнтація на публічність і демонстрацію власного життя. Молоді люди активно створюють і підтримують власний цифровий образ, який часто відображає не стільки реальність, скільки бажаний або соціально схвалюваний варіант себе. Це призводить до формування так званої «віртуальної ідентичності», яка стає важливим елементом самосприйняття. Така ідентичність потребує постійного зовнішнього підкріплення, тому у цьому процесі значну роль відіграють механізми соціального оцінювання [28].

У цьому процесі значну роль відіграють механізми соціального оцінювання, зокрема кількість лайків, коментарів, переглядів і підписників. Такі цифрові індикатори виступають своєрідними маркерами соціального статусу, що формують у молоді залежність від зовнішнього схвалення. У разі позитивної реакції формується відчуття прийняття та значущості, тоді як негативна оцінка або її відсутність може викликати почуття невпевненості, тривоги та незадоволеності собою. У науковій літературі цей стан часто описують як «цифрову депресію», що виникає через невідповідність власного повсякденного життя ідеалізованим стандартам, які демонструють однолітки. Соціальний працівник у роботі з молоддю має враховувати, що відсутність «лайків» сьогодні часто інтерпретується як соціальний остракізм або негласне відторгнення групою.

У ситуації кібербулінгу цей механізм набуває особливо деструктивного характеру. Негативні коментарі, образливі повідомлення або публічне висміювання стають доступними широкому колу користувачів, що значно підсилює їхній психологічний вплив. Публічність онлайн-простору перетворює особисту образу на соціальне приниження, що супроводжується почуттям сорому, безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Важливо підкреслити специфіку «цифрового сліду»: на відміну від реального конфлікту, який може бути забутий, онлайн-приниження має затяжний характер. Скріншоти образ чи відео знущань можуть поширюватися роками, що змушує жертву знову і знову переживати травматичний досвід, поглиблюючи стан депресії та тривожності.

Додатковим фактором є постійна доступність соціальних мереж, яка створює умови для безперервного порівняння себе з іншими. Молодь орієнтується на ідеалізовані образи, що транслюються в цифровому середовищі, формуючи завищені або нереалістичні стандарти зовнішності, успішності та соціального статусу. У результаті виникає так званий «ефект соціального порівняння», який може призводити до зниження самооцінки та підвищення психологічної вразливості. Особливо гостро ця вразливість проявляється в період академічної чи особистої кризи, коли цифрова підтримка стає єдиним доступним

ресурсом. У такі моменти кібербулінг може стати тим критичним чинником, що провокує серйозні психосоматичні розлади або суїцидальні думки.

Кібербулінг у цьому контексті виступає як чинник, що підсилює негативне самосприйняття. Постійна критика, насмішки або приниження можуть закріплювати у свідомості молодої людини негативні уявлення про себе, формуючи стійке почуття меншовартості та соціальної ізоляції. Це особливо небезпечно в умовах, коли онлайн-простір стає основним джерелом соціальної взаємодії.

Окрім внутрішніх психологічних чинників, не менш важливим аспектом є роль групового тиску, який суттєво впливає на поведінку молоді в цифровому середовищі. У підлітковому та молодіжному віці приналежність до групи є однією з базових соціальних потреб [20].

Реалізація цієї потреби безпосередньо зумовлює те, що бажання бути прийнятим, відповідати нормам групи та уникнути соціального відторгнення часто визначає вибір індивідуальних поведінкових стратегій. Саме через цей призму групової динаміки груповий тиск стає потужним механізмом підтримки та поширення кібербулінгу, що проявляється у наступних формах:

Колективна легітимізація агресії. Якщо агресивна поведінка отримує схвалення з боку групи (лайки, репости, підтримка в коментарях), вона починає сприйматися як допустима або навіть «нормальна». Це знижує бар’єри для участі в кібербулінгу та сприяє його поширенню. У цифровому просторі цей процес підкріплюється ілюзією масової підтримки, де кожен «лайк» під агресивним постом виступає формою соціального схвалення. Це створює викривлене уявлення про те, що насильство є не лише допустимим, а й стратегічно вигідним способом самоствердження в групі, що поступово нівелює почуття індивідуальної провини агресора.

Ефект «цифрового натовпу». У онлайн-середовищі агресія може набувати масового характеру, коли до неї долучається велика кількість користувачів. У таких умовах індивідуальна відповідальність розмивається, а жертва опиняється під тиском не однієї особи, а цілої групи. Масовість онлайн-атаки провокує стан

деіндивідуалізації, за якого учасники перестають усвідомлювати себе як окремі суб'єкти з моральною відповідальністю, стаючи частиною анонімної руйнівної сили. Для молодої людини, яка опинилася в центрі такого «натовпу», психологічний тиск стає тотальним, оскільки створюється враження, що проти неї налаштована вся цифрова спільнота без можливості знайти безпечне місце. Важливо також враховувати роль алгоритмів соціальних мереж, які часто ранжують конфліктний та агресивний контент як більш пріоритетний через високу залученість (коментарі, репости). Це створює у молоді хибне враження «глобальності» цькування, хоча насправді воно може бути обмежене лише невеликою групою учасників.

Конформна поведінка. Молоді люди часто адаптують свою поведінку відповідно до очікувань групи. Навіть якщо вони не підтримують агресію особисто, вони можуть брати участь у кібербулінгу або не протидіяти йому, щоб не втратити свій статус у колективі. Цей механізм базується на критичній для молоді потребі у належності до групи, де страх соціальної ізоляції переважає над власними етичними переконаннями. Нерідко виникає явище «мовчазної згоди», коли більшість учасників внутрішньо засуджують булінг, але через острах висловити непопулярну думку продовжують демонструвати лояльність до агресивних дій лідера.

Страх соціального виключення. Побоювання стати об’єктом булінгу або бути відкинутим групою змушує молодь уникати активного захисту жертви. Це призводить до ситуації, коли навіть потенційні союзники залишаються пасивними. Цей феномен у соціальній психології відомий як «ефект свідка» в цифровому середовищі. Спостерігачі часто вважають, що хтось інший (адміністратор групи або інший підписник) має втрутитися, що створює вакуум підтримки навколо жертви. У віртуальному середовищі цей страх набуває екзистенційного характеру, адже видалення з групового чату чи публічне ігнорування сприймається як повна втрата соціального статусу. «Ефект свідка» тут працює на підсилення вакууму підтримки: кожен спостерігач боїться, що

спроба захистити жертву автоматично зробить його наступною ціллю для цькування, тому обирає стратегію пасивної неучасті.

Механізм наслідування та соціального навчання. У молодіжному середовищі значну роль відіграє наслідування поведінки інших. Якщо агресивні дії отримують схвалення або не мають негативних наслідків, вони можуть копіюватися іншими учасниками, що сприяє поширенню кібербулінгу. Молодь активно копіює поведінкові паттерни лідерів думок або популярних однолітків, сприймаючи токсичний контент як ознаку високого статусу та впевненості. Коли агресивна комунікація стає «трендовою», вона закріплюється у свідомості як ефективна модель успіху, що призводить до відтворення деструктивних сценаріїв навіть тими, хто раніше не виявляв схильності до агресії.

З точки зору соціального навчання, молодь схильна сприймати пасивність авторитетних однолітків як мовчазне схвалення. Це призводить до поступової «десенсибілізації» - зниження чутливості до проявів жорстокості в мережі, коли агресія починає вважатися невід'ємною частиною цифрової комунікації, а не порушенням етичних норм.

Отже, вікова специфіка кібербулінгу полягає у синкретичності сприйняття реального та віртуального досвіду. Для сучасної молоді «цифрова безпека» є тотожною «безпеці особистісній», що вимагає від соціального працівника особливої делікатності та розуміння важливості онлайн-репутації для клієнта. Поєднання вікової психологічної вразливості, специфіки самопрезентації в соціальних мережах та потужного групового тиску створює сприятливий ґрунт для поширення кібербулінгу, що вимагає детального аналізу конкретних соціальних чинників та наслідків цього процесу.

1.3. Соціальні чинники та наслідки кібербулінгу в молодіжному середовищі

Кібербулінг як сучасне соціально-психологічне явище формується і поширюється не ізольовано, а під впливом цілого комплексу соціальних чинників, які визначають особливості поведінки молоді в цифровому просторі. Його виникнення зумовлюється взаємодією індивідуальних, міжособистісних та суспільних факторів, серед яких особливе значення мають сімейне середовище,

вплив однолітків і специфіка цифрового простору. Саме ці чинники створюють створюють специфічне соціокультурне середовище, за якого агресивна поведінка в мережі не лише виникає, а й закріплюється як стійка модель комунікації.

Сімейне середовище як первинний чинник соціалізації. Одним із фундаментальних чинників, що визначають схильність молоді до залучення у ситуації кібербулінгу, є родина. Будучи первинним осередком соціалізації, сім'я транслює дитині базові етичні норми та способи вирішення конфліктів. Психологічне благополуччя в родинному колі виступає своєрідним імунітетом проти деструктивних впливів цифрового світу. У контексті соціальної роботи важливо розуміти, що родина має виступати не лише контролюючим органом, а безпечною гаванню, куди молода людина може звернутися без страху осуду. Відсутність у сім'ї культури відкритого обговорення онлайн-проблем створює вакуум довіри, який підлітки заповнюють сумнівними порадами з віртуальних спільнот.

Проте, як зазначає Журавель Т. (2016), деструктивні стилі виховання стають потужним тригером агресії [29]. В сім'ях, де панує авторитарний стиль, жорстка критика, або навпаки - емоційна депривація (холодність), молода людина часто не знаходить адекватних каналів для вираження емоцій. Це призводить до накопичення внутрішньої напруги, яка згодом каналізується у віртуальний простір. Цифрове середовище стає для такої молоді майданчиком для компенсації власної безпорадності через домінування над іншими. Крім того, відсутність емоційної підтримки та довіри з боку батьків робить жертву кібербулінгу вразливою: через страх нерозуміння або додаткового покарання молода людина переживає травму наодинці, що лише посилює деструктивний вплив агресії.

Окремим аспектом є цифровий розрив між поколіннями. Недостатня медіаграмотність батьків заважає їм вчасно розпізнати ознаки того, що їхня дитина стала об'єктом або суб'єктом цькування. Коли батьки сприймають онлайн-життя молоді як «щось несерйозне», вони фактично легітимізують агресію в очах дитини або залишають жертву без захисту. Цей «цифровий

розрив» часто призводить до явища «подвійної віктимізації»: спочатку дитина страждає від агресора в мережі, а потім - від байдужості або знецінення проблеми з боку батьків. Це формує стійке переконання, що дорослий світ неспроможний забезпечити захист у кіберпросторі, що штовхає молодь до радикальних або деструктивних способів самозахисту.

Вплив міжособистісного оточення та групова динаміка. Другим за значущістю фактором є група однолітків. У молодіжному віці потреба у визнанні та приналежності до групи часто переважає над індивідуальними переконаннями. Група стає головним джерелом цінностей, і якщо в цій групі агресія, сарказм чи публічний хейт сприймаються як ознака лідерства або дотепності, молода людина легко піддається впливу «колективного розуму».

Механізм групової динаміки в мережі працює за принципом посилення. Лайки, репости та схвальні коментарі під агресивним контентом виконують роль позитивного підкріплення для агресора. Соціальний статус у групі починає залежати від здатності «майстерно» принизити іншого, що перетворює кібербулінг на засіб соціальної конкуренції. Важливою у цьому контексті є роль спостерігачів, чия пасивність у цифровому просторі часто інтерпретується агресором як мовчазна згода. Це створює атмосферу безкарності та розмиває межі індивідуальної моральної відповідальності учасників. Тут спрацьовує соціально-психологічний закон інтернет-поляризації: обговорення в закритих групах чи чатах стає більш радикальним і жорстоким, ніж це було б при особистій зустрічі. У цифровому натовпі моральні гальма окремої особистості відключаються, поступаючись місцем груповому інстинкту переслідування, де агресія стає своєрідним «вхідним квитком» до елітарної групи однолітків.

Специфіка цифрової культури та макросоціальний контекст. Окрім мікросоціальних чинників, величезний вплив має саме середовище онлайн-комунікації. Як уже було проаналізовано у теоретичному розділі, анонімність та дистанційність цифрового простору суттєво знижують поріг чутливості до болю іншої людини.

Соціальним наслідком цих технічних властивостей стає дегуманізація жертви: оскільки агресор не бачить безпосередніх емоцій людини («екранний бар'єр»), він легше вдається до екстремальних форм жорстокості. Дегуманізація в мережі підсилюється відсутністю невербальних сигналів: агресор не чує тремтіння голосу, не бачить сліз чи переляку жертви. Це перетворює акт цькування на своєрідну «гру з пікселями», де жива людина на іншому кінці сприймається лише як статичний об'єкт для маніпуляцій чи розваги.

Більше того, загальна культура комунікації в багатьох онлайн-спільнотах побудована на мові ворожнечі. Соціальна нестабільність у суспільстві, постійний стрес та трансляція агресивних моделей поведінки в медіа формують у молоді толерантність до насильства. Кібербулінг у такому контексті розглядається не як девіація, а як звичний елемент цифрової взаємодії. Це явище «нормалізації» цькування є одним із найнебезпечніших соціальних чинників, оскільки воно блокує механізми суспільного засудження агресора.

Окремо слід виділити чинник соціальної аномії - стан суспільства, за якого старі норми етики вже не діють у цифровому просторі, а нові ще не закріпилися. Це створює «сіру зону» моралі, де право сили в мережі превалює над правом особистості на повагу та недоторканність приватного життя.

Комплексний аналіз наслідків кібербулінгу. Розгляд соціальних чинників неможливий без аналізу результатів їхньої деструктивної дії. Наслідки кібербулінгу мають системний характер, охоплюючи психічну, соматичну та соціальну сфери життя молодої людини.

Психоемоційні наслідки та деформація психічного здоров'я. Найбільш вираженим наслідком є стан хронічної тривоги. На відміну від традиційного булінгу, де жертва може знайти перепочинок поза школою, кібербулінг створює ефект «невидимої клітки». Постійне очікування нових атак унеможливлює психологічну релаксацію, призводячи до емоційного виснаження та апатії. Систематичне приниження часто стає пусковим механізмом для розвитку депресивних станів, втрати життєвої мотивації та віри у власне майбутнє [31]. Наукові дослідження підтверджують, що рівень кортизолу (гормону стресу) у

жертв кібербулінгу залишається стабільно високим навіть після припинення активної фази цькування, що свідчить про глибоку біологічну фіксацію соціальної травми.

«Інформаційне відлуння» кібербулінгу. Агресивний контент може бути видалений з початкового ресурсу, але він назавжди залишається в пам’яті жертви та в кеш-пам’яті пошукових систем. Це створює відчуття вічної присутності травми, що заважає молодій людині рухатися далі та будувати нові стосунки.

Соціальна дезадаптація та ізоляція. Соціальним наслідком онлайн-агресії є добровільна або вимушена ізоляція. Жертва починає сприймати світ як вороже середовище, що призводить до руйнування реальних соціальних зв'язків. Страх перед повторним приниженням змушує молоду людину уникати не лише цифрової, а й живої комунікації. Це гальмує процес набуття соціального досвіду, що є критично важливим у цьому віці. Крім того, втрата репутації внаслідок дискредитації може мати цілком реальні наслідки для подальшого навчання чи працевлаштування.

Психосоматичні розлади. Тривалий психологічний тиск неминуче відображається на фізичному стані. Порушення сну (безсоння або кошмари), головний біль, розлади травлення та зниження імунітету є типовими реакціями організму на стан «хронічного виживання». Психосоматика часто стає сигналом, що організм молодої людини вже не може самостійно впоратися з рівнем стресу.

Трансформація особистості агресора та спостерігачів. Не можна ігнорувати наслідки для інших учасників. Агресор, не отримуючи вчасної соціальної відсічі, закріплює деструктивні моделі поведінки як спосіб досягнення цілей. Це може призвести до формування антисоціальних рис характеру та проблем із законом у майбутньому. Спостерігачі ж страждають від «вторинної травматизації» та моральної ерозії: звикання до чужого болю знижує рівень емпатії у всьому поколінні.

Екстремальні наслідки. Найбільш фатальний наслідок - суїцидальна поведінка. Поєднання соціальної ізоляції, депресії та відчуття безвиході, підсилене публічністю приниження, може підштовхнути молоду людину до

непоправного рішення. Усвідомлення того, що «весь інтернет» бачить твій сором, створює ілюзію неможливості почати життя спочатку.

Підсумовуючи аналіз соціальних чинників та наслідків кібербулінгу, можна стверджувати, що дане явище не є випадковим актом агресії, а виступає результатом складної деформації соціальних зв'язків на кількох рівнях.

Особлива небезпека кібербулінгу полягає в його кумулятивному та системному характері. Наслідки для молоді не обмежуються ситуативним стресом, а призводять до глибокої трансформації особистості: від руйнації образу «Я» та соціальної ізоляції до серйозних психосоматичних розладів і суїцидальних ризиків. Важливо розуміти, що онлайн-агресія нівелює кордон між приватним і публічним життям, позбавляючи молоду людину базового відчуття безпеки навіть у власному домі.

Саме тому соціальна профілактика має бути спрямована не лише на технічний захист, а на відновлення соціального капіталу молоді - довіри, емпатії та солідарності. Тільки через формування стійкої ціннісної системи можна протистояти чинникам, що роблять кібербулінг масовим явищем, та мінімізувати його руйнівні наслідки для майбутнього кадрового та інтелектуального потенціалу суспільства.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу дозволяє стверджувати, що це явище є однією з найскладніших соціально-психологічних проблем сучасного цифрового суспільства, яка виникає внаслідок трансформації міжособистісної взаємодії під впливом інформаційних технологій. Проведене дослідження показало, що кібербулінг визначається як цілеспрямована, повторювана агресивна поведінка, що здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації та спрямована на приниження, залякування або соціальне виключення особи [6]. Специфічні характеристики віртуального простору, зокрема анонімність, постійна доступність та масштабність аудиторії, роблять його значно інтенсивнішим порівняно з традиційним цькуванням. Важливо розуміти, що кібербулінг не є статичним; він динамічно еволюціонує разом із

цифровими платформами, набуваючи таких форм, як хейт, тролінг, доксинг та кіберостракізм [18]. Науковці справедливо наголошують на існуванні «цифрового сліду» агресії, який створює ефект безкінечного повторення травми, навіть коли активна фаза конфлікту завершилася.

Особливе місце у структурі цього явища займає молодь, яка об'єктивно визначена як основна група ризику через специфічні вікові особливості розвитку особистості. У цей період відбувається активне формування самосвідомості та соціальної ідентичності, що супроводжується підвищеною залежністю від соціального схвалення. Психологічна вразливість молоді проявляється у нестабільності самооцінки, яка значною мірою визначається думкою однолітків та показниками соціального визнання у мережі [33]. Соціальні мережі стали ключовим середовищем соціалізації, де будь-яка атака на «віртуальну ідентичність» сприймається як загроза особистісній цілісності [23]. Недостатній досвід подолання складних ситуацій та висока емоційна реактивність призводять до того, що молоді люди гостріше реагують на образи, швидше піддаються стресу та відчувають стан «вивченої безпорадності».

Вивчення соціальних чинників кібербулінгу дозволило встановити, що він детермінований взаємодією сімейного середовища, впливу однолітків та специфіки онлайн-комунікації. Родина виступає первинним осередком, де формуються моделі реагування на конфлікти, проте дефіцит емоційної підтримки або низька цифрова компетентність батьків можуть підвищувати вразливість особистості [29]. Водночас у молодіжному середовищі групова динаміка часто стає механізмом легітимізації насильства, де бажання уникнути соціального відторгнення змушує учасників адаптувати свою поведінку до норм групи [20]. Специфіка цифрового середовища, зокрема анонімність та ефект «онлайн-розгальмування», знижує рівень особистої відповідальності агресора та послаблює моральні обмеження [28].

Наслідки кібербулінгу мають комплексний характер і виходять далеко за межі тимчасового психологічного дискомфорту. На індивідуальному рівні це призводить до формування тривожних і депресивних станів, психосоматичних

розладів та значного зниження самооцінки [31]. Систематичне приниження руйнує віру у власні можливості та може підштовхувати молоду людину до суїцидальних думок [43]. Важливо, що негативний вплив відчувають усі учасники: агресори закріплюють девіантні моделі поведінки, а спостерігачі травмуються через відчуття безсилля або «дифузію відповідальності». Усе вищезазначене підтверджує, що подолання кібербулінгу потребує переходу від ситуативних реакцій до розробки системних заходів соціальної профілактики, спрямованих на розвиток медіаграмотності, цифрового етикету та психологічної стійкості молоді [67]. Теоретичний фундамент першого розділу вказує на те, що лише інтеграція зусиль сім'ї, освітніх закладів та фахівців із соціальної роботи може забезпечити створення безпечного цифрового простору для підростаючого покоління.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Нормативно-правове забезпечення соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства проблема кібербулінгу набуває особливої актуальності, що зумовлює необхідність її нормативно-правового врегулювання на державному рівні. Законодавче забезпечення виступає важливим інструментом формування безпечного освітнього та цифрового середовища, визначає правові механізми запобігання, виявлення та реагування на випадки булінгу, а також встановлює відповідальність за його прояви.

Базисом для побудови такої системи в національних реаліях став системний перегляд освітніх стандартів. Так, в Україні основою правового регулювання у сфері протидії булінгу є Закон України «Про освіту», який закріплює право здобувачів освіти на безпечне освітнє середовище, вільне від насильства та приниження [54]. У цьому нормативному акті вперше на законодавчому рівні було визначено поняття булінгу (цькування) як діяння (дії або бездіяльність), що полягають у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням електронних засобів комунікації. Таким чином, законодавство визнає існування кібербулінгу як окремої форми цькування, що здійснюється в цифровому середовищі.

Подальшим кроком у розвитку нормативно-правової бази стало прийняття Закону України «Про внесення змін щодо протидії булінгу», який деталізував механізми реагування на випадки булінгу та визначив відповідальність за його вчинення. Зокрема, було внесено зміни до адміністративного законодавства, що передбачають відповідальність за вчинення булінгу, у тому числі із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Це стало важливим кроком у напрямі юридичного визнання кібербулінгу як суспільно небезпечного явища.

Проте наявність санкцій за правопорушення є лише частиною правового механізму; не менш важливим аспектом законодавчого регулювання є чітке розмежування обов'язків усіх учасників освітнього процесу. Зокрема, керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення безпечного освітнього середовища, організовувати заходи з профілактики булінгу, розглядати звернення щодо його проявів та вживати відповідних заходів реагування. Педагогічні працівники повинні сприяти формуванню у здобувачів освіти навичок ненасильницької комунікації, толерантності та взаємоповаги. Батьки, у свою чергу, несуть відповідальність за виховання дітей та мають співпрацювати із закладами освіти у питаннях запобігання булінгу.

Окрему увагу в законодавстві приділено процедурам реагування на випадки булінгу. Встановлено порядок подання заяв, проведення розслідування, створення спеціальних комісій та ухвалення рішень щодо підтвердження або спростування фактів булінгу. Ці механізми спрямовані на забезпечення своєчасного виявлення проблеми та надання допомоги постраждалим.

Попри задекларовані процедури, практична реалізація цих норм часто стикається з викликами, специфічними для віртуального простору. Зокрема, аналіз чинного законодавства свідчить про те, що, попри наявність загальних норм, питання кібербулінгу не завжди отримує достатню конкретизацію. Законодавчі акти здебільшого розглядають булінг у широкому значенні, не деталізуючи особливості його прояву в цифровому середовищі. Зокрема, недостатньо чітко визначені механізми реагування саме на онлайн-агресію, способи ідентифікації агресора в умовах анонімності, а також алгоритми взаємодії між освітніми закладами, правоохоронними органами та цифровими платформами.

Крім того, важливим нормативним актом у сфері забезпечення прав дитини є Закон України «Про охорону дитинства», який гарантує захист дітей від усіх форм насильства, зокрема психологічного. Хоча цей закон не містить прямого визначення кібербулінгу, його положення поширюються і на випадки онлайн-

насильства, що дозволяє використовувати його як правову основу для захисту прав постраждалих.

У контексті цифрової безпеки важливе значення має також Закон України «Про інформацію», який регулює питання поширення інформації, захисту персональних даних та відповідальності за неправомірне використання інформаційних ресурсів. Цей закон створює правові передумови для протидії таким формам кібербулінгу, як поширення неправдивої інформації, дискредитація чи втручання в особисте життя.

Така правова архітектура створює фундамент для захисту прав, проте її ефективність обмежується вектором спрямованості. Однак варто зазначити, що існуюча нормативно-правова база має переважно реактивний характер, тобто спрямована на реагування на вже вчинені правопорушення, а не на їх попередження. Недостатньо уваги приділяється саме профілактичним заходам, формуванню цифрової культури, розвитку навичок безпечної поведінки в Інтернеті та підвищенню рівня обізнаності молоді щодо ризиків кібербулінгу.

Варто наголосити, що ефективна профілактика неможлива без інтеграції антибулінгового законодавства у ширшу систему інформаційної безпеки держави. У сучасних умовах цифровізації суспільства питання забезпечення безпеки в інформаційному просторі набуває особливого значення, особливо щодо захисту молоді як найбільш активної категорії користувачів Інтернету. Цифрове середовище, з одного боку, створює широкі можливості для розвитку, навчання та комунікації, а з іншого - породжує нові ризики, серед яких кібербулінг займає одне з провідних місць. У зв’язку з цим важливим напрямом державної політики є формування нормативно-правової бази, спрямованої на забезпечення цифрової безпеки та захист прав користувачів у мережі.

Нормативне забезпечення цифрової безпеки в Україні охоплює систему законодавчих і підзаконних актів, які регулюють питання інформаційної безпеки, захисту персональних даних, безпечного використання цифрових технологій та відповідальності за правопорушення в кіберпросторі. У контексті профілактики

кібербулінгу ці нормативні положення створюють правові умови для попередження, виявлення та протидії різним формам онлайн-агресії.

Одним із ключових нормативних актів у цій сфері є Закон України «Про інформацію», який визначає основні принципи інформаційних відносин, зокрема відкритість, доступність інформації, її достовірність та захист від неправомірного використання [53].У контексті кібербулінгу особливе значення мають положення щодо недопустимості поширення інформації, що порушує права і свободи людини, принижує її честь і гідність або завдає шкоди її репутації. Таким чином, цей закон створює правову основу для протидії таким формам кібербулінгу, як хейт, поширення чуток та онлайн-дискредитація.

Важливе місце в системі цифрової безпеки займає Закон України «Про захист персональних даних», який регулює порядок обробки, зберігання та використання персональної інформації. У контексті кібербулінгу цей закон є надзвичайно актуальним, оскільки багато форм онлайн-агресії пов’язані з неправомірним поширенням особистих даних, фотографій або відеоматеріалів без згоди особи. Захист персональних даних виступає важливим інструментом запобігання таким явищам, як доксинг, шантаж або втручання в особисте життя [52].

Не менш важливим є Закон України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України», який визначає правові та організаційні основи забезпечення кібербезпеки держави [55]. Хоча цей закон спрямований передусім на захист інформаційної інфраструктури, його положення мають значення і для протидії кібербулінгу, оскільки формують загальну систему безпеки в кіберпросторі, включаючи захист користувачів від інформаційних загроз.

Синхронно із захистом технічної інфраструктури, держава зміщує акцент на розвиток цифрової компетентності учасників освітнього процесу. Важливим напрямом є впровадження положень Концепції цифрової трансформації освіти, яка передбачає розвиток інформаційної грамотності та відповідального використання технологій.

Особливу роль у забезпеченні цифрової безпеки відіграють також підзаконні нормативні акти та методичні рекомендації, що регламентують діяльність закладів освіти у сфері запобігання булінгу. Вони визначають порядок організації профілактичної роботи, проведення інформаційно-просвітницьких заходів, а також взаємодію між учасниками освітнього процесу. У цих документах дедалі частіше акцентується увага на необхідності врахування ризиків цифрового середовища.

Водночас важливим елементом нормативного забезпечення є визначення відповідальності за правопорушення в Інтернеті. Законодавство передбачає адміністративну та в окремих випадках кримінальну відповідальність за дії, пов’язані з поширенням образливої інформації, втручанням у приватне життя, погрозами чи переслідуванням. Це створює стримувальний механізм, який має запобігати проявам кібербулінгу.

Важливо зауважити, що нормативне регулювання кібербулінгу в Україні поступово гармонізується з європейськими стандартами, зокрема з принципами Директиви ЄС про аудіовізуальні медіапослуги та положеннями Конвенції Ради Європи про кіберзлочинність (Будапештська конвенція). Це вимагає від вітчизняного законодавця не просто констатації фактів цькування, а створення гнучких алгоритмів співпраці між адміністраціями соціальних мереж та правоохоронними органами, що наразі залишається одним із найбільш дискусійних питань юридичної практики [27].

Однак, незважаючи на наявність нормативно-правової бази, слід констатувати, що система забезпечення цифрової безпеки в Україні має низку проблем і обмежень. Зокрема:

- *відсутність чіткої спеціалізації законодавства щодо кібербулінгу*, оскільки більшість норм мають загальний характер і не враховують усіх особливостей онлайн-агресії;

- *недостатня інтеграція освітніх, соціальних та правових механізмів профілактики,* що ускладнює реалізацію комплексного підходу;

- *низький рівень обізнаності молоді та батьків щодо правових аспектів цифрової безпеки,* що знижує ефективність застосування існуючих норм;

- *обмежені можливості контролю за цифровим середовищем*, зокрема через анонімність користувачів і транснаціональний характер Інтернету.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання розвитку не лише правових, але й соціально-педагогічних механізмів забезпечення цифрової безпеки, спрямованих на формування у молоді відповідальної поведінки в мережі, критичного мислення та навичок протидії онлайн-загрозам.

Нормативне забезпечення цифрової безпеки є важливою складовою профілактики кібербулінгу, однак воно потребує подальшого вдосконалення, систематизації та адаптації до сучасних викликів цифрового суспільства. Ефективна протидія кібербулінгу можлива лише за умови поєднання правових механізмів із освітніми, психологічними та соціальними заходами, що забезпечують комплексний підхід до формування безпечного цифрового середовища для молоді.

2.2. Концептуально-методичні засади програми соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі «Безпечний онлайн-простір»

У сучасних умовах зростання рівня цифровізації та поширення кібербулінгу особливої актуальності набуває розробка комплексних соціально-профілактичних програм, спрямованих на формування безпечної поведінки молоді в онлайн-середовищі. Однією з таких програм є розроблена в межах дослідження програма «Безпечний онлайн-простір», яка орієнтована на попередження проявів кібербулінгу та підвищення рівня цифрової культури молоді.

Наукова новизна програми полягає у переході від фрагментарних інструкцій з безпеки до системного розвитку цифрового інтелекту особистості. Це дозволяє розглядати профілактику кібербулінгу не лише як захисний механізм, а як інструмент позитивної соціалізації молодої людини в інформаційному суспільстві.

Метою програми є формування у молоді навичок безпечної онлайн-поведінки, розвиток критичного мислення, емоційної стійкості та здатності ефективно протидіяти проявам кібербулінгу в цифровому середовищі.

Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію таких **основних завдань**:

1. Підвищення рівня обізнаності молоді щодо сутності, форм і наслідків кібербулінгу.
2. Формування навичок розпізнавання онлайн-загроз та ризиків.
3. Розвиток емоційної саморегуляції та стресостійкості.
4. Формування конструктивних моделей поведінки в ситуаціях онлайн-агресії.
5. Розвиток навичок взаємопідтримки та безпечної комунікації в цифровому середовищі.

Реалізація визначених завдань базується на принципах системності, добровільності та конфіденційності, що дозволяє створити простір довіри між фахівцем та молодіжною аудиторією. Методологічною основою програми є комплексний підхід, який враховує не лише індивідуальні реакції особистості, а й групову динаміку цифрової взаємодії. Дотримання принципу партисипативності (активної участі) забезпечує те, що учасники не просто пасивно споживають інформацію, а стають експертами власної безпеки. Це критично важливо для молодіжної аудиторії, оскільки посилює їхню суб’єктність та довіру до профілактичних заходів. Такий підхід дозволяє розглядати цифрову безпеку не як сукупність технічних заборон, а як складову загальної соціальної компетентності молодої людини. Це забезпечує перехід від пасивного захисту до формування внутрішньої суб'єктної позиції учасників, де вони стають активними творцями безпечного комунікативного простору.

Відповідно до цього, програма «Безпечний онлайн-простір» має комплексну структуру і включає такі компоненти:

Інформаційний компонент - спрямований на формування у молоді системи знань про кібербулінг як соціально-психологічне явище. У межах цього

компонента розглядаються поняття кібербулінгу, його основні форми (хейт, тролінг, кіберпереслідування, поширення чуток), причини виникнення та наслідки для особистості. Особлива увага приділяється питанням цифрової безпеки, захисту персональних даних, етичної поведінки в Інтернеті та правових аспектів онлайн-комунікації. Важливим елементом є ознайомлення учасників з алгоритмом «Цифрового сліду», де наочно демонструється, як агресивна поведінка в юності може вплинути на професійну репутацію та майбутнє працевлаштування. Особлива увага в інформаційному блоці приділяється дестигматизації жертв: молодь отримує знання про те, що відповідальність за агресію завжди лежить на агресорові, а не на об'єкті цькування. Такий акцент допомагає подолати внутрішні бар'єри та страх перед зверненням за допомогою до фахівців чи адміністрації платформ. Це зміщує акцент із зовнішніх заборон на внутрішню самодисципліну. Реалізація цього компонента сприяє підвищенню рівня обізнаності та формуванню усвідомленого ставлення до цифрового середовища.

Емоційний компонент - передбачає розвиток емоційної компетентності молоді, зокрема здатності розпізнавати власні емоції та емоції інших, управляти ними та адекватно реагувати на стресові ситуації. У контексті кібербулінгу це має особливе значення, оскільки онлайн-агресія часто викликає сильні негативні переживання. Робота в межах цього компонента спрямована на формування психологічної стійкості, розвиток емпатії, зниження рівня тривожності та агресивності. Особливий акцент у роботі з емоціями робиться на подоланні «ефекту онлайн-розгальмування». Розуміння того, що за кожним цифровим профілем стоїть жива людина з власним емоційним світом, є фундаментом для відновлення емпатії, яка часто притупляється в умовах віртуальної дистанції. Вправи цього блоку, такі як «Емоційний серфінг», допомагають учасникам навчитися дистанціюватися від миттєвих емоційних імпульсів (гніву чи страху), що виникають під час онлайн-конфліктів, та переходити до раціонального аналізу ситуації. Особливе місце в системі емоційної саморегуляції посідає вправа «Стоп-емоція», детальний опис методики якої наведено у Додатку Б.

Поведінковий компонент - орієнтований на формування практичних навичок реагування на кібербулінг. Це включає вміння правильно діяти в ситуаціях онлайн-агресії (ігнорування, блокування, повідомлення про порушення, звернення по допомогу), уникати конфліктних ситуацій, а також відповідально використовувати цифрові ресурси. Особлива увага приділяється формуванню навичок асертивної поведінки, яка дозволяє відстоювати власні права без проявів агресії. Формування асертивних стратегій дозволяє молоді уникати ролі «жертви» навіть за наявності зовнішнього тиску. Це досягається через розвиток здатності до раціонального аналізу ситуації та свідомого вибору інструментів реагування, що мінімізує емоційну ціну конфлікту для особистості.

Соціальний компонент - спрямований на розвиток навичок міжособистісної взаємодії, взаємопідтримки та формування позитивного соціального середовища. У межах цього компонента розглядається роль групи однолітків у запобіганні кібербулінгу, формуються установки на неприйняття агресії та готовність допомагати іншим. Важливим аспектом є формування культури відповідального користування соціальними мережами та розвиток колективної відповідальності за безпечне цифрове середовище. Соціальний вектор програми спрямований на деконструкцію культури «мовчазної згоди». Трансформація пасивної позиції спостерігача у позицію активного свідка, який здатен надати підтримку, стає головним чинником оздоровлення групової динаміки та припинення циклу насильства в мережі.

Логіка впровадження програми передбачає послідовне проходження трьох основних етапів:

1. Діагностично-підготовчий, що включає виявлення актуального рівня обізнаності молоді про кіберризики та встановлення контакту з групою. На цьому етапі проводиться вхідне анкетування учасників для визначення їхнього досвіду зіткнення з онлайн-агресією та рівня розуміння цифрової етики. Важливою складовою є формування «групового контракту» - спільних правил взаємодії, що базуються на повазі та безпеці. Це дозволяє нівелювати початковий скепсис

молоді, створити атмосферу психологічного комфорту та підготувати підґрунтя для відкритого обговорення травматичних аспектів цифрового життя.

2. Основний (корекційно-розвивальний), який безпосередньо реалізується через наповнення вищезазначених компонентів. Цей етап є найбільш тривалим та змістовно насиченим, оскільки передбачає безпосередню трансформацію теоретичних знань у стійкі поведінкові навички. Робота фокусується на деконструкції агресивних патернів та розвитку «емоційного імунітету». Учасники проходять через серію занять, де через групову дискусію та практичне моделювання ситуацій вчаться перебирати на себе роль активних захисників безпечного простору. Основний акцент зміщується з обговорення проблеми на пошук та апробацію ресурсних стратегій протидії кібербулінгу.

3. Аналітичний, спрямований на оцінку змін у поведінкових моделях учасників. Така стадійність дозволяє забезпечити стійкість сформованих навичок, водночас ефективність програми соціальної профілактики кібербулінгу значною мірою залежить від використання сучасних, інтерактивних та практико-орієнтованих методів роботи з молоддю. Програма «Безпечний онлайн-простір» передбачає застосування комплексу методів, спрямованих на активне залучення учасників, розвиток їхніх навичок та формування стійких поведінкових моделей.

Основними *методами* реалізації програми є:

Тренінгові заняття - є базовою формою роботи в межах програми, оскільки вони дозволяють поєднувати теоретичні знання з практичними вправами. Тематика тренінгів може включати: «Як реагувати на хейт?», «Безпечна поведінка в соціальних мережах», «Емоції в онлайн-спілкуванні», «Кібербулінг: як захистити себе та інших». У процесі тренінгів учасники отримують знання, обговорюють проблемні ситуації та відпрацьовують навички поведінки в безпечному середовищі.

Рольові ігри - цей метод дозволяє моделювати реальні ситуації кібербулінгу та відпрацьовувати різні варіанти реагування. Учасники можуть виступати в ролі жертви, агресора або спостерігача, що сприяє кращому розумінню різних позицій та розвитку емпатії. Рольові ігри допомагають формувати практичні навички

поведінки та підвищують готовність до реальних ситуацій. Використання ігрового моделювання дозволяє безпечно опрацювати «сценарії відмови» та стратегії виходу з токсичної комунікації. Це формує у молоді м'язовий та когнітивний досвід протидії агресії, який вони можуть автоматично відтворити у реальній кризовій ситуації в мережі.

Аналіз кейсів - робота з конкретними прикладами кібербулінгу дозволяє учасникам глибше зрозуміти механізми його виникнення, оцінити наслідки та визначити ефективні способи реагування. Кейси можуть базуватися як на реальних ситуаціях, так і на змодельованих прикладах. Обговорення кейсів сприяє розвитку критичного мислення та навичок прийняття рішень.

Вибір зазначених методів обумовлений їхньою спрямованістю на рефлексивний досвід учасників. Це дозволяє не просто засвоїти алгоритми дій, а глибоко переосмислити власну роль у цифровому просторі, перетворюючи набуті знання на стійкі особистісні переконання.

Слід зауважити, що в межах програми особлива роль відводиться використанню методів візуалізації та гейміфікації. Це дозволяє нівелювати психологічні бар'єри при обговоренні травматичного досвіду. Інноваційним елементом виступають цифрові вправи та інтерактивні завдання. Застосування цифрових інструментів (онлайн-опитувань, інтерактивних платформ, симуляцій) дозволяє зробити навчальний процес більш цікавим і наближеним до реального цифрового середовища. Учасники можуть виконувати завдання з розпізнавання кібербулінгу, аналізу онлайн-комунікації, налаштування приватності в соціальних мережах тощо.

Окрім методів, важливу роль відіграють форми організації роботи, серед яких:

- групові заняття;
- дискусії та обговорення;
- індивідуальні консультації;
- інформаційні кампанії (плакати, буклети, онлайн-контент).

Комплексне використання зазначених методів і форм забезпечує активне залучення молоді до процесу навчання, сприяє формуванню практичних навичок та підвищує ефективність профілактичної роботи.

Завершальним логічним елементом опису програми є визначення її результативності. Очікуваними результатами впровадження програми «Безпечний онлайн-простір» є: зниження рівня віктимності (вразливості) молоді; сформованість уміння розрізняти конструктивну критику та кібербулінг; підвищення рівня емпатії в групі та мінімізація пасивної позиції спостерігачів.

Довгостроковим ефектом програми є зміна мікроклімату в молодіжному колективі, де цифрова етика стає неписаним правилом взаємодії. Це створює середовище, у якому кібербулінг втрачає свою «соціальну вигоду» для агресора через відсутність підтримки чи схвалення з боку однолітків.

Системне впровадження програми дозволяє змінити вектор сприйняття онлайн-середовища: із зони потенційної загрози воно перетворюється на простір конструктивного самовираження та соціалізації, де безпека гарантується високим рівнем культури взаємодії кожного учасника.

Таким чином, представлена програма виступає не лише як інструмент захисту, а й як засіб соціального розвитку особистості в умовах глобальної цифровізації.

Висновки до другого розділу

Узагальнюючи результати дослідження методичних основ профілактики кібербулінгу, можна констатувати, що формування безпечного цифрового середовища для молоді є багаторівневим процесом, який вимагає гармонізації правових норм та практико-орієнтованих соціальних технологій. Проведений аналіз нормативно-правового забезпечення в Україні дозволив встановити, що держава зробила значний крок уперед, закріпивши на законодавчому рівні поняття булінгу, що здійснюється із застосуванням електронних засобів комунікації. Базисом цієї системи є Закон України «Про освіту», який гарантує право на безпечне освітнє середовище, та зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення, що запровадили відповідальність за вчинення

цькування [54]. Водночас, детальний розгляд правової архітектури, яка охоплює також Закони «Про інформацію», «Про захист персональних даних» та «Про охорону дитинства», свідчить про переважання реактивного підходу в державному регулюванні [53; 52; 56]. Чинне законодавство переважно фокусується на алгоритмах покарання та реагування на вже вчинені правопорушення, тоді як превентивний аспект, спрямований на формування цифрової культури та етикету онлайн-взаємодії, залишається недостатньо деталізованим. Це зумовлює об'єктивну необхідність перенесення акценту з суто юридичних санкцій на соціально-педагогічні та психологічні методи впливу, що й було реалізовано через розробку спеціалізованої програми.

Розроблена в межах дослідження програма «Безпечний онлайн-простір» виступає цілісним методичним інструментарієм, що безпосередньо відповідає сучасним викликам цифрового середовища та психологічним запитам сучасної молоді. Її комплексність забезпечується одночасним впливом на чотири ключові сфери особистості: інформаційну, де формується система знань про цифрові ризики та правові норми; емоційну, спрямовану на розвиток саморегуляції та емпатії; поведінкову, що озброює учасників конкретними алгоритмами захисту від агресії; та соціальну, яка фокусується на створенні культури взаємопідтримки в колективі. Важливою характеристикою програми є її гнучкість, що дозволяє адаптувати зміст занять до появи нових форм кіберзагроз, таких як доксинг, хейт-спіч або кібероствракізм. Методологічна цілісність програми підкріплюється чіткою етапністю її реалізації - від первинної діагностики рівня кіберкомпетентності до аналізу стійких змін у поведінкових моделях учасників. Такий підхід гарантує, що профілактична робота не обмежиться лише інформуванням, а сприятиме глибокій трансформації ставлення молоді до своєї цифрової присутності.

Ефективність впровадження програми «Безпечний онлайн-простір» критично залежить від вибору методів роботи, які повинні бути не лише інформативними, а й емоційно значущими для молодіжної аудиторії. Пріоритетне використання інтерактивних форм навчання, зокрема тренінгів,

рольових ігор та аналізу реальних кейсів, дозволяє змоделювати ситуації кібербулінгу в безпечному середовищі та відпрацювати навички асертивної поведінки. Особливу роль у сучасній профілактиці відіграють цифрові інструменти та методи гейміфікації, які допомагають подолати психологічний опір учасників та стимулюють їхню активність через звичне для них технологічне середовище. Використання онлайн-платформ, симуляцій та інтерактивних вправ робить процес навчання динамічним та актуальним, сприяючи формуванню не лише теоретичної грамотності, а й практичної готовності до протидії онлайн-агресії.

Завершальним етапом методичного обґрунтування профілактики є орієнтація на кумулятивний результат, що полягає у зміцненні психологічної стійкості молоді та мінімізації факторів віктимності. Програма спрямована на руйнування феномену «дифузії відповідальності» серед спостерігачів, перетворюючи пасивну аудиторію на активних захисників безпечного цифрового простору. Таким чином, результати другого розділу демонструють, що ефективна протидія кібербулінгу можлива лише за умови органічного поєднання нормативно-правових гарантій із системною соціально-педагогічною роботою. Запропонована програма «Безпечний онлайн-простір» є методично обґрунтованою відповіддю на загрози віртуального насилля, оскільки вона зміщує фокус із боротьби з наслідками на випередження ризиків через розвиток цифрового інтелекту та культури ненасильницького спілкування. Це створює надійний фундамент для подальшої практичної реалізації заходів соціальної профілактики в молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою комплексного вивчення особливостей сприйняття кібербулінгу студентською молоддю, визначення рівня їхньої обізнаності щодо даного явища, виявлення наявності особистого досвіду взаємодії з проявами онлайн-агресії, а також аналізу емоційних і поведінкових реакцій на ситуації кібербулінгу. Особлива увага приділялася дослідженню готовності студентів до безпечної поведінки в цифровому середовищі та їх здатності протидіяти кібербулінгу.

Актуальність проведення емпіричного дослідження зумовлена необхідністю отримання реальних даних про стан проблеми кібербулінгу серед молоді, що дозволяє не лише підтвердити теоретичні положення, викладені в першому розділі, але й обґрунтувати доцільність розробки та впровадження профілактичної програми «Безпечний онлайн-простір».

Перехід від концептуального обґрунтування до практичної реалізації дослідження вимагав чіткого визначення емпіричного базису. З огляду на специфіку теми, базою проведення дослідження стали студенти Національного університету біоресурсів і природокористування України 4 курсу спеціальності «Соціальна робота», які навчаються у трьох академічних групах:

- група СР-22002б - 24 студенти;
- група СР-22001Б - 22 студенти;
- група СР-22003 - 17 студентів.

Вибір Національного університету біоресурсів і природокористування України як експериментального майданчика був зумовлений високим рівнем цифровізації освітнього процесу в закладі, що передбачає постійну присутність студентів у віртуальному просторі. Це створює релевантні умови для вивчення їхнього цифрового досвіду.

Загальна кількість респондентів становить 63 особи, що є достатнім для проведення емпіричного дослідження та забезпечує можливість отримання узагальнених результатів.

Вибір саме цієї категорії респондентів є обґрунтованим і доцільним, оскільки студенти спеціальності «Соціальна робота» поєднують у собі як представників молодіжного середовища, так і майбутніх фахівців соціальної сфери. Вони активно взаємодіють із цифровим середовищем, використовують соціальні мережі та інші онлайн-платформи у повсякденному житті, що підвищує ймовірність їхнього зіткнення з проявами кібербулінгу.

Крім того, специфіка їхньої професійної підготовки передбачає ознайомлення з соціальними проблемами, механізмами їх попередження та шляхами надання допомоги постраждалим. Це дає змогу отримати більш усвідомлені відповіді, а також оцінити рівень готовності майбутніх соціальних працівників до роботи з проблемою кібербулінгу.

Вибірка дослідження є однорідною за віковими характеристиками (переважно 20-22 роки), освітнім рівнем та професійною спрямованістю, що дозволяє зосередитися на аналізі саме особливостей сприйняття кібербулінгу в межах однієї соціальної групи.

Варто підкреслити, що формування вибірки саме з числа студентів, що навчаються на соціальних працівників дозволяє дослідити проблему в двох площинах: як особистісну загрозу для молодої людини та як професійний виклик для майбутнього фахівця. Це створює умови для отримання репрезентативних даних, які відображають не лише емоційні реакції, а й рівень критичного осмислення соціальних ризиків. Окрему увагу під час організації емпіричного дослідження було приділено етичним аспектам. Участь студентів у дослідженні базувалася на засадах добровільності та інформованої згоди. Особлива увага приділялася дотриманню принципу «не нашкодь», що передбачало надання респондентам контактів психологічної підтримки у разі рестимуляції негативних емоційних станів під час згадування досвіду кібербулінгу. Респонденти були заздалегідь ознайомлені з метою дослідження та порядком використання

отриманих даних. Опитування проводилося на умовах повної анонімності, що сприяло підвищенню щирості відповідей, особливо у блоках, що стосувалися особистого досвіду віктимізації в мережі. Це дозволило забезпечити високий рівень довіри та дотримання принципів професійної етики соціального працівника. Для забезпечення достовірності отриманих результатів було сформовано комплексний інструментарій, що поєднує кількісні та якісні підходи.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс емпіричних і аналітичних методів, що забезпечили всебічне вивчення проблеми.

Основним методом збору інформації стало анкетування, яке дозволило отримати статистично значущі показники щодо рівня обізнаності студентів про кібербулінг, їхнього особистого досвіду взаємодії з онлайн-агресією, а також особливостей емоційного реагування на подібні ситуації. Анкета містила як закриті запитання (для кількісного аналізу), так і відкриті (для виявлення індивідуальних думок і позицій респондентів). Важливим доповненням кількісних показників став метод контент-аналізу відкритих відповідей респондентів. Це дозволило виокремити найбільш вживані вербальні маркери, якими молодь описує агресорів та жертв у мережі. Такий підхід забезпечив глибшу інтерпретацію отриманих даних, виявляючи не лише частоту випадків булінгу, а й суб'єктивне ставлення студентів до «мови ворожнечі» як елемента сучасної інтернет-культури.

Структура анкети включала кілька змістових блоків:

- обізнаність про кібербулінг;
- досвід участі в ситуаціях кібербулінгу;
- емоційні реакції на онлайн-агресію;
- способи реагування та рівень цифрової безпеки;
- ставлення до проблеми та готовність протидіяти їй.

Використання анонімного онлайн-анкетування дозволило мінімізувати вплив чинника соціальної бажаності відповідей, що є критично важливим при дослідженні таких сенситивних тем, як віктимізація та агресія в цифровій мережі.

При розробці діагностичного інструментарію було враховано необхідність верифікації даних. Зокрема, блок обізнаності містив запитання на перевірку знань про сучасні терміни (доксинг, кіберостракізм), що дозволило розрізнити суб'єктивне відчуття обізнаності від реальних знань. Блок емоційних реакцій базувався на використанні закритих шкал для оцінки інтенсивності переживань (страху, гніву, образи) за 5-бальною системою, що забезпечило можливість подальшої математичної обробки результатів.

Метод спостереження - застосовувався за поведінкою студентів під час обговорення теми кібербулінгу, їхньою активністю, зацікавленістю, рівнем включеності в роботу та емоційними реакціями. Це дозволило доповнити результати анкетування та глибше зрозуміти реальне ставлення студентів до досліджуваної проблеми. Процедура включеного спостереження здійснювалася за попередньо визначеними критеріями: вербальна активність учасників під час дискусій, наявність захисних реакцій (віджартування, замовчування), а також готовність ділитися власними стратегіями поведінки в мережі. Отримані дані фіксувалися у протоколах спостереження, що дозволило зіставити декларативні відповіді в анкетах із реальними емоційними проявами студентів під час групової роботи.

Формувальний експеримент - у межах дослідження було реалізовано окремі елементи програми «Безпечний онлайн-простір». Зокрема, проводилися тренінгові заняття, інтерактивні вправи, обговорення кейсів та рольові ситуації, спрямовані на формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті та адекватного реагування на кібербулінг. Це дозволило оцінити вплив профілактичних заходів на рівень знань і поведінкові установки студентів.

Математико-статистичні методи - для обробки отриманих даних використовувалися методи кількісного аналізу, зокрема підрахунок відсоткових показників, порівняння результатів на різних етапах дослідження, узагальнення та інтерпретація отриманих даних. Це забезпечило об'єктивність і наочність результатів. Особлива увага приділялася якісній інтерпретації результатів, що дозволило не просто констатувати факти, а виявити причинно-наслідкові зв'язки

між рівнем цифрової грамотності студентів та їхньою вразливістю до маніпуляцій у мережі. Увесь масив емпіричних даних став підґрунтям для реалізації поетапної стратегії дослідження. Кількісна обробка результатів здійснювалася з використанням пакету програм статистичного аналізу. Це дозволило провести порівняльний аналіз даних констатувального та контрольного етапів для перевірки статистичної значущості змін, що відбулися в поглядах респондентів після впровадження елементів профілактичної програми. Для візуалізації отриманих результатів було використано табличний та графічний методи.

Для дотримання наукової послідовності та оцінки динаміки змін, емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що дозволило послідовно реалізувати всі поставлені завдання.

Констатувальний етап - проведено первинне анкетування студентів з метою визначення: рівня обізнаності щодо кібербулінгу; поширеності цього явища серед студентів; наявності досвіду участі в ситуаціях кібербулінгу; особливостей емоційного реагування на онлайн-агресію.

Отримані результати дозволили виявити проблемні аспекти та визначити необхідність проведення профілактичної роботи.

На формувальному етапі було впроваджено елементи програми «Безпечний онлайн-простір». Робота проводилася у формі тренінгів, обговорень та інтерактивних вправ, спрямованих на:

- підвищення рівня обізнаності;
- розвиток навичок безпечної поведінки;
- формування конструктивних моделей реагування;
- розвиток емоційної стійкості та емпатії.

Організація занять передбачала активне використання методу "peer-to-peer" (рівний-рівному), де студенти самостійно деконструювали цифрові загрози, що сприяло не лише засвоєнню знань, а й трансформації внутрішніх настанов щодо культури мережевої взаємодії.

Заняття в межах формувального етапу проводилися у формі інтерактивних сесій тривалістю 90 хвилин кожна. Це дозволило поєднати теоретичне інформування з тривалою практичною частиною, де кожен студент мав можливість відпрацювати навички налаштування приватності в соціальних мережах та тактики асертивної відповіді на коментарі. Особливий акцент було зроблено на створенні «безпечного кола», де учасники могли обговорювати власні цифрові кейси без остраху засудження з боку групи.

На контрольному етапі було проведено повторне анкетування з метою виявлення змін у рівні знань, ставлень і поведінкових установок студентів. Порівняльний аналіз результатів дозволив оцінити ефективність профілактичної програми та зробити відповідні висновки.

Комплексне поєднання зазначених методів та етапів забезпечує високу валідність та надійність отриманих результатів, що дозволяє використовувати їх як надійну основу для формулювання рекомендацій щодо вдосконалення соціальної профілактики кібербулінгу в молодіжному середовищі.

3.2. Реалізація експериментальної програми соціальної профілактики кібербулінгу «Безпечний онлайн-простір»

У межах емпіричного дослідження було реалізовано програму соціальної профілактики кібербулінгу «Безпечний онлайн-простір», спрямовану на формування у студентської молоді навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі, розвиток емоційної стійкості та здатності протидіяти проявам онлайн-агресії.

Реалізація програми здійснювалася у форматі серії тренінгових занять, що поєднували інформаційний, практичний та рефлексивний компоненти. Заняття проводилися у груповій формі, що забезпечувало активну взаємодію учасників, обмін досвідом та формування колективного усвідомлення проблеми кібербулінгу. Вибір тренінгової форми зумовлений її високою ефективністю у роботі з молоддю, оскільки вона дозволяє перевести пасивне засвоєння інформації у площину активної розробки власних стратегій захисту.

Програма включала *кілька тематичних занять*, кожне з яких було спрямоване на досягнення конкретних освітніх і профілактичних цілей.

Цикл занять розпочався з теми *«Кібербулінг: сутність, форми та наслідки»,* метою якої було формування у студентів цілісного уявлення про досліджуване явище. Заняття розпочиналося з вступної бесіди, під час якої учасникам пропонувалося висловити власне розуміння поняття кібербулінгу. Це дозволило актуалізувати попередні знання студентів та виявити рівень їхньої обізнаності. Далі було представлено теоретичний матеріал щодо сутності кібербулінгу, його форм (хейт, тролінг, поширення чуток, кіберпереслідування), а також відмінностей від традиційного булінгу.

Особлива увага приділялася аналізу реальних прикладів (кейсів) із соціальних мереж, що дозволило студентам краще зрозуміти прояви кібербулінгу в повсякденному житті. Учасники обговорювали ситуації, визначали ролі учасників (жертва, агресор, спостерігач), а також оцінювали можливі наслідки для кожного з них. Використання методу кейс-стаді (case study) сприяло демистифікації кібербулінгу, перетворюючи абстрактну загрозу на конкретний об’єкт для аналізу та пошуку конструктивних рішень.

Завершальним етапом заняття стало групове обговорення, під час якого студенти висловлювали власне ставлення до проблеми кібербулінгу, ділилися досвідом та обговорювали важливість її профілактики.

Друге заняття, «Емоції в онлайн-середовищі та їх регуляція», мало на меті формування навичок управління емоціями та розвиток психологічної стійкості.

Заняття розпочиналося з вправи на усвідомлення емоцій, під час якої учасникам пропонувалося описати свої почуття у відповідь на негативні коментарі або онлайн-критику. Це дозволило виявити спектр емоційних реакцій, характерних для молоді в ситуаціях кібербулінгу.

Далі було проведено обговорення, присвячене впливу емоцій на поведінку в Інтернеті. Студенти аналізували, як імпульсивні реакції можуть призводити до ескалації конфлікту, а також розглядали способи контролю емоційних станів. Акцент на розвитку емоційного інтелекту дозволив змістити фокус респондентів

з автоматичного відчуття образи на раціональне розуміння мотивів агресора, що є базовою умовою психологічної стійкості.

У практичній частині заняття учасники виконували вправи, спрямовані на:

- розвиток навичок саморегуляції;
- формування здатності «пауза перед відповіддю»;
- переосмислення негативних ситуацій.

Заняття завершувалося рефлексією, під час якої студенти обговорювали, які емоції вони найчастіше переживають в онлайн-середовищі та як можуть ефективно ними управляти.

Наступним кроком стало заняття «Як реагувати на кібербулінг?», розроблено алгоритм дій, представлений у методичній вправі (див. Додаток А) орієнтоване на формування практичних стратегій захисту. У межах заняття було розглянуто основні стратегії поведінки в ситуаціях онлайн-агресії:

- ігнорування провокацій;
- блокування агресора;
- звернення по допомогу;
- фіксація доказів;
- повідомлення про порушення адміністрації платформи.

Особливе місце займали рольові ігри, у яких студенти моделювали ситуації кібербулінгу та відпрацьовували різні варіанти реагування. Учасники по черзі виступали в ролі жертви, агресора та спостерігача, що дозволило їм краще зрозуміти поведінку кожного учасника ситуації. Проживання ситуації «зсередини» через зміну ролей забезпечило глибоку емпатичну децентрацію, допомагаючи студентам усвідомити травматичний вплив навіть мінімальних проявів мережевої ворожнечі.

Також було проведено обговорення, під час якого студенти оцінювали ефективність різних стратегій реагування та визначали найбільш доцільні з них.

Завершальним у тематичному циклі стало заняття «Безпечна поведінка в цифровому середовищі», метою четвертого заняття було формування у студентів

навичок безпечного користування Інтернетом і підвищення рівня їхньої цифрової грамотності.

У межах заняття було розглянуто такі питання:

- захист персональних даних;
- налаштування приватності в соціальних мережах;
- розпізнавання онлайн-загроз;
- відповідальна поведінка в Інтернеті.

Практична частина включала виконання цифрових вправ, спрямованих на:

- аналіз профілів у соціальних мережах;
- визначення ризикованого контенту;
- моделювання безпечної поведінки в онлайн-середовищі.

Учасники активно обговорювали власний досвід використання соціальних мереж, що сприяло формуванню більш усвідомленого ставлення до цифрової безпеки. Це демонструє перехід від «декларативної цифрової грамотності» (знання про загрози) до «процедурної компетентності» (вміння реально захистити власний цифровий простір).

Ефективність реалізації програми «Безпечний онлайн-простір» забезпечувалася використанням комплексу інтерактивних вправ, які дозволили перетворити теоретичні знання на стійкі навички. Однією з базових була вправа «Розпізнай кібербулінг», де студенти класифікували реальні повідомлення та коментарі, навчаючись розрізняти приховану агресію. Важливе місце займала вправа «Як би я відреагував?», під час якої учасники обирали оптимальні стратегії поведінки в змодельованих ситуаціях (від поширення чуток до провокацій), що дозволило їм усвідомити різні варіанти реагування та оцінити їх ефективність і також, сформувати більш конструктивні моделі поведінки.

Особливо дієвою виявилася вправа «Рольова ситуація», проведена у форматі ігор. Аналіз емоцій під час виконання ролі жертви сприяв розвитку емпатії, а обговорення складності прийняття рішень у ролі спостерігача допомогло усвідомити важливість активної підтримки постраждалих. Значна увага також була приділена вправі «Стоп-емоція» (детальний опис вправи

наведено у Додатку Б), яка навчила студентів контролювати імпульсивні реакції та приймати зважені рішення під тиском. Питання технічного самозахисту опрацьовувалися у вправі «Мій онлайн-профіль», де учасники критично оцінювали власні налаштування приватності, а вправа «Допоможи іншому» сформувала соціальну відповідальність та готовність до надання емоційної підтримки жертвам агресії.

Узагальнена структура реалізованої програми, її мета та очікувані результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Структурно-тематичний план програми «Безпечний онлайн-простір»

Назва заняття	**Мета заняття**	**Основні методи та вправи**	**Очікуваний результат**
Кібербулінг: сутність, форми та наслідки	Формування уявлення про феномен онлайн-агресії та його види.	Вступна бесіда, аналіз кейсів, вправа «Розпізнай кібербулінг».	Обізнаність щодо видів кібербулінгу (хейт, тролінг тощо).
Емоції в онлайн-середовищі та їх регуляція	Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.	Вправа на усвідомлення емоцій, психотехніка «Стоп-емоція».	Зниження імпульсивності, розвиток стресостійкості.
Як реагувати на кібербулінг?	Опанування практичних стратегій захисту та протидії.	Рольова гра «Рольова ситуація», вправа «Як би я відреагував?».	Сформованість алгоритму дій (блокування, фіксація доказів).
Безпечна поведінка в	Підвищення рівня цифрової	Аналіз профілів, вправи «Мій онлайн-профіль»,	Посилення приватності даних,

цифровому середовищі	грамотності та кібергігієни.	«Допоможи іншому».	готовність до взаємопідтримки.

Аналіз результатів впровадження програми дозволив зафіксувати стійку позитивну динаміку в рівні залученості студентів, їхній пізнавальній активності та, що найважливіше, у ціннісному ставленні до проблеми кібербулінгу. Безпосереднє спостереження за поведінкою учасників під час тренінгового циклу свідчить про високий ступінь зацікавленості темою, що виявлялося у жвавих дискусіях, щирості під час виконання вправ та прагненні знайти дієві механізми захисту.

Варто зазначити, що на початковому етапі взаємодії спостерігався певний скептицизм: частина студентів сприймала кібербулінг як «неминуче зло» цифрової епохи або як звичайну складову сучасної онлайн-комунікації, яка не потребує спеціальної уваги. Проте в ході реалізації програми їхня позиція зазнала суттєвої трансформації. Через аналіз конкретних кейсів та обговорення прихованих форм агресії учасники почали критично оцінювати власну поведінку в мережі та усвідомлювати руйнівний масштаб впливу віртуального насилля на психічне здоров’я особистості.

Ключовим моментом у зміні світосприйняття студентів стала емоційна рефлексія під час рольових ігор. Виконуючи роль «жертви», респонденти відверто зазначали, що навіть у штучно змодельованій ситуації вони відчували реальний дискомфорт, соціальну ізоляцію, напругу та розгубленість від неможливості негайно припинити потік негативу. Цей досвід став потужним стимулом для розвитку емпатії та формування глибокого розуміння психологічного стану людей, які стикаються з реальним кібербулінгом. Не менш важливим було переосмислення ролі «спостерігача». Учасники визнавали, що в реальних життєвих ситуаціях вони часто обирали пасивну позицію, вважаючи, що втручання лише зашкодить або не змінить ситуацію. Проте після відпрацювання алгоритмів допомоги студенти усвідомили, що солідарність і підтримка жертви є вирішальними факторами припинення агресії, що свідчить

про формування вищого рівня соціальної відповідальності. Трансформація пасивної спостережної позиції в активну медіативну є ключовим показником сформованості професійної ідентичності майбутнього соціального працівника.

Якісний аналіз зворотного зв'язку дозволив виділити основні вектори змін у свідомості студентів. Учасники почали:

- вільно оперувати поняттями та розрізняти тонкі межі між тролінгом, хейтом і кіберпереслідуванням;
- прогнозувати довготривалі психологічні наслідки онлайн-агресії не лише для жертви, а й для агресора;
- замість емоційних реакцій пропонувати раціональні та конструктивні стратегії поведінки;
- висловлювати активну готовність до волонтерської підтримки та медіації в конфліктних ситуаціях.

Окремий блок реакцій стосувався питань цифрової безпеки. Студенти констатували, що раніше вони досить легковажно ставилися до захисту власних персональних даних, сприймаючи налаштування приватності як формальність. Практичні заняття спонукали багатьох учасників безпосередньо під час тренінгів перевіряти свої профілі в соціальних мережах, видаляти ризикований контент та посилювати заходи безпеки. Це підтверджує, що програма забезпечила перехід від теоретичного розуміння загрози до конкретних превентивних дій.

Загалом, узагальнюючи реакції респондентів, можна стверджувати, що проведені заняття стали дієвим інструментом комплексної трансформації особистості. Вони сприяли не лише інформаційному збагаченню та опануванню навичок безпечної поведінки, а й зміцненню емоційної стійкості молоді. Кінцевим результатом стало формування чіткої антибулінгової позиції, де онлайн-агресія більше не сприймається як норма, а цифрова безпека стає усвідомленим елементом щоденної культури майбутнього соціального працівника.

3.3. Аналіз результатів експерименту

У межах завершального етапу дослідження було проведено ґрунтовний аналіз результатів, отриманих під час контрольного зрізу. Головною метою цього етапу було не просто зафіксувати кількісні зміни, а й виявити якісну трансформацію свідомості студентів щодо їхньої ролі у забезпеченні власної цифрової безпеки. Порівняння даних, отриманих до та після впровадження програми «Безпечний онлайн-простір», дозволило оцінити стійкість сформованих навичок та зміну ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців соціальної сфери. Застосування порівняльного аналізу на цьому етапі дозволило верифікувати гіпотезу про те, що лише системна просвітницька робота здатна трансформувати суб'єктивні уявлення молоді про безпеку в стійкі професійні компетенції фахівця.

Аналіз динаміки рівня когнітивної обізнаності Первинний етап дослідження виявив, що студенти часто плутають конструктивну критику в мережі з кібербулінгом або вважають певні прояви агресії (наприклад, тролінг) нормою спілкування. Реалізація програми дозволила розширити понятійний апарат респондентів.

Таблиця 3.2. Динаміка рівня обізнаності студентів щодо сутності та форм кібербулінгу

Показник обізнаності	**До реалізації (%)**	**Після реалізації (%)**	**Динаміка (+/-)**
Здатність диференціювати форми кібербулінгу	32	92	+60
Розуміння правових наслідків та відповідальності	14	76	+62
Усвідомлення психологічної травматизації жертви	45	89	+44

Аналіз даних таблиці 3.2 свідчить про значний когнітивний розвиток учасників. Така значна позитивна динаміка когнітивного компонента (зокрема, +60% за здатністю диференціювати форми) пояснюється переходом від пасивного отримання інформації до активного аналізу кейсів. Студенти не просто вивчали терміни, а проводили деконструкцію реальних ситуацій хейту та тролінгу, що дозволило їм виокремити специфічні ознаки кожного явища. Такий кількісний стрибок свідчить про те, що інтерактивне навчання виявилося значно ефективнішим за традиційне інформування, оскільки дозволило студентам інтерналізувати знання через власний інтелектуальний досвід. Окремої уваги заслуговує той факт, що таке зростання знань безпосередньо вплинуло на якісне розуміння особистої відповідальності. Важливо зауважити, що зростання розуміння правових наслідків на 62% свідчить про подолання ілюзії анонімності та безкарності в мережі, яка раніше була домінуючою серед респондентів. Якщо на початку дослідження студенти сприймали Інтернет як зону певної «вседозволеності», то після вивчення нормативної бази ситуація докорінно змінилася. Це підтверджує, що теоретична база правової відповідальності є критично важливою для формування стримувальних факторів у цифровій комунікації. Позитивний зсув у розумінні правових аспектів свідчить про формування юридичної грамотності, яка виступає внутрішнім бар'єром для перетворення студента з потенційного спостерігача на співучасника правопорушення в мережі. Студенти почали усвідомлювати, що цифрові сліди є юридично значущими доказами, а понад 70% опитаних висловили готовність звертатися до офіційних інстанцій у разі погроз, що свідчить про перехід до свідомої громадянської позиції. Крім того, сформована готовність до правового реагування на кіберзагрози є індикатором професійної зрілості: студент виступає вже не як пасивний об'єкт впливу агресора, а як активний суб'єкт захисту прав людини в цифровому просторі.

Наступним етапом став аналіз трансформації емоційних реакцій. Результати первинного анкетування виявили високу вразливість молоді:

зіткнувшись з агресією, студенти відчували безпорадність (42%) або гнів (38%). Після тренінгів спостерігається зміщення акцентів у бік емоційної стійкості.

Таблиця 3.3. Порівняльний аналіз емоційних реакцій респондентів на ситуації онлайн-агресії

Домінуюча емоційна реакція	До (%)	Після (%)
Стан тривоги, розгубленості та безпорадності	42	12
Гнів, обурення та бажання помститися	38	15
Емоційна стійкість, раціональний спокій	12	68
Байдужість (ігнорування)	8	5

Детальний аналіз емоційної трансформації вказує на якісне перетворення «реактивної» поведінки на «проактивну». Зниження показника тривоги та безпорадності з 42% до 12% свідчить про те, що страх перед невідомою загрозою змінився впевненістю в наявності чітких алгоритмів захисту. Збільшення частки емоційної стійкості до 68% є ключовим показником успішності програми, оскільки саме раціональний спокій дозволяє постраждалій особі не піддаватися на провокації агресора та діяти згідно з безпековими інструкціями. Отримані дані підкреслюють, що психопрофілактична робота повинна бути спрямована насамперед на дестигматизацію ролі жертви та розвиток внутрішнього ресурсу особистості.

Важливим якісним показником, що доповнює ці цифри, став перегляд ролі «спостерігача». В ході занять було виявлено, що раніше студенти обирали стратегію невтручання через страх самому стати об’єктом цькування. Після відпрацювання вправ на взаємопідтримку учасники зрозуміли, що колективне засудження агресора є найефективнішим інструментом зупинки булінгу. Наочне відображення загальних змін у рівнях готовності студентів до протидії кіберзагрозам представлено на Рисунку 3.1.

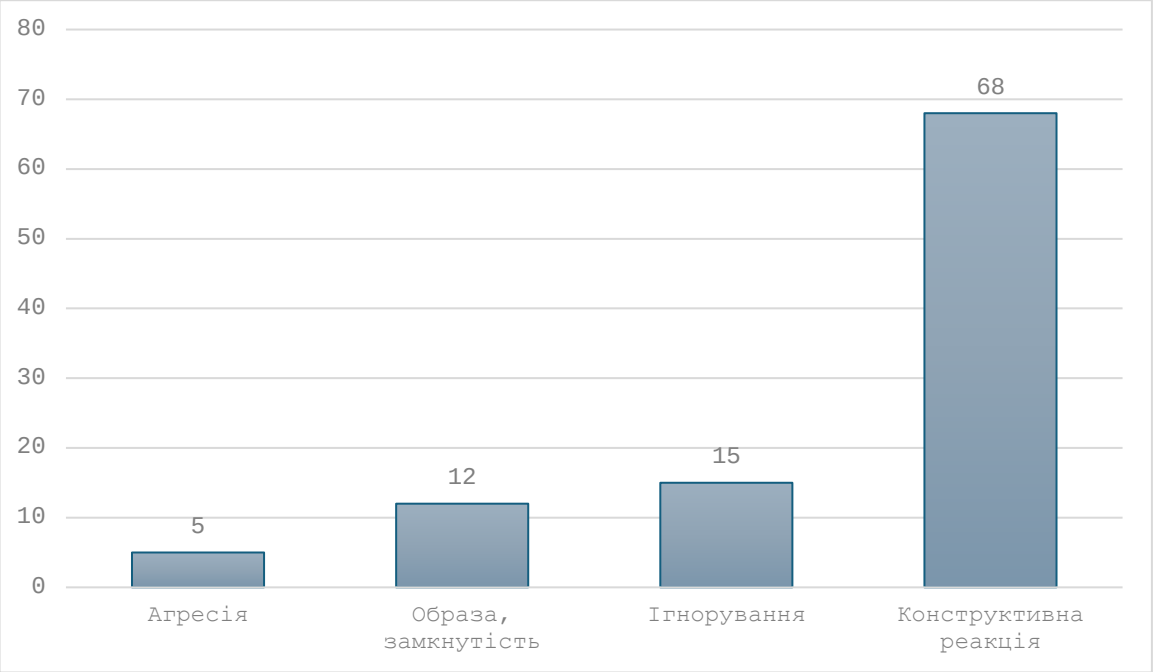

Рис. 3.1. Розподіл типів реагування студентів на ситуації кібербулінгу після реалізації програми

Аналіз поданої діаграми (Рис. 3.1) дозволяє візуально оцінити масштаб позитивних змін: суттєве скорочення сегмента низького рівня готовності на користь високого підтверджує ефективність обраної методики.

Завершальним вектором аналізу стала оцінка сформованості практичних навичок цифрової безпеки. Поєднання психологічної стійкості з технічними знаннями дозволило студентам виробити чіткі алгоритми захисту.

Таблиця 3.4 Зміна поведінкових стратегій та рівня володіння навичками цифрової безпеки

Технічні та поведінкові навички	До (%)	Після (%)
Активне використання налаштувань приватності	38	74
Уміння оперативно блокувати агресора (бан)	52	88
Навичка фіксації цифрових доказів (скріншоти)	19	61
Критичне оцінювання контенту перед публікацією	34	70

Як продемонстровано у таблиці 3.4, навичка фіксації доказів зросла майже втричі, досягнувши показника у 61%. Таке розширення технічних умінь тісно пов’язане з розвитком критичного мислення: студенти зазначили, що після вправ на аналіз профілів вони почали інакше оцінювати інформацію від незнайомців та навчилися розпізнавати маніпулятивні техніки на ранніх етапах. Це вказує на формування внутрішнього психологічного фільтра, який захищає особистість від негативного впливу. Майже триразове зростання навички фіксації доказів (з 19% до 61%) вказує на перехід від пасивного ігнорування проблеми до активного формування доказової бази, що є необхідною умовою для правового вирішення конфліктів.

Особливе значення для нашого дослідження має зростання навички критичного оцінювання контенту (з 34% до 70%), що в контексті професійної підготовки майбутніх соціальних працівників означає формування «цифрової гігієни», необхідної для безпечної професійної комунікації. Завдяки впровадженій програмі студенти продемонстрували здатність не лише захищати власні дані, а й усвідомили алгоритм надання допомоги іншим користувачам. Таким чином, навичка фіксації цифрових доказів у поєднанні з умінням оперативно блокувати агресора формує цілісний інструментарій технічної протидії, що робить випускників значно підготовленішими до викликів сучасного інформаційного суспільства та професійної діяльності в ньому.

Результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок про високий рівень валідності впровадженої методики. Статистично значущі зміни за всіма показниками (когнітивним, емоційним та поведінковим) підтверджують гіпотезу дослідження про те, що комплексний підхід до профілактики кібербулінгу є найбільш дієвим. Стабільність отриманих результатів на контрольному етапі вказує на те, що сформовані установки мають не ситуативний, а тривалий характер, що інтегрується в загальну структуру особистісної безпеки студента.

Підсумовуючи результати, можна стверджувати, що виявлена позитивна динаміка є результатом системного впливу програми. Когнітивні знання стали

фундаментом для емоційної стійкості, яка дозволила реалізувати конструктивні поведінкові стратегії. Проведене дослідження підтвердило, що соціальна профілактика кібербулінгу є найбільш ефективною тоді, коли вона поєднує правову просвіту, психологічний тренінг та навчання технічним методам кіберзахисту. Статистична валідність зафіксованих змін підтверджує надійність розробленої програми та дозволяє рекомендувати її елементи для інтеграції у навчальний процес підготовки фахівців соціально-педагогічного профілю.

Висновки до третього розділу

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало комплексне узагальнення отриманих результатів, що дозволило підтвердити гіпотезу про високу ефективність розробленої програми соціальної профілактики кібербулінгу «Безпечний онлайн-простір». Проведений порівняльний аналіз даних констатувального та контрольного етапів продемонстрував не просто кількісне зростання окремих показників, а глибоку якісну трансформацію цифрової культури студентів. Головним доказом успішності впроваджених заходів є перехід респондентів від пасивного, а подекуди й віктимного сприйняття онлайн-агресії до активної, свідомої та технічно обґрунтованої позиції захисту. Когнітивний зріз результатів показав, що завдяки системному інформаційному впливу вдалося подолати фрагментарність знань: студенти відійшли від сприйняття кібербулінгу як абстрактного явища, навчившись чітко ідентифікувати його латентні форми, такі як кіберостракізм чи доксинг. Це свідчить про формування «критичного фільтра», який дозволяє майбутнім фахівцям соціальної сфери професійно оцінювати цифрові ризики та розрізняти межу між конструктивною дискусією та цілеспрямованим цькуванням.

Особливу роль у досягненні таких показників відіграв метод деконструкції кейсів, який дозволив респондентам вийти за межі побутового розуміння конфліктів. Було зафіксовано подолання так званого «ефекту стороннього спостерігача», що часто є критичним для цифрового середовища. Трансформація когнітивної сфери виявилася не лише в накопиченні знань про загрози, а й у розумінні психологічних профілів учасників кібербулінгу. Це дозволило

студентам усвідомити, що агресивна поведінка в мережі часто є наслідком внутрішніх проблем агресора, що, своєю чергою, зменшує рівень персоналізації образ у жертви та сприяє швидшому відновленню психологічного балансу.

Особливе підтвердження ефективності програми вбачається у зміні емоційного ландшафту групи. Зростання показника емоційної стійкості з 12% до 68% є фундаментальним досягненням, оскільки саме здатність зберігати раціональний спокій в умовах віртуальної атаки є запорукою успішного виходу з конфлікту. Використання психотехнік саморегуляції дозволило учасникам мінімізувати деструктивні реакції гніву та тривоги, замінивши їх алгоритмізованими діями. Більше того, зафіксована трансформація ролі «спостерігача» доводить, що програма вплинула на соціальний клімат колективу в цілому. Студенти усвідомили, що нейтралітет у ситуації кібербулінгу є формою його підтримки, і продемонстрували готовність до солідарного захисту жертви. Це підтверджує соціальну цінність програми, яка не лише захищає індивіда, а й озброює групу механізмами внутрішнього саморегулювання та емпатії.

Техніко-поведінковий аспект результатів став остаточним підтвердженням практичної значущості дослідження. Суттєве зростання навичок налаштування приватності та фіксації цифрових доказів (до 61%) вказує на те, що теоретична просвіта була вдало закріплена практичним інструментарієм. Студенти продемонстрували здатність діяти в правовому полі, що є критично важливим для їхньої майбутньої професійної діяльності як соціальних працівників. Узагальнюючи результати третього розділу, можна зробити висновок, що емпіричне дослідження повністю реалізувало поставлену мету. Було встановлено, що традиційні методи інформування є недостатніми у боротьбі з динамічними цифровими загрозами, тоді як комплексна програма, що інтегрує правові, психологічні та технічні компоненти, дає сталий позитивний результат.

Ефективність програми «Безпечний онлайн-простір» базується на її інтерактивності та наближеності до реальних життєвих сценаріїв молоді. Отримані дані підтверджують, що формування цифрового імунітету студентів є процесом, який вимагає не лише надання інформації, а й проживання ситуацій

через рольове моделювання. Це дозволило перетворити знання про безпеку на внутрішню установку особистості. Таким чином, результати третього розділу є переконливим аргументом для впровадження подібних профілактичних стратегій у систему вищої освіти, оскільки вони дозволяють мінімізувати ризики віктимізації молоді та сприяють створенню безпечного, етичного й захищеного інформаційного простору. Проведене дослідження закладає методичний фундамент для подальшого розвитку соціальної роботи в умовах цифрової трансформації суспільства, доводячи, що поєднання емпатії, критичного мислення та технічної грамотності є найнадійнішим захистом від будь-яких проявів онлайн-агресії. Варто акцентувати, що отримані результати мають вагоме значення для майбутньої професійної діяльності випускників за спеціальністю «Соціальна робота». Опановані алгоритми фіксації цифрових доказів та медіації онлайн-конфліктів стають частиною їхнього професійного інструментарію. Це дозволяє майбутнім фахівцям не лише ефективно захищати клієнтів від кібербулінгу, а й розробляти власні локальні стратегії профілактики в тих установах і громадах, де вони працюватимуть. Таким чином, результати дослідження демонструють готовність студентів до виконання складних функцій соціального модератора в умовах тотальної цифровізації суспільних відносин. Гіпотеза дослідження знайшла своє повне емпіричне підтвердження, що дозволяє рекомендувати розроблену програму до широкого практичного застосування.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження на тему «Соціальна профілактика кібербулінгу в молодіжному середовищі» було комплексно вирішено поставлені завдання та отримано результати, що дозволяють зробити наступні узагальнені висновки:

1. З'ясовано сутність та мультифакторну природу кібербулінгу як соціально-педагогічної проблеми. Встановлено, що кібербулінг є специфічною формою агресії, яка реалізується через цифрові канали комунікації та характеризується анонімністю, відсутністю часових і просторових меж, а також потенційно необмеженою аудиторією свідків. В ході теоретичного аналізу було класифіковано ключові форми онлайн-цькування (хейтинг, тролінг, кіберостракізм, доксинг, флеймінг), що дозволило відійти від спрощеного розуміння проблеми. Доведено, що цифрова природа цього явища створює у агресора ілюзію безкарності та знижує рівень емоційного відгуку на страждання жертви, що робить кібербулінг більш небезпечним порівняно з традиційними формами фізичного цькування.

2. Охарактеризовано комплекс соціально-психологічних чинників, що детермінують поширення кібербулінгу в молодіжному середовищі. Виявлено, що основними факторами вразливості молоді є висока інтенсивність використання соціальних мереж, недостатній рівень критичного мислення при споживанні контенту та відсутність сформованої культури «цифрової гігієни». Психологічний аналіз засвідчив, що віктимізація молоді часто зумовлена страхом соціальної ізоляції та низькою впевненістю у власних технічних навичках захисту. Встановлено, що ключовим чинником ескалації конфліктів у мережі є пасивність «спостерігачів», чиє невтручання сприймається агресором як мовчазне схвалення дій, що вимагає розробки спеціальних стратегій впливу на групову динаміку.

3. Обґрунтовано та експериментально верифіковано ефективність комплексної програми соціальної профілактики «Безпечний онлайн-простір». Програма, розроблена на засадах інтерактивності та суб'єкт-суб'єктної взаємодії,

довела свою високу валідність. Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів дослідження зафіксував стійку позитивну динаміку за трьома векторами:

- Когнітивний вектор: завдяки переходу від пасивного інформування до активного аналізу кейсів рівень обізнаності студентів щодо механізмів онлайн-агресії зріс із 32% до 92%.

- Емоційний вектор: розвиток психологічної стійкості дозволив збільшити показник раціонального реагування з 12% до 68%, що свідчить про подолання станів тривоги та безпорадності.

- Поведінковий вектор: оволодіння технічними інструментами захисту (налаштування приватності, фіксація доказів) зросло з 19% до 61%. Якісна трансформація ролі «спостерігача» підтвердила, що програма сприяла дестигматизації ролі жертви та зміцненню соціальної відповідальності студентів, перетворюючи їх на активних агентів цифрової безпеки.

4. Розроблено та систематизовано практичні рекомендації для суб'єктів соціальної роботи та освітніх інституцій. Встановлено, що ефективна соціальна профілактика має базуватися на принципі трикомпонентності: правова просвіта (усвідомлення відповідальності), психологічний тренінг (розвиток асертивності) та технічний супровід (алгоритми кіберзахисту).

Для закладів освіти рекомендовано інтегрувати курси з медіаграмотності та цифрової етики в навчальні плани та створювати консультаційні пункти психологічної допомоги постраждалим від онлайн-агресії.

Для соціальних служб запропоновано впровадження методів «рівний-рівному» та активне використання волонтерського потенціалу студентів спеціальності «Соціальна робота» для моніторингу та медіації конфліктів у молодіжних інтернет-спільнотах.

Загальний підсумок дослідження дозволяє стверджувати, що поставлена мета досягнута, а гіпотеза про необхідність системного, інтерактивного підходу до профілактики кібербулінгу знайшла своє повне емпіричне підтвердження. Робота має практичне значення для вдосконалення професійної підготовки

соціальних працівників, здатних ефективно діяти в умовах глобальної цифровізації та захищати особистість від новітніх соціальних загроз у віртуальному просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Bullying and Cyberbullying Research Summary. Washington DC, 2021.

2. Colletta L. Political Satire and Postmodern Irony in the Age of Stephen Colbert and Jon Stewart. Journal of Popular Culture. 2009. Vol. 42, № 5. P. 856–874.

3. Council of Europe. Guide to Human Rights for Internet Users. Strasbourg, 2016. 64 p.

4. EU Kids Online Project Report 2020. London : LSE Digital Society, 2020. 124 p.

5. Hinduja S., Patchin J. Cyberbullying Research Center Reports. URL: http://cyberbullying.org (дата звернення: 13.05.2026).

6. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Thousand Oaks, CA : Corwin Press, 2015. 320 p.

7. Horizon Europe. Digital Citizenship and Safety in Youth. Brussels : EU Commission, 2023. 88 p.

8. Kwan G. Cyberbullying in Tertiary Education: A Cross-Cultural Comparison. Journal of Youth Studies. 2020. Vol. 23. P. 1145–1162.

9. Neave H. Deming's 14 Points for Management: Framework for Success. Journal of the Royal Statistical Society. Series D (The Statistician). 2012. Vol. 36, № 5. P. 561–570.

10. OECD. Digital Literacy and Resilience in Education Report. Paris, 2021. 142 p.

11. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford : Blackwell, 1993. 140 p.

12. Patchin J. W., Hinduja S. Bullying, Cyberbullying, and Suicide. Archives of Suicide Research. 2010. Vol. 14 (4). P. 299–321.

13. Smith P. K. Cyberbullying: Building on What We Know. Journal of Adolescent Health. 2019. Vol. 65. P. 1–2.

14. Ukrainian Institute of Media and Communication. Annual Report on Cyber Culture and Youth Behavior. Київ, 2022.

15. UNESCO. Guidelines on Digital Wellbeing and Online Safety for Youth. Paris, 2021. 92 p.

16. UNICEF. Cyberbullying: What is it and how to stop it? URL: Cyberbullying: What is it and how to stop it | UNICEF (дата звернення: 10.04.2026).

17. World Health Organization. Preventing Online Violence Among Adolescents. Geneva, 2022. 110 p.

18. Андрійчук В. Соціальні проблеми молоді. Київ : Академвидав, 2015. 240 с.

19. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді : навч. посіб. Київ : Центр навч. літератури, 2015. 248 с.

20. Березіна О. Роль спостерігачів у динаміці онлайн-конфліктів. Соціальна психологія. 2020. № 3. С. 45–52.

21. Березюк Л. Компетентності соціального працівника в умовах цифровізації. Соціальна робота. 2021. № 2. С. 11–18.

22. Біхнер Л. Психологічний захист і саморегуляція молоді. Київ : Логос, 2019. 196 с.

23. Гаврилюк О. Молодь у цифровому середовищі. Київ : Інститут психології НАПН України, 2020. 215 с.

24. Григоренко Т. Психолого-педагогічні аспекти цифрової безпеки учнів. Київ : НПУ, 2020. 180 с.

25. Гук Л. Феномен хейту в соціальних мережах як новий виклик соціальній роботі. Київ : КНУ, 2021. 165 с.

26. Державна стратегія у сфері безпечного кіберпростору (2021–2025) : проєкт. URL: Про Стратегію кібербезпеки України | від 14.05.2021 (дата звернення: 13.05.2026).

27. Директива ЄС про аудіовізуальні медіа-послуги (2010/13/EU). URL:https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32010L0013 (дата звернення: 13.05.2026).

28. Дяченко М. І. Психологія спілкування. Київ : Наукова думка, 2012. 320 с.

29. Журавель Т. Соціальна профілактика: теорія і практика. Харків : Основа, 2016. 288 с.

30. Звєрєва І. Д. Соціальна педагогіка: Мала енциклопедія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 336 с.

31. Іваненко О. Вплив кібербулінгу на психіку молоді. Психологічний журнал. 2019. Т. 5, № 4. С. 112–120.

32. Іванова Л. Медіаграмотність і цифрова культура молоді. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. 190 с.

33. Ільїна Н. Психологічні особливості жертв віртуальної агресії. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 6. С. 24–31.

34. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 400 с.

35. Конвенція Ради Європи про кіберзлочинність (Будапештська конвенція) від 23.11.2001 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_589 (дата звернення: 12.04.2026).

36. Конституція України : станом на 1 верес. 2016 р. / Верховна Рада України. Харків : Право, 2016. 82 с.

37. Кочарян О. Психологічна допомога підліткам у ситуації булінгу. Харків : ХНУ, 2018. 145 с.

38. Кравець О. Онлайн-насильство та кіберетика: практичні аспекти. Київ : Інститут соціальної роботи, 2022. 210 с.

39. Кравченко Л. Інтернет-агресія серед студентів. Наукові записки з психології. 2021. Вип. 14. С. 88–96.

40. Кузьменко Ю. Етика віртуальної комунікації. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 160 с.

41. Максимова Н. Психологічні моделі насильства серед підлітків. Київ : Ніка-Центр, 2016. 270 с.

42. Марценюк Т. Гендер і медіа: дослідження комунікацій у цифровому просторі. Київ : Основи, 2020. 256 с.

43. Методичні рекомендації щодо запобігання булінгу (цькуванню) в закладах освіти : МОН України, 2020.

44. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті : метод. посіб. Київ : КНТ, 2016. 56 с.

45. Національна поліція України. Аналітичний звіт «Кіберзлочинність і молодь». Київ, 2022. 38 с.

46. Осадченко І. І. Профілактика девіантної поведінки у цифровому середовищі. Соціальна педагогіка. 2023. № 1. С. 44–51.

47. Осадченко І. Психологічна підтримка в системі соціальної роботи. Київ : КНЕУ, 2019. 312 с.

48. Павленко С. Психологічна профілактика інтернет-залежності. Психологія і суспільство. 2021. № 3. С. 92–101.

49. Панченко Г. Соціальна робота і профілактика девіацій серед молоді. Суми : СумДПУ, 2017. 225 с.

50. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-20 (дата звернення: 18.04.2026).

51. Про затвердження Порядку забезпечення доступу вищих навчальних закладів і наукових установ до електронних наукових баз даних : наказ М-ва освіти і науки України від 2 серп. 2017 р. № 1110. Вища школа. 2017. № 7. С. 106–107.

52. Про захист персональних даних : Закон України від 1 черв. 2010 р. № 2297-VI. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17 (дата звернення: 18.04.2026).

53. Про інформацію : Закон України від 2 жовт. 1992 р. № 2657-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-12 (дата звернення: 18.04.2026).

54. Про освіту : Закон України від 5 вер. 2017 р. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 14.04.2026).

55. Про основні засади забезпечення кібербезпеки України : Закон України від 5 жовт. 2017 р. № 2163-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19 (дата звернення: 12.04.2026).

56. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квіт. 2001 р. № 2402-III. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14 (дата звернення: 13.04.2026).

57. Ребер А. Тлумачний словник з психології / пер. з англ. Київ : АСТ, 2003. 560 с.

58. Савчук Н. Стратегії подолання насильства у молодіжному середовищі. Чернівці : ЧНУ, 2019. 198 с.

59. Сидоренко Т. Соціальна профілактика девіацій у студентському середовищі. Полтава : ПНПУ, 2018. 175 с.

60. Сопівник І. В. Технології виховання лідерських якостей майбутніх фахівців. Науковий вісник НУБіП України. 2018. Вип. 284. С. 120–128.

61. Сопівник І. Формування безпечної поведінки молоді у соціальних мережах. Зб. наук. праць НУБіП. 2024. Вип. 12. С. 105–114.

62. Удовиченко А. Психологічні наслідки мережевого насильства. Психологічна культура. 2020. № 2. С. 33–40.

63. Фалинська З. З. Форми прояву агресії у підлітковому середовищі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2018. № 2. С. 114–121.

64. Федоренко О. Фреймінг і кіберідентичність у цифрових мережах. Інформаційне суспільство. 2020. № 5. С. 67–74.

65. Черненко І. Сучасні методи медіаосвіти в профілактиці булінгу. Освітній простір України. 2021. № 19. С. 150–157.

66. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 464 с.

67. Шевченко І. Проблеми цифрової безпеки молоді. Освіта і суспільство. 2022. № 1. С. 22–29.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методична розробка практичної вправи «Алгоритм цифрової стійкості»

Мета: формування у молоді практичних навичок реагування на ситуації онлайн-агресії та засвоєння алгоритму дій у разі зіткнення з кібербулінгом.

Обладнання: картки з кейсами (ситуаціями), пам’ятки «5 кроків безпеки».

Хід вправи: учасникам пропонується розглянути типову ситуацію онлайн-цькування (наприклад, агресивні коментарі у соцмережі) та відпрацювати наступний протокол дій:

Крок	**Дія**	**Зміст та інструментарій**
1	Емоційна пауза	Припинення комунікації з агресором. Ігнорування провокацій, щоб не підживлювати конфлікт емоціями.
2	Цифрова фіксація	Фіксація доказів: створення скриншотів повідомлень, коментарів, сторінки агресора (з обов’язковим відображенням дати та часу).
3	Технічний захист	Блокування агресора (використання функцій «Blacklist») та налаштування приватності профілю.
4	Юридична скарга	Повідомлення про порушення адміністрації платформи/соціальної мережі через кнопку «Поскаржитися» (Report).
5	Соціальна підтримка	Звернення по допомогу до близьких, куратора, психолога або на Національну «гарячу лінію» з питань кібербезпеки.

Додаток Б

Методична розробка вправи «Стоп-емоція» (техніка «Цифрової паузи»)

Контекст використання: Соціально-профілактична програма «Безпечний онлайн-простір», блок «Емоційний компонент».

Час проведення: 20-25 хвилин.

Цільова група: молодь віком 20-23 роки.

Мета: формування навичок емоційного самоконтролю в цифровій комунікації, опанування техніки відтермінування реакції на онлайн-агресію (профілактика «фламінгу»), розвиток здатності до раціонального аналізу конфліктних ситуацій.

Обладнання: аркуші паперу, смартфони учасників (опційно), картки з «токсичними» коментарями.

Алгоритм проведення:

1. «Емоційна провокація»: тренер зачитує або роздає учасникам картки з типовими хейтерськими коментарями (наприклад: *«Твоя думка нікого не цікавить, видали пост»*, *«Ти виглядаєш жахливо на цьому фото»*). Учасникам пропонується уявити, що це адресовано їм, і зафіксувати першу імпульсивну відповідь, яку хочеться написати.

2. «Анатомія гніву»: обговорення того, що відбувається з тілом та думками в перші 10 секунд після отримання такого повідомлення (прискорене серцебиття, бажання негайно «дати відсіч», звуження сприйняття).

3. Впровадження техніки «Цифрова пауза» (Правило 10-20-60): тренер навчає учасників алгоритму дій під час отримання агресивного контенту:

- 10 секунд: відкласти гаджет фізично екраном донизу. Зробити три глибокі вдихи.
- 20 хвилин: зайнятися будь-якою діяльністю поза мережею (випити води, зробити фізичну вправу). Мета -дати рівню адреналіну знизитися.
- 60 хвилин (або наступний ранок): повернутися до повідомлення. Перечитати його з позиції стороннього спостерігача.

4. Практичне відпрацювання «Рефлексивний фільтр»: Учасникам пропонується переглянути свою першу імпульсивну відповідь (з етапу 1) через «фільтр трьох питань»:

1. Чи змінить моя відповідь думку агресора?
2. Чи варта ця ситуація мого часу та енергії?
3. Яким буде мій «цифровий слід», якщо я це опублікую?

Очікувані результати:

- Зниження рівня реактивної агресії у відповідь на кібербулінг.
- Усвідомлення учасниками того, що пауза -це не слабкість, а прояв контролю над ситуацією.
- Зменшення імовірності втягування у тривалі онлайн-конфлікти (фламінг).

Запитання для рефлексії:

Що було найважчим під час імітації паузи?

Як змінилося ваше ставлення до образливого коментаря через 20 хвилин «відсутності» в мережі?

Чи відчуваєте ви себе більш захищеними, маючи такий алгоритм дій?