

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

«ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Виконав: магістр 2 курсу, 61 групи,
денної форми навчання,
напрямку підготовки: 053 Психологія
Хоменко Михайло Миколайович

Науковий керівник:
Професор, доктор психологічних наук,
Дроздов Олександр Юрійович

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2025

Студент	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Науковий керівник	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Рецензент	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА КІБЕРБУЛІНГУ.....	7
1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен.....	7
1.2. Специфіка кібербулінгу.....	11
1.3. Психологічні особливості учасників кібербулінгу.....	15
Висновок до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	18
2.1.Тенденції поширення кібербулінгу серед підлітків.....	18
2.2.Напрямки психолого-педагогічної роботи з профілактики кібербулінгу.....	20
2.3.Психопрофілактична програма роботи практичного психолога з формування кіберграмотності.....	22
Висновки до розділу 2.....	31
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах цифровізації суспільства проблема булінгу у підлітковому середовищі набула нових форм і масштабів, зокрема у вигляді кібербулінгу, який стає однією з найнебезпечніших загроз психічному здоров'ю підлітків. Активне використання соціальних мереж, месенджерів та онлайн-платформ для навчання та дозвілля суттєво розширює комунікативний простір підлітків, водночас створюючи сприятливі умови для поширення агресивної, принизливої та маніпулятивної поведінки у віртуальному просторі.

Попри зростання наукового інтересу до проблеми булінгу. Питання психопрофілактики кібербулінгу залишається недостатньо розробленим, особливо в контексті підліткового віку. Наявні профілактичні програми часто не враховують специфіку цифрової взаємодії, психологічні механізми онлайн-агресії та роль соціальних мереж у формуванні деструктивних моделей поведінки. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у розробці та теоретичному обґрунтуванні комплексних психопрофілактичних підходів, спрямованих саме на запобігання кібербулінгу, формування цифрової грамотності, розвитку емпатії, асертивної поведінки та відповідального онлайн-спілкування серед підлітків.

Таким чином, дослідження психопрофілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі є надзвичайно актуальним і соціально значущим, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я підлітків, створенню безпечного освітнього та цифрового середовища, а також підвищенню ефективності психічного супроводу в умовах сучасних соціальних викликів.

Об'єктом дослідження є феномен кібербулінгу.

Предметом дослідження є методи (техніки) психопрофілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Мета дослідження: психологічна специфіка (особливості) кібербулінгових стосунків та технології їхньої профілактики у підлітковому середовищі.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття булінг як соціально-психологічного феномена, визначити його основні форми, окреслити рольову структуру та психологічні чинники виникнення.
2. Здійснити теоретичний аналіз поняття кібербулінгу, охарактеризувати його характерні риси та відмінності від традиційних видів булінгу, його специфіку, відслідкувати тенденції поширення.
3. Охарактеризувати психопрофілактичні підходи та напрямки роботи щодо запобігання булінгу у підлітковому середовищі.
4. Розробити психопрофілактичну програму спрямовану на попередження кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення поставленої мети кваліфікаційної роботи було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, синтез, порівняння наукових підходів до проблематики роботи, систематизація та узагальнення науково-теоретичних та теоретико-методологічних наукових даних.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є основні положення вітчизняних та зарубіжних науковців, у тому числі концепції міжособистісної агресії та девіантної поведінки (А. Бандура, Д. Ольвеус, К. Хеллер, Т. Моффітт), теорії соціально-емоційного розвитку та емоційної регуляції підлітків, соціально-когнітивні теорії агресії (Л. Берквіц, А. Бандура).

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (35 найменування). У першому розділі проаналізовано поняття булінгу як соціально-психологічного феномену; розкрито зміст поняття його види, рольову

структуру причини виникнення; охарактеризовано специфіку прояву кібербулінгу: наведено відмінності кібербулінгу «від звичайних» традиційних форм булінгу та окреслено психологічні особливості учасників кібербулінгу. У другому розділі наведено основні тенденції кібербулінгу; охарактеризовано напрямки психолого-педагогічної роботи з профілактики кібербулінгу. Також в цьому розділі було подано психопрофілактичну програму роботи практичного психолога з формування кіберграмотності. Загальний обсяг роботи складає 39 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА КІБЕРБУЛІНГУ

1.1. Булінг як соціально-психологічний феномен

Булінг («bullying», від англ. «bully» означає хуліган, грубіян, забіяка, задирака) у сучасній психологічній та педагогічній науці визначається як систематичне агресивне поведіння однієї особи або групи осіб, спрямоване на приниження, залякування або соціальне виключення іншої особи, що характеризується асиметрією сил між учасниками [3].

Булінг (знуцання) – це форма насильства, що є навмисною і проявляється у тривалій агресії, пов'язаній з повторними діями фізичного, психічного, економічного, сексуального характеру з боку особи або групи осіб, які мають переваги (фізичні, психологічні тощо), з можливим використанням технічних засобів, вчинених з конкретною метою (залякування особи, покарання за вчинення діяння, моральне приниження, примус до зізнання в чомусь тощо), що спричиняє різні види (соціальні, матеріальні, моральні, фізіологічні, психологічні тощо) негативних наслідків і є небезпечним для життя та здоров'я людини [29].

Вперше проблематику булінгу почав вивчати у 1980-х роках вчений норвезького походження Ден Ольвеус. На його думку, булінг включає в себе три важливі компоненти-складові [6]:

1. Булінг є *агресивною поведінкою*, що включає в себе небажані, негативні дії.
2. Булінг – це *довгострокове та систематичне явище*.
3. Булінг завжди характеризується *нерівністю* влади або сили [6].

Отже, як ми можемо відслідкувати існує різноманітна кількість підходів до розуміння дефініції (визначення) поняття «булінг»: чим більша кількість науковців починає займатися вивченням цього питання, чим

глибше вони намагаються дослідити проблематику булінгу, тим різноманітніших та багатших форм набуває дефініція поняття булінг (Табл. 1).

Таблиця 1.

Погляди вчених на розуміння дефініції поняття булінг

Науковець	Його розуміння поняття булінг
Е. Пелігріні, С. Салмівані	Булінг – це «підтип агресії», що може приймати багато форм, і фізичних і словесних.
Р. Дж. Хезлер	Розуміє поняття булінг як деструктивну взаємодію.
Е. Роланд	Розглядає булінг як часину соціального життя групи.
В. Бесаг	Булінг – це неодноразовий напад – соціальний або вербальний – з боку тих, хто має вищий статус чи владу над іншими.
Д. Лейн	Булінг – це тривале, усвідомлене насильство спрямоване проти людини, яка не в змозі захиститися у фактичній ситуації.
Е. Міллер	Булінг – це довгостроковий процес, коли жорстока поведінка психічного чи фізичного характеру є усвідомленою і відбувається з боку однієї людини щодо іншої, але яка при цьому є здатна себе захистити в такій ситуації
Т. Федорченко	Це соціальна взаємодія, через яку одна людина майже щоденно потерпає від іншої; відбувається впродовж значного періоду.
Л. Лушпай	Булінг – це взаємопов'язаність педагогічних, психологічних і соціальних проблем, які охоплюють тривале насилля (фізичне чи психологічне) однією людиною або групою стосовно іншої, котра не може себе захистити у цій ситуації.

Сформовано автором на основі [3; 6; 17]

Ми у своїй роботі спираємося на загальноприйняте визначення поняття булінг, надане норвезьким вченим Деном Ольвеусом у 1993 році. Отже, **булінг – це навмисна систематично повторювана агресивна поведінка, що ґрунтується на нерівності соціальної влади чи фізичної сили** [17].

Основним підґрунтям виникнення булінгу виступає [20]:

- нерівність,
- влада,
- статус,
- суперництво,
- гендерний чинник,
- агресія,
- насильство,
- цькування [11; 20].

Основними формами / видами булінгу є [3; 9]:

- *словесно-вербальні прояви* (більшість науковців сюди відносять: образи, погрози, натяки);
- *фізичні прояви* (стусани, штовхання, побиття);
- *соціальні прояви* (відносять ігнорування та ізоляцію, штучно створені ситуації атмосфери напруження та невідворотності того, що відбувається);
- *кібербулінг* (використання новітніх комп'ютерних технологій з метою анонімного заподіяння психологічної шкоди особистості) [3; 9].

Булінг, як й низка інших соціально-психологічних явищ, має свою рольову структуру. До неї належать [3; 8]: жертва, агресор (переслідувач / кривдник), прибічники, спостерігачі та захисники. Розглянемо ці ролі більш детально.

Агресор (переслідувач / кривдник) – особа, яка починає третирування жертви, а в подальшому бере в цьому процесі активну участь [8; 32].

Жертва – це особистість, що є об'єктом, ключовим персонажем булінгу. Жертви булінгу можуть поділятися на декілька типів. Усе залежить від типу реагування на процесу булінгу (Табл. 2).

Типи жертв в процесі реагування а процес булінгу

№ з/п	Тип жертви булінгу	Характеристика
1	Пасивна жертва	Така дитина тихо мовчить у відповідь на цькування чи знуцання з боку інших; вона реагує плачем, завжди відчувається незахищеною, стає «тихою» та мовчазною для кривдника (агресора). Така ситуація стає до вподоби тим, хто вчиняє булінг й тим самим провокує булера на нові знуцання. Переважна кількість дітей належать до цього типу.
2	«Жертва, що провокує булера»	Це дитина, яка може спеціально привертати до себе увагу своїх однолітків, в тому числі й свого потенційного майбутнього кривдника. Такий тип може реагувати на процес булінгу як агресивно, так і стурбовано чи схвилювано, хоча певною мірою може контролювати ситуацію та більш схильна до протистояння третирування.
3	Хронічна жертва булінгу	Це дитина, над якою знуцаються в середньому по декілька разів на тиждень, тобто є вже прийнятною не лише для того хто вчиняє булінг, а й для того над ким знуцаються. Особливістю цього типу є те, що жертва схильна повертатися до булера.

Сформовано автором на основі джерел [3; 17; 18]

Прибічники –це учні, що не є особистими ініціаторами булінгу, але з часом можуть приєднатися, включитися в цей процес [8].

Спостерігачі – це учні, які в ситуації булінгу займають нейтральну позицію [дрозд]. Вони можуть поділитися на **активних спостерігачів** (це особи, що є найбільш наближеними до агресора; вони беруть активну участь у булінгу, але ніколи першими його не починають) та **пасивних спостерігачів** (полюбляють спостерігати за третируваннями, але не виказують підтримки жодній з двох основних сторін) [3; 13].

Захисники – це учні, що схильються до засудження третирування (знущання) інших в цілому та допомагають (чи в свою чергу намагаються допомогти) жертві булінгу [8].

Чинники виникнення булінгу мають багаторівневий характер. **Індивідуальні фактори** включають в себе: особливості темпераменту, рівень агресивності, здатність до емпатії, саморегуляції. **Соціально-психологічні чинники** булінгу охоплюють специфіку міжособистісних відносин у групі, існування ієрархії та групових норм, толерантність до агресії. **Інституційні чинники** пов'язані з організаційними особливостями освітнього середовища, рівнем педагогічного контролю та культурою безпечної взаємодії [21; 22].

1.2. Специфіка кібербулінгу

Кібербулінг, як соціально-психологічне явище має свою низку основних причин свого прояву та виникнення. Основними причинами виникнення кібербулінгу є [24]:

1. прагнення завоювати авторитет серед однолітків та користувачів соціальних мереж;
2. потреба бути на виду в різних групах в соціальних мережах;
3. потреба показати свою перевагу над іншою особою;
4. міжкультурні конфлікти, засновані на значній відмінності в традиціях, мові, зовнішності (Хоменко З.І., 2019);
5. почуття ненависті, ворожості чи заздрощів до конкретних користувачів, бажання їм помститися;
6. вчинення агресивних дій у соціальних мережах від нудьги заради розваги [24; 25].

Ось таким широким може бути розмах варіативності виникнення кібербулінгу. Наприклад, можемо лише собі уявити, що ви просто написали

коментар під улюбленим відео, а іншому користувачу це не сподобалося й ви вже теоретично стали потенційною жертвою кібербулінгу.

До основних проявів кібербулінгу можемо віднести [14; 16]:

- поширення в соціальних мережах неправдивої або компрометуючої інформації;
- розміщення фото, які можуть ставити його власника в досить незручне становище;
- надсилання образливих повідомлень або погроз в месенджерах різних соціальних мереж;
- надсилання неприйнятних повідомлень іншим не під своїм іменем [11; 14].

Основними характеристиками кібербулінгу можна вважати [14; 18]:

- навмисність,
- регулярність,
- груповий процес (широке коло учасників),
- процес, що не закінчується сам по собі,
- негативний психологічний вплив ситуації на всіх учасників, а найбільше – на жертву [13; 14].

Українська дослідниці Галина Мозгова та Любов Помиткіна у своїх роботах вони систематизують дані різних вчених з проблематики кібербулінгу. Вони проаналізували та стисло окреслили виділені вченими **особливості** прояву кібербулінгу [14]:

- повна анонімність та дистанціювання агресора від жертви, у зв'язку з цим кривдник відчувається менш уразливим та несе не повну відповідальність за вчинені ним дії;
- можливість «булити» без прив'язки до часу та простору, та місця перебування кривдника (гаджети перебувають під рукою 24/7 та в будь-який момент можуть стати одним з засобів вчинення кібербулінгу);

- одне джерело (світлина, допис в будь-якій соціальній мережі Інтернет, особиста інформація завантажена до соцмереж) може стати поштовхом до кібербулінгу та у свою чергу може використовуватися необмежену кількість разів;
- жертвою кібербулінгу може стати будь-яка людина незалежно від віку та свого статусу;
- жертва булінгу приховує факт цькування над нею, оскільки сама не знає, як правильно вчинити в ситуації, що склалася;
- на жаль, проти кібербулінгу не можна вступати самотужки, потрібно сформулювати навколо себе правильних людей, які зможуть надати правильну пораду та допомогти правильно протистояти онлайн-кривднику;
- явище тимчасового збільшення / зменшення числа залученої аудиторії в процес кібербулінгу [14].

У наукових працях зустрічаються **головні відмінності кібербулінгу** [15]:

- 1) У зв'язку з тим, що через поширеність анонімності Інтернет-мереж «ворог», що може нашкодити – невідомий.
- 2) Жертви кібербулінгу більше бояться звертатися до дорослих за допомогою, оскільки побоюються «додаткового» покарання, у вигляді заборони користуватися комп'ютером або мобільним телефоном, що здається дорослим логічним вчинком у ситуації, що склалася [15; 23].

Кібербулінг має широкий діапазон прояву та класифікації видів (типів) свого вияву. Розглянемо типи кібербулінгу (Табл. 3.)

Таблиця 3.

Основні типи кібербулінгу

	Тип кібербулінгу	Характеристика
1.	Кетфішинг (catfishing)	Обман (ошуканство) людей в соціальних мережах шляхом створення фальшивих сторінок (ідентичностей), тобто сторінки не від свого

		імені.
2.	Читінг / чатинг (cheating)	Обман пов'язаний з блокуванням точок-доступу в масштабних багатокористувацьких онлайн-іграх.
3.	Флеймінг (flaming)	Емоційні перепалки та наведення аргументів, перепалки.
4.	Слемінг (slamming)	Залучення спостерігачів до булінгу, де вони не бажали виступати повноцінними ініціаторами.
5.	Реттінг (ratting)	Контроль та керування пристроїв жертви (наприклад, мобільний телефон, планшет чи комп'ютер) без її дозволу; отримання доступу до її файлів; шпигування за нею
6.	Секстинг (sexting)	Це «розповсюдження образів жертви, що супроводжують сексуальну поведінку» [16].
7.	Шок-тролінг (shock trolling)	Це створення образливих, принижувальних постів в соціальній мережі з наміром спровокувати гнів, розчарування або приниження жертви.
8.	Сталкінг (stalking)	Переслідування в мережі або загроза насильством по відношенню до жертви кібербулінгу.

Сформовано автором на основі джерел [1; 10; 14; 16]

Л. Найдьонова у своїх працях описує *сім ключових відмінностей кібербулінгу* за Раулем Наварро [16]. Вона описує:

- 1) уміння застосовувати технічні знання;
- 2) можливість прихованої агресії (це коли кривдник може займати позицію невідомого анонімного кібербулера);
- 3) усвідомлення моральної легкості (кривдник точно знає, що він невідомий, відсутній жодний зворотній зв'язок, повна відсутність емпатії та поваги з обох сторін);
- 4) ускладнена роль спостерігача (у будь-який момент ролі можуть змінитися у протилежному напрямку, і вже той хто був спостерігачем займає роль кривдника, або ж навпаки жертва починає «булити» спостерігача);

- 5) явище «легшої допомоги», коли кривдник з часом втрачає свої підтримку;
- 6) широке коло потенційної включеної (залученої до процесу кібербулінгу) аудиторії;
- 7) розпочатий процес кібербулінгу залишається активним 24/7, навіть якщо його жертва залишила «кібер-платформу», то вона підсвідомо усвідомлює, що її цькування та третирування не завершилося, а можливо тільки почало набирати обертів [16].

1.3. Психологічні особливості учасників кібербулінгу

Кібербулінг має системний негативний вплив на емоційний стан підлітків, спричиняючи підвищення рівня тривожності, розвиток депресивних проявів, соціальну ізоляцію, порушення самооцінки та формування дезадаптивних копінг-стратегій. Особливу небезпеку

Результати досліджень різних вчених показали, що у дівчат та хлопців, що стали свідками кібербулінгу, активуються різні ділянки мозку: у хлопців – ділянки, що відповідають за пізнання та когнітивні здібності, у дівчат – ділянки, що пов'язані з обробкою емоцій та емпатією [5].

Кіберагресор має на меті дошкулити обраній ним жертві, а для цього йому потрібен мотив чи певна ідея, якій він буде слідувати.

Мотиви кіберагресора (за Д. Ольвеусом) [2; 14]:

- підтримання власної репутації за рахунок когось іншого (обраної жертви);
- помста;
- показати своє ставлення;
- поекспериментувати зі своїми можливостями;
- вчинити прояв кібербулінгу за компанію з друзями;

- поспостерігати за реакцією оточуючих на його дії (заподіяння кібербулінгу);
- «просто щоб розважитися» [14; 32].

Наслідками кібербулінгу виступають наступні складові [2; 23]:

- **фізичні наслідки** (сюди відносять головний біль, втома, розлади харчової поведінки, розлади сну);
- **психологічні та емоційні наслідки** (основними компонентами цих наслідків є страх, жах, тривога, смуток, стрес, певні прояви депресії, нездатність контролювати проявів свого емоційного,
- **психосоціальні наслідки** (основними компонентами виступають соціальне несприйняття, самотність, остракізм та в певній мірі почуття ізоляції) [2].

Висновки до першого розділу

На основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел уточнено сутність поняття булінгу, який визначається як навмисна, систематична агресивна поведінка, що ґрунтується на нерівності сил між учасниками та спричиняє тривалі негативні психологічні наслідки для жертви.

Встановлено, що булінг має складну рольову структуру, яка включає агресора, жертву, прибічників, спостерігачів та захисників, а також характеризується багаторівневою детермінацією. Виявлено, що чинники виникнення булінгу охоплюють індивідуально-психологічні особливості особистості, соціально-психологічні механізми групової взаємодії та інституційні умови освітнього середовища.

Окрему увагу в розділі приділено аналізу кібербулінгу як специфічної форми психологічного насильства, що реалізується у цифровому просторі. З'ясовано, що кібербулінг відрізняється від традиційних форм булінгу

анонімністю агресора, відсутністю часових і просторових обмежень, швидкістю поширення деструктивного контенту та значно ширшим колом потенційних учасників. Проаналізовано основні форми та типи кібербулінгу, а також його характерні ознаки, які ускладнюють виявлення й припинення агресивних дій.

У результаті аналізу психологічних особливостей учасників кібербулінгу встановлено, що дане явище має системний негативний вплив на психоемоційний стан підлітків, зумовлюючи підвищення рівня тривожності, розвиток депресивних проявів, соціальну ізоляцію та порушення самооцінки. Виявлено, що мотиви кіберагресорів мають різну природу — від прагнення самоствердження до потреби розваги або помсти, тоді як жертви кібербулінгу часто демонструють труднощі у зверненні по допомогу.

Отже, теоретичний аналіз дозволив комплексно осмислити феномен кібербулінгу, підтвердити його високу соціальну небезпеку та обґрунтувати необхідність розробки спеціалізованих психопрофілактичних заходів, орієнтованих на особливості цифрового середовища.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Тенденції поширення кібербулінгу серед підлітків

У сучасних умовах цифровізації соціального простору кібербулінг постає як стійке соціально-психологічне явище, що характеризується зростанням масштабів поширення серед підлітків. Активне використання соціальних мереж, месенджерів та онлайн-платформ суттєво трансформують характер міжособистісної взаємодії, створюючи нові ризики психологічної безпеки неповнолітніх [15; 16]. Кібербулінг дедалі частіше виступає продовженням традиційного булінгу, але має специфічні ознаки, притаманні цифровому середовищу [3; 8].

Сучасні офіційні дослідження підтверджують загальносвітові тенденції щодо поширення кібербулінгу. Згідно з останніми даними Всесвітньою організацією охорони здоров'я, приблизно кожен шостий школяр ($\approx 15\text{--}16\%$) у віці шкільного віку стикався з кібербулінгом, причому рівень цього явища зростає у порівнянні з попередніми роками, що пов'язано з поширеністю цифрових комунікацій у житті підлітків [26; 28]. Аналогічно, міжнародне дослідження ЮНІСЕФ в Україні показало, що близько 22 % підлітків відзначили, що були жертвами онлайн-цькування, тоді як приблизно 15 % зізналися, що самі брали участь у таких діях [7].

Однією з провідних тенденцій є **зростання частоти та інтенсивності онлайн-агресії**. Дослідження серед індонезійських підлітків показало, що кібербулінг найчастіше трапляється на платформах, як-от WhatsApp, де близько 50 % учасників опитування стикалися з онлайн-цькуванням щоденно або майже щоденно [28]. Така регулярність підкреслює, що кібербулінг стає не поодиноким подієм, а закономірною частиною цифрової взаємодії.

Наступною суттєвою тенденцією є **урізноманітнення та ускладнення форм кібербулінгу**. Сучасні дослідження фіксують різноманітні прояви, від публічного приниження до створення фейкових акаунтів або серйозних цифрових загроз [14; 15]. Дослідження Варшавського університету показало, що явище кібербулінгу охоплює широкий спектр агресивної поведінки — від переслідування й залякування до сексуальних домагань та підбурювання [34]. Такі різновиди підкреслюють необхідність включення **розмаїття форм поведінки** у наукові опитувальники та аналіз даних.

Важливою тенденцією є **зниження віку учасників кібербулінгу**. Попередні дослідження свідчать, що підлітки віком від 13 до 15 років найчастіше стикаються з явищем кібербулінгу [34]. Це узгоджується з даними, що молоді підлітки починають активне використання соціальних мереж і месенджерів саме в цьому віковому діапазоні, що робить їх **уразливими до цифрового насильства**.

Окремої уваги заслуговує **гендерна специфіка поширення кібербулінгу**. У міжнародних вибірках, наприклад у дослідженні World Health Organization, рівень кібербулінгу у хлопців і дівчат є порівняним, але спостерігаються відмінності у формах агресії та реакціях на неї [26]. Українські дані також свідчать про гендерні особливості взаємодії підлітків у цифровому середовищі [5; 11].

Ще однією характерною тенденцією є **нормалізація кібербулінгу в повсякденному житті підлітків**. Подібно до міжнародних звітів, де частина підлітків розглядає кібербулінг як «звичну» частину онлайн-спілкування, вітчизняні опитування також відображають зниження критичності оцінки агресивної поведінки в мережі, що ускладнює профілактичні втручання [9; 19].

Наукові дослідження демонструють також, що **довгострокове кібербулінг-переживання пов'язане з ризиками психосоціальних проблем**. У довготривалому лонгітюдному дослідженні іспанських підлітків тривалі випадки кібербулінгу асоціювалися з порушенням регуляції емоцій та

впливом одноліткового тиску, що підсилює негативні наслідки для психічного здоров'я [7; 34]. Інше міжнародне дослідження за участю майже 29 000 підлітків у дев'яти країнах показало, що кібербулінг має значний вплив на стрес і психологічне благополуччя учнів, незалежно від традиційного булінгу [27; 34].

Таким чином, сучасні вітчизняні та зарубіжні офіційні дослідження підтверджують, що кібербулінг серед підлітків — це широкомасштабне явище, яке зростає, поширюється на молодший вік та має різноманітні форми й серйозні психологічні наслідки. Це вимагає системної профілактичної роботи в освітніх установах та розробки адаптованих програм підтримки молоді, які враховують реальні міжнародні тенденції розвитку цифрової агресії [26; 27; 34]

2.2. Напрямки психолого-педагогічної роботи з профілактики кібербулінгу

У зарубіжних наукових працях описано найвідоміші антибулінгові програми Європи та Сполучених Штатів Америки. Серед них найбільш ефективними та актуальними є [12]:

- SAVE (Іспанія),
- Expect Respect, ViSC (Австрія),
- Bulli & Pure (Італія),
- Olweus Bullying Prevention Program (OBPP) (США),
- The Donegal (Ірландія),
- Steps to Respect (США),
- The Friendly Schools Project (Австралія),
- KiVa (Фінляндія),
- Positive Action (США)

Olweus Bullying Prevention Program (OBPP) – це 1) всестороння шкільна програма, спрямована на створення безпечного клімату в школі та зниження булінгу (включно з онлайн-формами); це 2) комплексний підхід, що включає компоненти на рівні школи, класу, окремої особи та громади. Програма зосереджена на довгострокових змінах, що створюють безпечну та позитивну атмосферу в школі. Вона розроблена та оцінена для використання в початкових, середніх та старших класах шкіл [30; 31; 32; 35].

Мета OBPP-програми — зменшити та запобігти проблемам булінгу серед школярів та поліпшити відносини між однолітками в школі. Було встановлено, що програма зменшує булінг серед учнів, покращує соціальний клімат у класах та зменшує пов'язані з ним антисоціальні форми поведінки, такі як вандалізм та прогули. Програма Олвеуса була впроваджена в більш ніж десятку країн по всьому світу та в тисячах шкіл у Сполучених Штатах [30; 31; 32; 35].

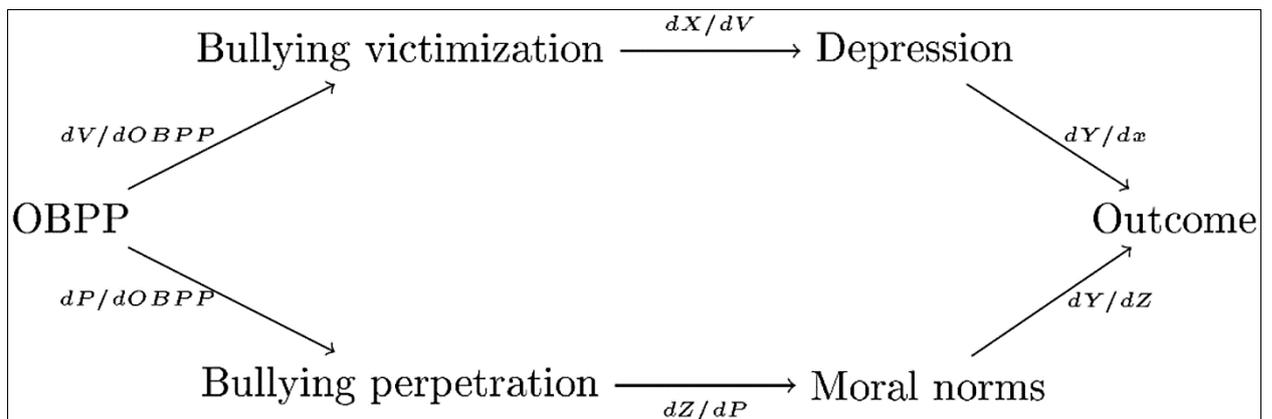


Рис. 1. Схематизація програми Д.Ольвеуса

KiVa – це аббревіатура антибулінгової програми Фінляндії, яка розшифровується як *Kiusaamista Vastaan*, що в перекладі означає «Проти насильства». Це антибулінгова програма, яка містить в собі як інформаційну, так й індивідуальну та групову психологічну роботу щодо протидії булінгу. Програма було розроблена у 2006-2009 роках. Програма спрямована на роботу з різними віковими групами: дитячий садок, 1-3-й та 4-6-й класи. Основа програми KiVa полягає у переконанні того, що булінг (цькування) –

це «насамперед груповий феномен, що реакції свідків якого відіграє ключову роль у продовженні / припиненні булінгу» [12].

NetSmartz — це програма Національного центру з питань зниклих та експлуатованих дітей, спрямована на навчання дітей безпеці в Інтернеті. Вона пропонує відео та завдання, адаптовані до віку дітей, щоб навчити їх безпечніше користуватися Інтернетом. Мета програми — допомогти дітям усвідомити потенційні ризики в Інтернеті та надати їм можливість запобігати жертвам, роблячи безпечніший вибір як в Інтернеті, так і поза ним.

2.3. Психопрофілактична програма роботи практичного психолога з формування кіберграмотності

Психопрофілактична програма роботи практичного психолога з формування кіберграмотності

1. Загальна характеристика програми

Назва програми: «Кіберграмотність як ресурс психологічної безпеки особистості»

Цільова група: підлітки віком 12–14 років.

Тривалість програми: 4 заняття по 60 хвилин.

Форма роботи: групова (тренінгова) робота.

Реалізатор програми: практичний психолог закладу освіти.

Програма спрямована на психопрофілактику негативних психологічних наслідків користування цифровим середовищем, зокрема кібербулінгу, інтернет-залежності, онлайн-маніпуляцій, порушення особистих меж та зниження рівня психологічної безпеки.

2. Актуальність програми

У сучасних умовах цифровізації підлітки є однією з найбільш уразливих груп щодо негативного впливу інтернет-середовища. Недостатній

рівень кіберграмотності підвищує ризик залучення до кібербулінгу (як жертви або агресора), впливу деструктивного контенту, онлайн-шахрайства та психологічних маніпуляцій. Формування кіберграмотності виступає важливим психопрофілактичним чинником збереження психічного здоров'я, розвитку критичного мислення та відповідальної онлайн-поведінки.

3. Мета та завдання програми

Мета програми: формування кіберграмотності підлітків як складової психологічної культури та профілактики кібербулінгу й інших ризиків цифрового середовища.

Основні завдання:

- підвищити обізнаність учасників щодо психологічних ризиків інтернет-простору;
- сформувати навички безпечної та відповідальної онлайн-поведінки;
- розвинути критичне мислення та вміння аналізувати цифровий контент;
- навчити розпізнавати прояви кібербулінгу та ефективні способи реагування на нього;
- сформувати навички емоційної саморегуляції в онлайн-комунікації;
- сприяти розвитку особистісних меж у цифровому середовищі.

4. Принципи реалізації програми.

- добровільність участі;
- конфіденційність;
- активність та суб'єктність учасників;
- вікова та психологічна доцільність;
- поєднання інформаційного, емоційного та поведінкового компонентів;
- практична спрямованість.

5. Структура та зміст програми

ЗАНЯТТЯ 1.

ІНТЕРНЕТ У ЖИТТІ ПІДЛІТКА: РЕСУРСИ ТА РИЗИКИ

Мета: усвідомлення ролі цифрового середовища та його впливу на психіку.

Час проведення: 60 хвилин.

Хід проведення заняття

Вітальне слово тренера та зазначення мети запланованого заняття.

Встановлення робочих правил тренінгу:

Час: 5 хвилин.

Ресурси: ватман або фліпчарт, стікери, маркери, ручки, олівці.

Хід проведення. Для створення робочої атмосфери, відчуття комфорту та рівності та позитивного настрою всім учасникам пропонують прийняти правила, якими група буде користуватись на занятті. Кожне правило обговорюється та приймається за згодою колективу. Прийняті правила записують на ватмані або фліпчарті.

Рекомендовані правила: цінувати час; дотримуватись регламенту; не перебивати; цінувати і поважати думку кожного; бути активними; бути ввічливими ; говорити від свого імені; «піднята рука»; «тут і зараз», а не «потім і колись»; обговорюємо дію, а дії, а не особу.

Вправа «Знайомство з групою»

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: клубочок з нитками.

Хід проведення. Тренер пропонує познайомитися в такий спосіб: перший учасник тренінгового заняття бере клубочок з нитками, називає своє ім'я та одну із соціальних мереж, якою він найчастіше користується або яка

найбільш є його улюбленою. Потім передає клубочок з нитками далі по колу, кожен наступний учасник повторює встановлений алгоритм відповіді. Клубочок передається по колу то до поки не потрапить до рук тренера, який і завершає процес знайомства.

Вправа «Круглий стіл»

Мета: обговорити ключові компоненти проблематики користування мережею інтернет та побічних явищ його використання.

Питання, які виносяться на обговорення:

- використання соціальних мереж,
- різноманітних сучасних додатків та сайтів для знайомств та розваг,
- вплив Інтернету на особистість,
- процес булінгу та кібербулінгу, чи існує взаємозв'язок,
- ризики виникнення психічних захворювань пов'язаних з використанням соціальних мереж.

Учасники круглого столу спочатку висловлюють ту інформацію яку вони вже знають, чули, читали, відповідають на питання одне одного. Після цього доповнює всю необхідну інформацію тренер.

По завершенню круглого столу учасникам пропонується зробити схеми-малюнки для більш вдалого закріплення отриманої та обговореної інформації.

Мозковий штурм «Міф або Факт»

Мета: навчити розрізняти важливість потоку інформації, яку ми сприймаємо.

Час: 10 хвилин.

Учасника тренінгу пропонується перелік тверджень, що стосуються проблематики кібербулінгу. Кожен учасник тренінгу по-черзі має назвати міф це чи факт. Якщо відповіді різняться, то більш детально обговорити кожен із запропонованих відповідей.

Перелік тверджень:

Кібербулінг не виступає серйозною проблемою. Це досить надумане явище (міф).

Якщо над певно особою починають знущання, отже вона сама винна (міф).

Той, над ким вже були зафіксовані факти знущання, може почати ображати інших (факт).

Якщо ти помічаєш в соціальних мережах, що над кимось починають знущатися, чи проявляти агресивно неповагу, то потрібно вдати, що ти цього не бачиш, ти тут ні до чого (міф).

Не досить логічно використовувати свої імена, номери телефонів, або дату народження як надійні паролі, це може стати лазійкою для отримання компромату чи просто висвітлення твоєї персональної інформації в Інтернеті (факт).

Усі дані, що ви опублікуєте, можуть бути розповсюджені набагато ширше, ніж ви про них можете подумати та можуть бути скомпрометовані проти вас (факт).

Обговорити отримані відповіді. Обміркувати чому так може відбуватися. Отримані висновки схематично відобразити на фліпчарті.

Вправа «Мій онлайн день»

Мета: узагальнити

Час: 20 хвилин.

Учасникам пропонується скласти оповідання на тему «Мій онлайн день», у якому учасники мають відобразити повністю свій день з використанням соціальних мереж.

В оповідання обов'язково мають бути використані слова: інтернет, булінг, кібербулінг, застосовувати, бути в курсі усіх справ, жертва, учасник, сварка, конфліктна ситуація, прихований сенс.

Кожен учасник зачитує свої оповідання, зазначаючи особливість, певну «ізіюмінку», яка і є в його оповіданні.

Основною ідеєю вправи є звернення уваги дітей на проблематику постійного «сидіння» в мережі інтернет, що може спричинити негативні наслідки для особистості та її психологічного здоров'я.

Завершується тренінг рефлексією стосовно отриманої інформації.

На фліпчарті кожен з учасників залишає по одному написано слову, яке характеризує сьогоднішнє заняття.

ЗАНЯТТЯ 2.

КІБЕРГРАМТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

Мета: формування уявлень про кіберграмотність як навичку самозахисту.

Час проведення: 60 хвилин.

Повторення прийнятих правил поведження на тренінгу

Вправа «Спогади»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: ручка, олівці, папір, ножиці.

Учасникам пропонується пройти лабіринт, який містить в собі різноманітні загадки, питання, та незлічиму кількість ходів.

Учасники тренінгу діляться на дві команди, хто з них першими вирішить завдання лабіринту.

Вирішенні лабіринту пропонується зробити у 2 етапи

1-й етап передбачає відповіді на тестові запитання пов'язані з попереднім днем тренінгу.

2-й етап передбачає схематичної візуалізації кібербулінгу за допомогою аркушу паперу, ножиць та олівців. Потрібно вирізати будь-яку геометричну фігурку, розфарбувати її різнокольоровими олівцями.

Потім потрібно представити свою фігурку.

Потрібно описати її : якого вона розміру, чи має вона ім'я та яку позицію займає в рольовій структурі кібербулінгу.

Вправа на асоціації «Кібербулінг це...»

Мета: виявити ознаки кібербулінгу за допомогою асоціацій.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: папір, ручки, фліпчарт, різнокольорові маркери.

Хід проведення: Ведучий зачитує запитання. Учасники тренінгу записують свої відповіді на аркуші паперу.

1. Якщо кібербулінг- це меблі, то які?
2. Якщо кібербулінг – це герой з мультфільму, то який?
3. Якщо кібербулінг - це дерево, то яке?
4. Якщо кібербулінг - це явище природи, то яке?
5. Якщо кібербулінг - це техніка, то яка?
6. Якщо кібербулінг - це музичний інструмент, то який?
7. Якщо кібербулінг - це посуд, то який?
8. Якщо кібербулінг - це блюдо, то яке?
9. Якщо кібербулінг - це літературний твір, то який?
10. Якщо кібербулінг - це тварина, то яка?
11. Якщо кібербулінг - колір, то який?
12. Якщо кібербулінг - людина, то яка?
13. Якщо кібербулінг - погода, то яка?
14. Якщо кібербулінг - це пора року, то яка?
15. Якщо кібербулінг - транспорт, то який?
16. Якщо кібербулінг - птах, то який?
17. Якщо кібербулінг - казка, то яка?
18. Якщо кібербулінг - іграшка, то яка?
19. Якщо кібербулінг - комаха, то яка?
20. Якщо кібербулінг - спорт, то який?

Після закінчення часу подумати, придумати свої асоціації учасники повертаються до загального кола. Тренер цікавиться відповідями, які вже записані учасниками на аркуші паперу, після цього починається обговорення варіативності асоціацій, та що в собі може нести або приховувати кожна з них.

Тренер ставить запитання, щоб допомогти учасникам правильно та чітко висловити свою думку.

Питання:

Які емоції ви відчували, коли обирали асоціації?

Чи ставили ви себе на місце обраної асоціації?

Якби ви раптом стали учасником кібербулінгу то чи змогли б вам допомогти підібрані вами асоціації?

Обговорення триває допоки не висловиться крайній учасник тренінгу.

Вправа «Біла ворона»

Мета: відобразити внутрішній стан жертви кібербулінгу.

Учасники тренінгу стають в коло. Тренер обережно відмічає певною відміткою, наприклад, білим стікером спину того учасника який буде виконувати роль жертви, але він про це ще не здогадується. Після цього в колі обирають кривдника та спостерігачів. Розігрується сценка, ситуація може бути обрана будь-яка, наприклад, невдалий коментар до корейської дорами. Учасники залишаються стояти в колі, не повертаючи спиною один до одного. Коли зимпровізована сценка завершиться, учасникам тренінгу потрібно визначити, хто ж був справжньою жертвою та які емоції він пережива під час сценки, або подумати які емоції йому притаманні.

Завершення тренінгу – рефлексія та узагальнення отриманої інформації та вражень від тренінгу. Учасники залишають на фліпчарті, свої думки стосовно процесу кібербулінгу у вигляді певного графічного символу (сонечко, смайлик, зірочка, хештег тощо).

ЗАНЯТТЯ 3.

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА

Мета: розвиток уміння аналізувати інформацію та протидіяти маніпуляціям.

Вправа «Неіснуюча тваринка»

Мета: сформувати уявлення про природу та соціальні ролі (їхні характеристики) агресора, жертви та спостерігачів.

Час: 50 хвилин.

Ресурси: олівці, ручка, аркуші паперу А4; за допомогою платформи Zoom, створення трьох електронних кімнат, де студенти зможуть працювати у відповідно ран домно сформованих групах.

Інструкції для кожної зі створених карток

Картка 1. Неіснуюча кібер-тваринка

Пофантазуйте та намалуйте як може виглядати **«слоноверблюд»**. Важливо, щоб при цьому у придуманому образі обов'язково поєднувались риси та елементи **двох складових** нафантазованої тваринки.

Важлива інформація: «слоноверблюд» виконує роль **жертви**.

У малюнку соціальна роль не відображається. Ви малюєте задану тваринку та наділяєте її певними важливими на вашу думку рисами, характеристиками, які б відображали її як жертву.

Після цього складіть невеличку розповідь на 8-9 речень (максимальна кількість речень – 11), про те, як ваша неіснуюча тваринка стала жертвою кібербулінгу.

Картка 2. Неіснуюча кібер-тваринка

Пофантазуйте та намалуйте як може виглядати **«цаплякіт»**. Важливо при цьому, щоб у придуманому образі обов'язково поєднувались риси та елементи **двох складових** нафантазованої тваринки.

Важлива інформація: «цаплякіт» виконує роль **агресора**.

У малюнку соціальна роль не відображається. Ви малюєте задану тваринку та наділяєте її певними важливими на вашу думку рисами, характеристиками, які б відображали її як агресора.

Після цього складіть невеличку розповідь на 8-9 речень (максимальна кількість речень – 11), про те, як ваша неіснуюча тваринка стала агресором кібербулінгу.

Картка 3. Неіснуюча кібер-тваринка

Пофантазуйте та намалюйте як можуть виглядати **«риба-каструля» та «риба-ножиці»**. Важливо, щоб при цьому у придуманому образі обов'язково поєднувались риси та елементи **двох складових** нафантазованої тваринки.

Важлива інформація: «риба-каструля» та «риба-ножиці» виконують ролі **спостерігачів**.

У малюнку їхня соціальна роль не відображається, ви малюєте задану тваринку та наділяєте її певними важливими на вашу думку рисами, характеристиками, які б відображали їх як спостерігачів..

Після цього складіть невеличку розповідь на 8-9 речень (максимальна кількість речень – 11), про те, як ваші неіснуючі тваринки стали спостерігачами кібербулінгу.

Після завершення роботи в групах, кожна команда представляє іншим учасникам свої напрацювання: малюнок та написану розповідь.

Після представлення доробок кожної групи починається колективне обговорення та обмін думками, та ідеями як ще можна візуалізувати ту чи іншу неіснуючу істоту (тваринку).

6. Очікувані результати програми

У результаті реалізації програми передбачається:

- підвищення рівня кіберграмотності учасників;
- зниження толерантності до проявів кібербулінгу;

- формування навичок безпечної та відповідальної поведінки в Інтернеті;
- розвиток критичного мислення та емоційної саморегуляції;
- підвищення рівня психологічної безпеки підлітків.

7. Критерії ефективності програми

- результати анкетування до та після проходження програми;
- активність і залученість учасників у процесі занять;
- зниження кількості конфліктних ситуацій у цифровому середовищі;
- якісні зміни в усвідомленні онлайн-поведінки.

Висновки до другого розділу

Поширення кібербулінгу серед підлітків має стійку тенденцію до зростання, що зумовлено активним використанням соціальних мереж, месенджерів та онлайн-платформ, а також зниженням віку користувачів цифрового простору.

Аналіз офіційних міжнародних і національних досліджень засвідчив, що кібербулінг набуває різноманітних форм, характеризується високою інтенсивністю та часто сприймається підлітками як звичний елемент онлайн-комунікації. Виявлено гендерні та вікові особливості прояву кібербулінгу, а також зв'язок тривалого онлайн-цькування з порушеннями емоційної регуляції та психологічного благополуччя підлітків.

Практичним результатом розділу стала розробка психопрофілактичної програми роботи практичного психолога з формування кіберграмотності підлітків. Програма має чітко визначену мету, завдання, структуру та методи реалізації й спрямована на зниження ризику залучення підлітків до кібербулінгу як у ролі жертви, так і агресора. Очікуваними результатами її впровадження є підвищення рівня кіберграмотності, розвиток емоційної саморегуляції, формування відповідальної онлайн-поведінки та зростання психологічної безпеки підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-методологічне дослідження проблеми психопрофілактики булінгу у підлітковому середовищі з урахуванням сучасних форм його прояву, зокрема кібербулінгу. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням поширеності онлайн-агресії серед підлітків, ускладненням психологічних наслідків її впливу та необхідністю науково обґрунтованих профілактичних підходів у системі психологічного супроводу освітнього процесу. Відповідно до поставленої мети та визначених завдань у роботі отримано такі узагальнені висновки.

1. У ході дослідження встановлено, що булінг є складним, багатофакторним явищем, яке характеризується навмисністю, систематичністю агресивних дій, асиметрією соціальної або фізичної влади між учасниками та тривалим негативним впливом на психічний стан особистості. Узагальнення наукових підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників дозволило уточнити сутність поняття булінгу, виокремити його основні форми та визначити рольову структуру, що включає агресора, жертву, спостерігачів, прибічників та захисників. З'ясовано, що виникнення булінгу детерміноване поєднанням індивідуально-психологічних характеристик особистості, соціально-психологічних процесів групової взаємодії та інституційних особливостей освітнього середовища.

2. Встановлено, що кібербулінг є формою систематичної психологічної агресії, яка реалізується у цифровому просторі та характеризується анонімністю агресора, відсутністю просторово-часових обмежень, швидкістю поширення деструктивного контенту та значно ширшим колом учасників. З'ясовано, що зазначені особливості ускладнюють процес припинення агресивних дій і посилюють їхній психологічний вплив на жертву. Проаналізовано основні прояви та форми кібербулінгу, а також узагальнено

сучасні тенденції його поширення серед підлітків, що свідчать про зростання актуальності проблеми в умовах цифровізації соціального життя.

3. У результаті аналізу встановлено, що найбільш ефективними є комплексні профілактичні моделі, які поєднують психопросвітницьку діяльність, формування соціально-психологічних навичок, розвиток емпатії та відповідальної поведінки, а також активне залучення педагогів, батьків і шкільного середовища до створення психологічно безпечного простору. Узагальнення зарубіжного досвіду антибулінгових програм підтвердило доцільність системного підходу, спрямованого не лише на зменшення проявів агресії, а й на зміну групових норм, підвищення рівня психологічної культури та формування навичок ненасильницької взаємодії.

4. Розроблено психопрофілактичну програму роботи практичного психолога з формування кіберграмотності підлітків як чинника психологічної безпеки. Програма ґрунтується на принципах добровільності, конфіденційності, вікової та психологічної доцільності й передбачає поєднання інформаційного, емоційного та поведінкового компонентів. Визначено мету, завдання, структуру програми, основні методи роботи та очікувані результати її реалізації. Зміст програми спрямований на підвищення обізнаності підлітків щодо ризиків цифрового середовища, розвиток навичок безпечної та відповідальної онлайн-поведінки, критичного мислення, емоційної саморегуляції та ефективного реагування на прояви кібербулінгу.

Отримані результати підтверджують, що психопрофілактика кібербулінгу є важливим і перспективним напрямом діяльності практичного психолога в умовах сучасного освітнього та цифрового простору. Теоретичні узагальнення та розроблена психопрофілактична програма можуть бути використані у практиці психологічного супроводу підлітків, а також слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень проблеми запобігання булінгу та кібербулінгу.

Перспективами подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричній перевірці ефективності розробленої психопрофілактичної програми з формування кіберграмотності підлітків. Перспективним є вивчення психологічних чинників кібербулінгу з урахуванням віку, статі та інтенсивності користування цифровими технологіями. Окрему увагу варто б було приділити розробці та апробації профілактичних заходів для педагогів, батьків, а також адаптації психопрофілактичних програм до умов дистанційного та змішаного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антирейтинг популярних видів кібербулінгу в Україні. Docudays UA. URL: <https://cyber.bullyingstop.org.ua/news/antirejting-populyarnih-vidiv-kiberbulingu-v-ukrayini> (дата звернення: 30.11.2025).
2. Бедан В. Б. Проблема кібербулінгу у молодіжному середовищі: теоретичний аналіз. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №1. С. 42-47.
3. Бойчук П.М., Козігора М.А., Романюк А.М. Булінг як соціально-психологічне явище у сучасному освітньому просторі. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. Вип. 3, ч. 2. С.10-16.
4. Буранов І. Психологічні особливості поведінки булера та його жертви. *Юридична психологія*. 2023. №1 (32). С. 86-92.
5. Вітюк Н. Р., Никифорок А. С. Гендерно-психологічні особливості кібербулінгу серед старшокласників. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №5. Т. 34 (73). С. 45-51.
6. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 114. С. 46-50.
7. Дитяча жорстокість і тривожні цифри: кожен п'ятий підліток був жертвою онлайн-цькування, результати дослідження ЮНІСЕФ. URL: https://one.kr.ua/news/57295?utm_source=chatgpt.com#google_vignette (дата звернення; 05.12.2025).
8. Дроздов О. Ю. Булінг як чинник небезпеки освітнього простору. *Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді: монографія / за наук. ред. О. Ю. Дроздова*. Чернігів: Десна Поліграф, 2019. С. 145-162.
9. Журавко Т.В. Булінг як соціально-психологічна проблема в освітньому середовищі. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6. Т. 1. С. 47-50.

10. Ключко Т. П., Бабарика А. О. Причини виникнення та проблематика кібербулінгу в студентському середовищі. Наука та освіта в дослідженнях молодих вчених: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених, Харків, 16 травня 2024 р. / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди; редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред.) та ін. Харків, 2024. С. 15-16.
11. Коновалова М.М. Перетятко Л. Г. Теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків – учасників булінгу та кібербулінгу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 57-61.
12. Кузьменко Ю. Щодо впровадження досвіду протидії шкільному булінгу серед учнів початкових класів. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2024. №2. С. 129-139.
13. Логачев М. Г., Буланіклі Халіт Булінг як психологічний феномен сучасного суспільства. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 191-193.
14. Мозгова Г. П., Помиткіна Л. В. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2021. № 3 (3). С. 269-278.
15. Морозюк К. В. Психологічні особливості кібербулінгу як форми віртуальної агресії у підлітків. Київ. 2020. 35 с.
16. Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 141-159.
17. Плутницька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2017. №29. Т. 2. С. 78-80.

- 18.Потоцька І. С., Рисинець Т. П., Лойко Л. С., Демяненко А. А. Психологічні особливості прояву кібербулінгу у сучасних школярів. *Психосоматична медицина та загальна практика. Дослідницькі статті.* 2018. №4. Т. 3. С. 1-7.
- 19.Сидорчук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Східноукраїнського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки.* 2015. №1. С. 169-173.
- 20.Сизоненко Ю. С. Булінг – як соціально-психологічний феномен. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6760/1/zbirnyk_tez_03_19_68.pdf (дата звернення: 01.12.2025).
- 21.Соболь Є.Ю., Корнійченко А.О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право.* 2020. №8. С. 4-9.
- 22.Стельмах С. С. Вікові аспекти виникнення булінгу серед дітей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2016. Вип. 133. С. 204-207.
- 23.Франчук Ю. В. Комплексний підхід до профілактики булінгу в освітньому середовищі. *Габітус. Серія: Вікова та педагогічна психологія.* 2023. Вип. 56. С. 117-121.
- 24.Хоменко З. І. Світовий досвід запобігання кібербулінгу в мережевому спілкуванні підлітків: соціально-психологічний аспект. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №1. Т. 2. С. 144-148.
- 25.Хоменко З. І. Теоретичні та емпіричні аспекти дослідження соціально-психологічних портретів учасників підліткового кібербулінгу. *Габітус. Серія: психологія праці.* 2020. Вип. 14. С. 276-282.
- 26.Bhatnagar B., Hancock J. One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study. *World Health Organisation Regional Office for Europe.* URL:

- <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
27. Espino E., Veiga-Simão A. M., Ferreira C. P., Sánchez-Jiménez V., Rey R. D. Adolescents Suffering from Long-term Cyberbullying Victimization: Peer Pressure and Anger Dysregulation as Risk Factors. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2025. Vol. 53. P. 1339–1351. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40498223/>
 28. Kustanti E. R., Afiatin T., Febriani A. Overview of Bullying and Cyberbullying among Adolescents: Preliminary Study. 2024. URL: <https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.24-7-2024.2354325>
 29. Levchenko Yu. O. Global experience in bullying prevention. *Law journal of the National Academy of Internal Affairs*. 2021. Vol. 11 (1). P. 91-97.
 30. Olweus Bullying Prevention Program. *Blueprints for healthy youth development. Certified promising program*. URL: <https://www.blueprintsprograms.org/programs/11999999/olweus-bullying-prevention-program/print/> (дата звернення: 01.12.2025).
 31. Olweus Bullying Prevention Program. *PennState College of Health and Human Development. Evidence-based Prevention and Intervention Support*. URL: <https://epis.psu.edu/ebp/obpp> (дата звернення: 01.12.2025).
 32. Olweus D., Limber S. P. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*. Vol. 19. P. 139-143.
 33. Salmivalli C., Poskiparta E. KiVa antibullying program: overview of evaluation studies based on a randomized controlled trial and national rollout in Finland. *International Journal of Conflict and Violence*. 2012. Vol. 6. No.2. P. 294-302. DOI: <https://doi.org/10.4119/ijcv-2920>
 34. Sylwia Klos The phenomenon of cyberbullying among teenagers. *Oświatologia*. 2024. № 13. P. 59-66.
 35. The Olweus Bullying Prevention Program. URL: <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/theolweusbullyingpreventionprogram.pdf> (дата звернення: 01.12.2025).