

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

На правах рукопису

Манова Дар'я Олегівна

**ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня: магістр

за спеціальністю 231 «Соціальна робота»

галузі знань 23 Соціальна робота

за освітньо-науковою програмою «Соціальна педагогіка»

Рівень вищої освіти: другий

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, доцент

Ястребов Микола Миколайович

Допустили до захисту в ДЕК

Кафедра соціальної реабілітації

та соціальної педагогіки

Завідувач кафедри соціальної реабілітації

та соціальної педагогіки

доктор педагогічних наук, професор

Чернуха Н.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	5
1.1. Кібербулінг серед підлітків: поняття та сутність	5
1.2. Особливості кібербулінгу в умовах дистанційного навчання ...	12
1.3. Профілактика кібербулінгу в сучасних закладах освіти в Україні і за кордоном.....	19
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	37
2.1. Етапи проведення дослідження кібербулінгу серед підлітків ...	37
2.2. Характеристика досліджуваної групи	42
2.3. Методи та інструменти дослідження кібербулінгу серед підлітків	44
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ III. ІНСТРУМЕНТИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ...	63
3.1. Програма профілактики кібербулінгу серед підлітків в умовах цифрового середовища.....	63
3.2. Аналіз досвіду профілактики кібербулінгу на базі середньої школи.....	69
3.3. Рекомендації щодо впровадження інструментів профілактики кібербулінгу у навчальний процес учнів середньої школи.....	73
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах процес соціалізації дітей і підлітків все швидше переміщається до Інтернету. Прихильність до спілкування в соціальних мережах поєднується у них з відсутністю компетентності користувача і усвідомлення необхідності дотримання етики спілкування у мережі. Відсутність етичних кордонів та ілюзія анонімності призводить до асоціальних та агресивних проявів – у кіберпростір переносяться звичні моделі взаємодії групи: відкидання і цькування індивідуума групою, ізоляція і самоізоляція та інших. Останнім часом дедалі частіше вживається термін «кібербулінг», що має на увазі цькування, навмисні систематичні дії агресивного характеру, які здійснюються за допомогою електронних засобів взаємодії.

Ситуація у світі та нашій країні з введенням дистанційного навчання показала, що кібербулінг є однією з важливих проблем у шкільному середовищі, що з кожним днем стає все більшою загрозою. У 2019 р. представник генерального секретаря ООН з питань насильства серед дітей та дитячий фонд ООН представили результати опитування: 29 відсотків опитаних дітей зізнались, що стали жертвами кібербулінгу. Легко здогадатися, що проведення дистанційного навчання у 2020-2023 рр. значно підвищило ці показники.

Найбільш уразливими для кібербулінгу є підлітки. Переважна більшість жертв і булерів мають вік 11–16 років, для якого характерна висока чутливість до будь-яких образ, чуток та соціальних невдач. Вчителям не завжди вдається розпізнати та запобігти випадкам кібербулінгу на етапі їх виникнення. Зазвичай вони дізнаються про такі факти досить пізно, коли відбувається загострення конфлікту. Одночасно заходи профілактики, вжиті вчасно, сприяють згладжуванню конфлікту, перешкоджають його розвитку. Саме тому важливо дослідити цю тему глибше та проводити різні профілактичні заходи щодо запобігання кібербулінгу серед підлітків в

умовах дистанційного навчання.

В останнє десятиліття з'явилося безліч робіт як зарубіжних (Р. Ковальські, С. Лімбер, Д. Олвеус, Д. Петчін, С. Хіндуя та ін.), так і вітчизняних (О. Дроздов, В. Ролінський, С. Стельмах, А. Чернякова, О. Барліт та ін.) авторів, присвячених вивченню цієї проблеми.

Об'єкт дослідження – профілактика кібербулінгу.

Предмет дослідження – засоби профілактики кібербулінгу серед підлітків в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження – дослідити особливості кібербулінгу серед підлітків в умовах дистанційного навчання та розробити програму профілактики для попередження та запобіганню кібербулінгу.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні **завдання дослідження**:

- теоретично охарактеризувати поняття кібербулінгу серед підлітків та проаналізувати явище кібербулінгу в умовах дистанційного навчання;
- вивчити особливості профілактики кібербулінгу в сучасних закладах освіти;
- емпірично дослідити особливості кібербулінгу серед підлітків в умовах дистанційного навчання;
- розробити програму профілактики кібербулінгу серед підлітків та впровадити у навчальний процес учнів середньої школи.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**, які можуть бути згруповані таким чином:

- *теоретичні методи*: аналіз і узагальнення літературних джерел з досліджуваної проблеми;
- *емпіричні методи*: анкетування, тестування, спостереження, вивчення документації тощо.

Емпірична база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі ліцею «Територія 12» міста Бердичева в умовах дистанційного навчання. Вибірка складала 60 підлітків.

РОЗДІЛ I. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Кібербулінг серед підлітків: поняття та сутність

У даний час існує багато визначень кібербулінгу, проте це нова область досліджень з іще не усталеною термінологією. На наш погляд, найповніше розкривають цей феномен дослідники J. Patchin, S. Hinduja, які під кібербулінгом розуміють навмисну, постійну (неодноразову) агресивну поведінку з використанням різних сучасних технічних електронних засобів у соціальних мережах проти людини, яка не може захистити себе. Вони вказують на такі особливості кібербулінгу (на відміну від традиційного булінгу, суперечки, глузування), як:

- навмисне знущання;
- шкідливий вплив (мета – залякати);
- постійне повторення (труєння може тривати 24 години на добу, 7 днів на тиждень, підключається багато людей, які передають інформацію, фотографії);
- використання Інтернету, технічних пристроїв [22].

Ще одна відмінність між кібербулінгом і традиційним булінгом полягає в тому, що цькування в мережі не має меж. Вчені відзначають, що кібербулінг часто носить анонімний характер (жертва не завжди знає свого кривдника), вірусне поширення (залучення великої кількості людей за короткий час), викликаючи сильні страждання жертви [22]. Анонімна природа цього явища знижує/знімає відповідальність агресора, який у віртуальному просторі буде говорити або робити те, чого не сказав би або не зробив би «віч-на-віч». Крім того, при традиційному булінгу агресори можуть спостерігати, як їхня поведінка впливає на жертву. При онлайн-знущаннях переслідувач не «бачить» результату своїх діянь, страждань

жертви, не враховує всіх наслідків для об'єкту цькування. Тому це може призвести до мінімального співпереживання з боку агресора, його відсторонення від жертви.

Кібербулінг не вимагає володіння певними якостями, наприклад, фізичною силою, необхідною при офлайн-травлі. Учні, залучені в ситуацію онлайн-травлі, можуть не відрізнятися за віком, конституційним типом, за рейтингом у групі та ін., проте підлітки з різним рівнем оволодіння технічними навичками можуть розглядатися як маючі різні можливості для впливу на іншого. Цей факт сприяє залученню до ситуації знущання в інтернет-просторі значної кількості учасників-переслідувачів. Виходячи зі сказаного вище, слід зазначити, що через анонімний характер цькування в мережі агресор переслідує жертву, завдаючи непоправної шкоди її психічному здоров'ю, усвідомлюючи, що його не зможуть відстежити і зупинити. Жертва відчуває себе вразливою, самотньою та безсилою. Таким чином, кібербулінгом можна займатися практично скрізь (достатньо мати технічний пристрій та вихід в Інтернет), у будь-який час і постійно.

Слід зазначити, що, хоча повторення вважається важливою характеристикою онлайн-знущань, не всі дослідники з цим згодні. Так, наприклад, D. Espelage, L. De La Rue [33] описали кілька судових справ, в яких жертви цькування в мережі робили самогубства, проте вчителі школи не робили жодних дій, оскільки передбачувані випадки знущань не повторювалися. Проте більшість учених сходяться на думці щодо того, що повторюваність є суттєвою характеристикою кібербулінгу, тому що електронні матеріали можна легко зберігати, швидко та широко поширювати та часто ними обмінюватися.

Кібербулінг реалізується через різні дії агресора в інтернет-просторі, починаючи від поширення чуток, недостовірної інформації про людину, образливих коментарів, повторюваних образливих повідомлень, повідомлень-загроз, у тому числі членам сім'ї, виключення зі спільнот, крадіжки персональних даних та їх поширення в мережі, інтенсивного

емоційного обміну репліками із залученням великої кількості людей до поширення конфіденційної інформації, інтимних фотографій іншої людини без її дозволу (рис. 1.1) [29]. Для цих негативних дій використовуються електронна пошта, чати, сайти соціальних мереж, веб-сторінки, фотографії, відеоматеріали, онлайн-ігри тощо.



Рис. 1.1. Види кібербулінгу

- перепалка (флеймінг) – обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (в основному, на форумах та в чатах);
- нападки (домагання) – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації;
- наклеп – поширення неправдивої, принизливої інформації;
- самозванство – використання особистих даних жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації;

- публічне розголошення особистої інформації – поширення особистої інформації (публікування інтимних фотографій, фінансової інформації тощо) з метою образи чи шантажу;
- ошуканство – виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам;
- відчуження (острокізм, ізоляція) – онлайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист пароллями, формується список небажаної пошти або список друзів;
- кіберпереслідування – приховане вистежування жертви для скоєння нападу, побиття, зґвалтування;
- хепіслепінг – реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в Інтернеті, що можуть привести до летальних наслідків;
- онлайн-грумінг – побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) з метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото [29].

Кібербулінг надає негативний вплив на жертву, наприклад, знижує самооцінку, посилює депресію та викликає почуття безсилля. Ті учні, які зазнавали онлайн-знущань, переживали розчарування, гнів, образу, тривогу, соціальну ізоляцію. J. Patchin, S. Hinduja у своєму дослідженні вказують на зв'язок між цькуванням у мережі та низькою самооцінкою, сімейними проблемами, зниженням успішності, насильством у школі та різними видами злочинної поведінки, причому проблеми мають не лише підлітки-жертви, а й підлітки-агресори. Більше 60% учнів, які зазнали кібербулінгу, повідомили, що це негативне явище сильно вплинуло на їхню здатність вчитися і відчувати себе в безпеці в школі [22]. Учні середніх і старших класів, які зазнавали шкільних або онлайн-знущань, значно частіше повідомляли про суїцидальні думки, наміри. При цьому дослідниками наголошується, що віктимізація кібербулінгу була більш тісно пов'язана із суїцидальними думками та поведінкою, ніж віктимізація шкільних знущань [22].

Таким чином, не тільки підлітки-жертви мають психологічні та поведінкові проблеми, але й підлітки-агресори також страждають від наслідків даного феномену та наражаються на ризик поведінкових девіацій та порушення психічного здоров'я. Дослідження показують, що агресори/жертви зазнають негативних психологічних наслідків, тому що вони одночасно беруть участь в ситуації кібербулінгу і як кривдники, і як жертви. У підлітковому віці, на думку Т. Миронюк, А. Запорожець та ін., відзначається нестійка рольова структура, тому підліток «приміряє» на себе ролі агресора, жертви і свідка [14]. Крім агресора та жертви, Н. Vandebosch та ін. розрізняє три типи свідків: перший тип свідків підтримує переслідувача, інший свідок виступає в ролі захисника, що допомагає або підтримує жертву, третій тип – це той, хто ігнорує знущання, виступаючи як пасивний спостерігач [58]. Наведені вище дослідження свідчать, що кібербулінг є серйозною проблемою, наслідки якої можуть бути драматичними. Тому успішне раннє виявлення спроб кібербулінгу має ключове значення для психічного здоров'я та благополуччя підлітків.

Слід зазначити, що ситуації булінгу і кібербулінгу можуть бути взаємопов'язані. Так, дослідники відзначають, що одні й ті самі підлітки виступають у ролі агресора в традиційному булінгу та в цькуванні онлайн. Теж відбувається і з жертвами: якщо з підлітків знущалися в школі (або в інших місцях), то вони частіше страждали від цього і в Інтернеті [53]. Ці види знущань доповнюють один одне, тим самим погіршуючи становище жертви. Підлітки, які знущаються традиційним способом, можуть з більшою ймовірністю здійснювати певні види кібербулінгу, розраховуючи на анонімність, та бути об'єктами кібербулінгу в інших місцях. Не виключено, що жертви кібербулінгу можуть брати участь у скоєнні традиційних знущань.

Ще одним важливим аспектом, пов'язаним з кібербулінгом серед підлітків, є значна кількість актів агресії, що здійснюються у віртуальному середовищі підлітками, які в реальному житті є жертвами булінгу [49]. Інакше кажучи, жертви іноді беруть на себе роль агресора у кіберпросторі як

засіб «захистити себе» від нападок однолітків у ситуації традиційного булінгу. У зв'язку з цим потерпілий підліток (незалежно від того, чи відбувається агресія в режимі офлайн чи онлайн) знайде у віртуальному середовищі найбільш сприятливий простір для здійснення такої поведінки як «захисний» акт. В онлайн-контексті жертви знаходять засіб, який вони вважають безпечнішим і сприятливішим для помсти своїм агресорам, приховують свою особистість, змінюють баланс сил, таким чином уникаючи соціального несхвалення з боку спостерігачів. Дані форми знущань можуть перетинатися не повністю, оскільки частина підлітків піддається лише кібербулінгу, не відчуваючи знущання традиційним способом.

Дослідження, що вивчають зв'язок сприйняття шкільного клімату та ситуації кібербулінгу, нечисленні. Наприклад, у проведеному в Ізраїлі дослідженні серед 12-14-річних підлітків R. Gofin, M. Avitzour підкреслюють, що жертви онлайн-знущань частіше повідомляли про почуття страху у школі [36]. J. Patchin, S. Hinduja також вважають, що учні, які піддавалися онлайн-знущанням (як жертви, так і агресори), сприймали клімат у своїй школі як більш несприятливий, ніж ті, хто не стикався з цією ситуацією [22]. Ці дослідження свідчать, що сприятливий шкільний клімат може зіграти роль чинника, що перешкоджає виникненню кібербулінгу. Підлітки, які вважають себе пов'язаними зі своєю школою та сприймають клімат у ній як позитивний, повідомляють про меншу кількість випадків цькування у мережі. Несприятливий шкільний клімат може викликати почуття незадоволеності та дискомфорту у деяких учнів, і у відповідь на ці почуття учні можуть поводитися агресивно в інтернет-просторі.

Виходячи з цього, слід визнати, що шкільний клімат є важливою частиною шкільної безпеки. Тому вчителі та шкільна адміністрація повинні створити більш комфортне та безпечне середовище для навчання та розвитку підлітків у школі. Слід звернути увагу на те, що деякі вчителі не завжди обізнані про знущання, не докладають зусиль, щоб відреагувати на побачене. Найчастіше діяльність педагогів, спрямована на попередження, скорочення

випадків булінгу/кібербулінгу, недостатня ефективна. Через вкрай негативні впливи цих явищ на учнів керівництво школи, вчителі повинні вживати дієвих заходів щодо скорочення кількості інцидентів як усередині школи, так і за її межами. Незважаючи на те, що онлайн-цькування відбувається за територією школи, вона сприяє соціальній дезадаптації та деформації особистості учня і може призвести до серйозних наслідків для жертв.

Б. Єрмоленко, підкреслюючи роль освітньої організації у профілактиці булінгу/кібербулінгу, велике значення надає медіативному підходу, що сприяє підтримці позитивного психоемоційного стану в учасників спору, розвитку таких якостей особистості, як емпатія, толерантність, комунікативні здібності, усвідомлення цінності спілкування [9]. Завдяки взаємодії з однолітками підлітки навчаються співпрацювати, приймати різні точки зору та задовольняти потребу у спілкуванні.

Необхідно відзначити, що батьки також відіграють життєво важливу роль у запобіганні кібербулінгу. Дуже важливо зробити батьків співучасниками педагогічного процесу. Поінформованість батьків має вирішальне значення для забезпечення не лише фізичної, а й віртуальної безпеки їхніх дітей. В якості чинників, що впливають виникнення кібербулінгу/кібервіктимізації, дослідники вказують на дисгармонічні дитячо-батьківські відносини: батьки мали низький рівень емоційного прийняття дітей, відсутність прихильності з боку дитини, низьку залученість до життя своїх дітей, неконструктивний (як низький, так і надмірний) характер батьківського контролю, використання батьками як підвищеного рівня вимог, так і недостатньої вимогливості до дитини [26]. І, навпаки, можна припустити, що підлітки, в сім'ї яких теплі емоційні стосунки, чий батьки демонстрували демократичний стиль спілкування, високий рівень контролю із заохоченням автономії дитини, з меншою ймовірністю братимуть участь у ситуації цькування в мережі. Таким чином, гармонійні дитячо-батьківські відносини виступатимуть у ролі фактора, що перешкоджає поширенню кібербулінгу.

Резюмуючи вищевикладене, можна зробити такі висновки: по-перше, останніми роками в нашій країні спостерігається значне зростання випадків кібербулінгу, зокрема серед підлітків в освітньому середовищі. У зв'язку з цим виникла гостра необхідність розробки стратегій протидії кібербулінгу для всіх суб'єктів освітньої організації (для психологів, педагогів, батьків, учнів); по-друге, потрібне створення педагогами сприятливого шкільного клімату з метою підтримки почуття фізичної та психологічної безпеки; по-третє, необхідно наголосити на своєчасному виявленні випадків булінгу/кібербулінгу серед підлітків та вжиття заходів щодо запобігання негативним наслідкам.

У підсумку необхідно відзначити, що освітній простір істотно впливає на становлення та розвиток особистості учня. Створення безпечних умов у школі сприяє тому, що учні відчувають значущими та визнаними своїми однолітками та дорослими. Тому велике значення необхідно надавати формуванню в суспільстві цінності взаємної поваги та співробітництва між людьми. Успішний розвиток особистості підлітка, його інтелектуальне та духовно-моральне становлення має здійснюватися у тісній взаємодії батьків учнів із вчителями.

1.2. Особливості кібербулінгу в умовах дистанційного навчання

Поширення епідемії COVID-19 докорінно трансформувало спосіб життя та звички людей. Інтернет став відігравати важливу роль у підтримці віддаленої роботи, електронного навчання, онлайн-співробітництва. Тобто, дистанційний формат торкнувся всіх сфер життєдіяльності суспільства, особливо освіти та науки. Закриття шкіл та університетів, підтримка соціальної ізоляції в умовах поширення COVID-19 вимагали нових підходів до організації навчання у більшості країн світу.

Однак, до різкого, частково вимушеного переходу на дистанційний формат багато організацій, структур та підрозділів виявилися не готовими, як і користувачі даних послуг, внаслідок чого в лютому-березні 2020 року спостерігався підвищений рівень нервозності, заперечення цифрових технологій, дистанційного формату комунікації, роботи. Причому в травні-червні 2020 року емоційне ставлення до дистанційного формату змінилося, внаслідок чого у червні-липні спостерігаються масові дослідження даного формату спілкування та роботи, його ефективність та подальше можливе застосування [13].

Саме такий «дистанційний струс» дозволив виявити всі недоробки, неточності, проблеми на міжнародному, державному, регіональному, міжособистісному та індивідуальному рівнях взаємодії, навичок, знань. Однією із таких актуальних проблем стала проблема розуміння в умовах дистанційного формату, з якою тісно пов'язана проблема конфліктності у дистанційній комунікації. Дистанційний, цифровий формат змінює традиційні комунікації, способи орієнтації людини у світі, впливає на цінності, уявлення про свободу, сенс життя, проте також провокує на появу та виявлення нових ризиків і форм поведінки.

Дослідження, проведені в Індонезії, Малайзії та Саудівській Аравії, під час спалаху COVID-19 у 2020 році, ілюструють високий рівень стресу учнів через різкий і примусовий перехід на онлайн навчання. Особливу тривогу викликає невизначеність систем оцінювання знань. Додатковим джерелом занепокоєння за умов онлайн навчання виступає значне збільшення обсягів одержуваної інформації, зниження кількості особистих контактів між педагогом і учнями та загроза кібербулінгу [11]. Отже, викликане пандемією дистанційне навчання зробило проблематику кібербулінгу у школі актуальнішою.

Дослідження проблем взаємодії особистості з медіапростором в Україні активно вивчаються науковцями створеної з цією метою у 2006 р. лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та

політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Зокрема, з 2008 р. досліджується рівень медіакультури учнівської молоді, котрий включає індикатори психологічного благополуччя і медіаризиків, що дає змогу проаналізувати динаміку інформаційного простору та рівень його небезпечності для учнів [10].

Дослідження UNICEF «Які вони, українські підлітки: про соцмережі, секс, алкоголь, спорт, довіру до батьків та друзів» у 2020 році показало, що кожен восьмий підліток залежний від соцмереж [8]. Отже, саме там, у соціальних мережах, на сьогоднішній день підлітки потрапляють під ризик кібербулінгу. А той факт, що підлітки розглядають соціальні мережі як можливість позбутись негативних емоцій, робить їх ще більш вразливими.

За даними Національної дитячої гарячої лінії ГО «Ла Страда-Україна», з 17847 отриманих в 2020 році звернень 979 стосувалось небезпек, з якими зіштовхуються підлітки в інтернеті. 322 звернень стосувались питань кібербулінгу, що складає третю частину від пов'язаних з інтернетом звернень (рис. 1.2) [5].

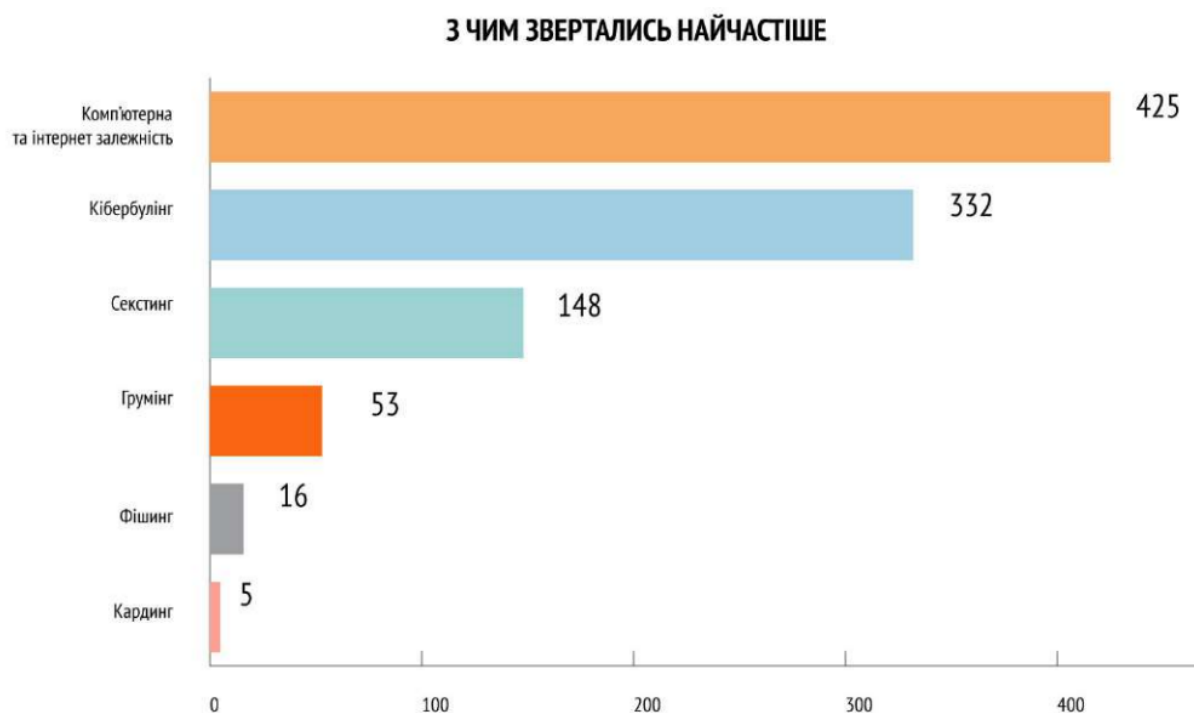


Рис. 1.2. Дані звернень на Національну дитячу гарячу лінію ГО «Ла Страда-Україна» у 2020 р.

За даними дослідження «Голоси дітей», проведеного коаліцією «Права дитини в Україні», 19% підлітків зіштовхувались з булінгом, з них 22% отримували погрозливі повідомлення в інтернеті чи соціальних мережах. 7% такі повідомлення отримували телефоном. Загалом участь в опитуванні взяли 1290 дітей [1].

Вважаємо, що виміряти поширеність кібербулінгу в умовах дистанційного навчання можна через практику вітчизняних судів щодо справ, пов'язаних із булінгом (цькуванням) учнів освітніх закладів – стаття 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення. Отже, станом на 1 квітня 2020 року судами першої юрисдикції було прийнято 482 постанови щодо булінгу (цькування) учнів освітніх закладів (рис. 1.3) [20].

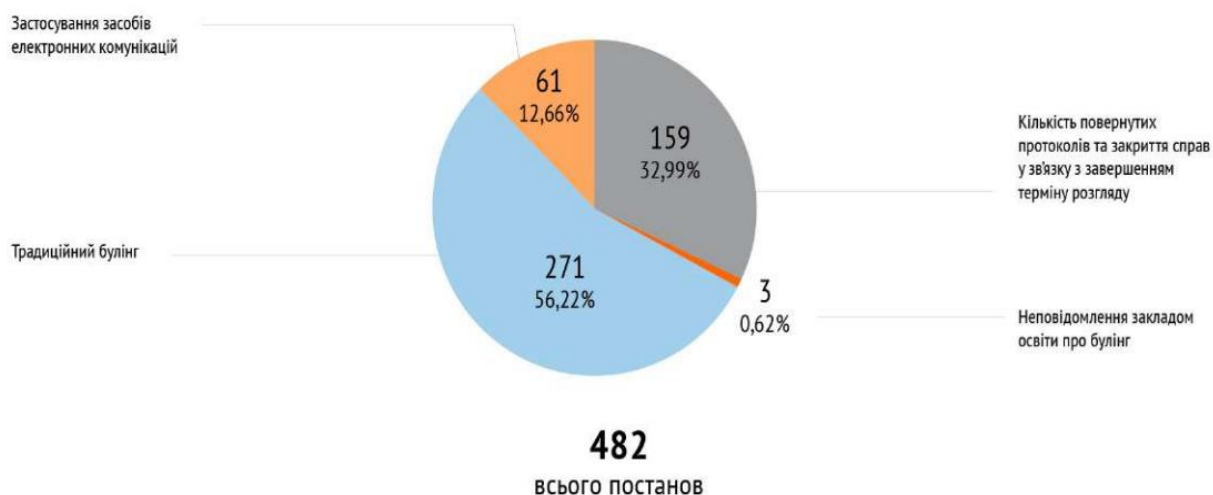


Рис. 1.3. Кількість Постанов судів щодо булінгу (цькування) станом на 1 квітня 2020 р.

Як можна побачити, практично 99% справ стосуються булінгу (цькування), а три справи – неповідомлення закладу освіти про факти такого булінгу. Серед загальної сукупності справ констатація використання засобів електронних комунікацій складає більше 18% (рис. 1.4) [20].

У 2020 році також проводилося Всеукраїнське опитування у межах діагностично-розвивального проєкту «Медіакультура в умовах пандемії» для виявлення змін традиційних ризиків і появи нових шкідливих впливів під час пандемії в умовах дистанційного навчання. Результати дослідження показали, що пандемія вплинула на динаміку традиційних інтернет-ризиків, до яких насамперед відноситься кібербулінг, який загалом виріс майже удвічі за період з кінця 2018 р. до кінця 2020 р. (рис. 1.6) [18].

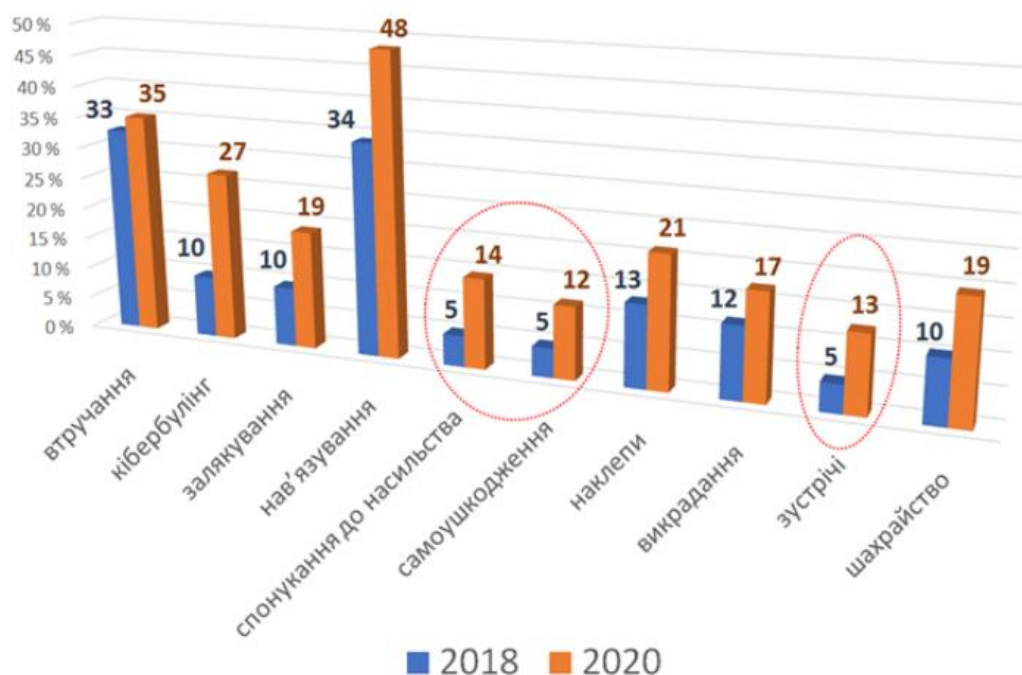


Рис. 1.6. Динаміка інтернет-ризиків серед підлітків у 2020 р. порівняно з 2018 р.

Отже, в сучасних умовах дистанційного навчання можна побачити, що майже третина підлітків стикається з нападками, тролінгом, погрозами, перепалками та ізоляцією. А з наклепом, переслідуванням, самозванством і фітінгом, ошуканством, шахрайством, хепіслепінгом (відеозйомка інших для розваги) – вже кожен п'ятий підліток. Таке серйозне зростання повністю змінило характер традиційних кіберризиків.

Особливо небезпечні ризики, які створюють загрозу життю та здоров'ю підлітку і до пандемії були достатньо рідкісними, проте в умовах дистанційного навчання суттєво вирости. На рис. 1.6 колами позначено

ризиків, які траплялися не часто – про такі ризики повідомляли до 5% підлітків. На кожен клас хоча б один учень міг бути під впливом даних кіберризиків. На сьогоднішній день можна побачити, що саме ці надзвичайно шкідливі, рідкісні, злоякісні ризики фактично зростають, й дуже інтенсивно.

Спонування до насильства (агресії та підбурювання нетерпимого ставлення до інших) виросло майже втричі (14%). Підштовхування до самоушкодження («суїцидальні ігри») зросли майже удвічі (12%). Спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, у тому числі, небезпечні зустрічі з ними у реальності також збільшилися удвічі (13%). Крім того, у 2020 році вперше перелік традиційних цифрових ризиків був розширений тими, які мають сексуальний підтекст. Було виявлено, що кожна шоста дитина перебуває під тиском потенційних злочинців-звabників. На відміну від погроз, котрі лишаються у кіберпросторі, переслідування може призвести до реальної ризикованої зустрічі [18].

Це є дуже небезпечною тенденцією, на яку обов'язково необхідно звернути увагу в роботі, у першу чергу, з батьками, які мають надавати підліткам інструменти, як поводитись у критичних ситуаціях, а не просто інформувати про загрози. Будь-яка інформація про загрози може спровокувати у підлітка бажання зробити це. Тому негативна статистика призначена насамперед дорослим для розуміння, на що звернути увагу, які уміння розвивати у підлітків для профілактики ризиків. Батьки часто думають, що діти в умовах дистанційного навчання знаходяться у безпеці вдома, але насправді вони перебувають в зоні значного зростання кіберризиків. Карантинні обмеження в умовах дистанційного навчання посилили соціальну ізоляцію, а це є одним із чинників погіршення психологічного добробуту.

Декілька опитувань проводилась у межах проєкту U-Report. За результатами дослідження ключових компетентностей безпечної поведінки підлітків в інтернеті, основними проблемами, які непокоять підлітків, є безпека особистої інформації, «фейкові» новини та неправомірне присвоєння

інформації, що доступна в інтернеті. Батьків непокоїть доступність небажаного контенту, хоча лише 25% батьків використовують інструменти фільтрації контенту та сервісів і 42% хотіли б це робити, проте не знають, як це робити [21].

Отже, порівняння результатів масових всеукраїнських опитувань підлітків, проведених протягом 2018-2020 років, свідчать про серйозне зростання майже усіх кіберризиків. А група нових інтернет-ризиків, пов'язаних із пандемією та дистанційним навчанням, є достатньо відчутною, охоплює велику частку опитаних підлітків, що свідчить про погіршення загального емоційного фону у підлітковому житті через нав'язування онлайн-медіа почуття страху за себе і близьких, що посилюється не прогнозованою інфодемією.

1.3. Профілактика кібербулінгу в сучасних закладах освіти в Україні і за кордоном

Висока користувальницька активність підлітків поєднується з їхньою слабкою поінформованістю про небезпеки Інтернет-простору та способи їх уникнення або подолання, у зв'язку з чим існує великий ризик потрапляння дітей у небезпечні ситуації, тому очевидною є необхідність профілактики кібербулінгу. На даний момент визначення поняття профілактики в контексті кібербулінгу не існує, але, за аналогією з іншими сферами, можна сформулювати його як комплекс заходів, спрямований на попередження залучення в ситуацію кібербулінгу, її розвитку, а також реабілітацію жертви.

На основі усталеної класифікації рівнів профілактики можна розподілити заходи профілактики кібербулінгу на три рівні: первинна, вторинна, третинна. Оскільки у дослідженні йтиметься про профілактику кібербулінгу у підлітковому середовищі, тому будемо розглядати інструменти первинної профілактики. Розгляд саме первинної профілактики

пов'язаний з латентністю даного явища, що, у свою чергу, робить необхідним навчити підлітків безпечній поведінці у віртуальному просторі, а також встановити контроль та фільтри у мережі Інтернет для запобігання агресії [31].

Первинна профілактика кібербулінгу є комплексом заходів, спрямованим на формування у підлітка знань, умінь та навичок безпечної поведінки у мережі Інтернет, а також упередження залучення у ситуацію кібербулінгу. У рамках первинної профілактики розглядають [34]:

- правильну модель поведінки підлітка у віртуальному просторі;
- механізм дій у випадку спроб зі сторони агресора втягнути підлітка у ситуацію кібербулінгу.

Важливо, що більшість методів первинної профілактики можуть бути використані на різних рівнях профілактики, при певній трансформації. Суб'єктами профілактики у контексті даної діяльності виступають: сім'я, освітня установа, громадські організації, державні установи, які займаються профілактикою різноманітних негативних соціальних явищ. Діяльність усіх суб'єктів взаємопов'язана, саме від їх комплексної роботи залежить ефективність профілактики. Ключовими суб'єктами є сім'я та школа, оскільки саме у цьому середовищі відбувається становлення та формування особистості підлітка.

У даний час в Україні не існує загальноприйнятих профілактичних програм чи системи заходів, які послідовно використовують для профілактики явища кібербулінгу, зустрічаються лише окремі методи, інструменти, які виділяють різні автори та організації. Як зазначають науковці, ефективні технології та методики боротьби з кібербулінгом дітей та підлітків існують лише в деяких зарубіжних країнах [37]. Це пов'язано, перш за все, з розвитком сучасних технологій, оскільки явище кібербулінгу безпосередньо пов'язане з Інтернетом. В Україні мережа Інтернет з'явилася порівняно недавно, що обумовлює меншу розвиненість заходів профілактики кібербулінгу. Тим не менш, напрямки, методи, інструменти щодо

профілактики кібербулінгу в Україні існують і активно використовуються, але залишається аспект їх ефективності та розвиненості у порівнянні із зарубіжними країнами.

На сьогоднішній день профілактична робота здійснюється за двома основними напрямками:

Перший напрямок пов'язаний із розвитком технічних пристроїв, що обмежують небажаний контент (фільтри, цензура), що, зокрема, передбачає використання у соціальних мережах та на веб-сайтах різноманітних кнопок тривоги («поскаржитися»), а також налаштування конфіденційності персональних облікових записів. Цей напрямок включає створення системи швидкого реагування провайдерів контенту та сервісів, операторів зв'язку, правоохоронних структур на протиправну діяльність в Інтернеті [42]. Такий напрямок профілактики досить давно ведеться на просторах Інтернету: у всіх соціальних мережах, інтернет-платформах стоять вікові фільтри, цензура, а також будь-який користувач може поскаржитися на запис, відео або повідомлення. Через певний термін скаргу буде розглянуто, і, якщо є підстави, повідомлення, запис або відео буде заблоковано. Якщо кібербулінг відбувається за допомогою смс-повідомлень на телефон, то підліток може самостійно заблокувати номер, від якого приходять ці повідомлення.

Другий напрямок профілактики кібербулінгу передбачає навчання користувачів Інтернету основним правилам безпеки та коректної поведінки щодо інших користувачів. Спеціальні веб-сайти присвячені підвищенню Інтернет грамотності та навчанню коректній, неагресивній та невіктимній поведінці в Інтернеті. Зокрема, розглядаються ціннісні аспекти тих чи інших вчинків у мережі, обговорюється проблема внутрішнього вибору, який людина робить, ведучи себе в Інтернеті жорстоко, неповажно по відношенню до інших користувачів, або поширюючи помилкову інформацію, що ганьбить честь і гідність, та ін. [42]. У рамках цього напрямку можна розробляти спеціальні пам'ятки для дітей та батьків, як необхідно поводитися, щоб не стати жертвою кібербулінгу, також проводити освітні лекції та семінари у

школах. Така практика активно використовується за кордоном, а в Україні тільки починає розвиватися.

Міністерством освіти було виділено такі напрями профілактики [15]:

Перший напрямок – це посилення нормативно-правового регулювання, яке передбачає й обмеження доступу до сайтів у мережі Інтернет з небезпечною для життя та здоров'я підлітків інформацією.

Другий напрямок – це якісне зростання рівня медіаграмотності, особливо дітей. Тобто, це комплексна робота, пов'язана з участю держави, інтернет- та медіаіндустрії, громадських організацій, засобів масової інформації в тому, щоб забезпечити необхідну інформаційно-просвітницьку роботу.

І третій напрямок – це вже безпосередньо формування необхідного позитивного контенту, розробка різних систем фільтрації, так званого батьківського контролю, залучення знову ж таки інтернет-індустрії, засобів масової інформації у проведення різних заходів. У цьому випадку відбувається поділ на три напрямки, але за своїм змістом вони відповідають раніше наведеній класифікації. Слід зазначити, що у даному випадку в рамках одного з напрямків пропонується формувати позитивний контент у мережі Інтернет. Безумовно, сама ідея є достатньо правильною, але виникає питання, наскільки це ефективно у контексті забезпечення безпеки підлітків у мережі Інтернет.

Також були розроблені такі рекомендації [15]:

- розробити додаткові заходи щодо фінансової підтримки дитячих безпечних інтернет-ресурсів;

- при формуванні бюджету передбачити кошти, необхідні для підготовки експертів, які володіють відповідними знаннями та досвідом у галузі медіабезпеки дітей та підлітків;

- підготувати пропозиції щодо участі на регулярній основі неповнолітніх у діяльності громадських рухів, орієнтованих на виявлення

незаконного контенту в мережі та передачі інформації до правоохоронних органів для блокування даної інформації;

- розробити методичні рекомендації щодо доопрацювання додаткових професійних програм для педагогічних працівників у галузі інформаційної безпеки та створити інформаційну базу даних додаткових професійних програм у галузі інформаційної безпеки.

Розроблені рекомендації при належному підході до їх виконання зможуть надати позитивний вплив. Слід зазначити, що вони не є обов'язковими, а мають декларативний характер, тому постає питання, чи будуть вони прийняті до відома та виконання, а також якою мірою.

Міністерство цифрової трансформації України у співпраці з ЮНІСЕФ та за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України, Координаційного центру з надання правової допомоги та Міністерства юстиції України у 2020 році випустило чат-бот «Кіберпес». У чат-боті можна дізнатись про те, як діяти дітям, батькам і вчителям у разі кібербулінгу. Чат-бот у Telegram і Viber допоможе дізнатись, як визначити кібербулінг, як самостійно видалити образливі матеріали з соціальних мереж, а також куди звертатись за допомогою. Отже, у чат-боті «Кіберпес» можна знайти інформацію про те [15]:

- що таке «кібербулінг» та як він проявляється;
- як визначити контент, що містить кібербулінг;
- що робити, якщо вас кібербулять;
- як видалити матеріали, що містять кібербулінг;
- як попередити кібербулінг;
- як не бути кібербулером.

Мін'юст України запусив інформкампанію щодо протидії боулінгу [16]. Правову допомогу можна отримати наступним чином:

- у месенджерах Telegram та Viber;
- у мобільному застосунку «Твоє право»;
- у кабінеті клієнта на сайті «Безоплатна правова допомога»

або в мобільному додатку «Безоплатна правова допомога»;

- за безкоштовним номером системи БПД 0 800 213 103.

Також у профілактиці кібербулінгу допомагає Проєкт ГО МІНЗМІН «Приватність дітей в інтернеті». Сфера діяльності громадської організації «МІНЗМІН» – громадянська освіта протягом життя. «МІНЗМІН» реалізує освітні проєкти у сфері громадянської освіти для дітей і дорослих, поширює ідею громадянської освіти протягом життя, вивчає досвід інших країн та суспільну думку щодо громадянської освіти [6].

У 2020-2021 роках пріоритетним напрямком роботи організації була безпека дітей та дорослих в Інтернеті та цифрові права. Команда «МІНЗМІН» успішно реалізувала 6 освітніх проєктів, що сукупно охопили понад 50 тисяч дітей та близько 8000 вчителів та батьків з 24 областей України [6].

Також МОН пропонує використовувати батькам і педагогам такі посібники для навчання дітей безпечному користуванню Інтернетом [15]:

1. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків.
2. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник.
3. Пам'ятка для батьків «Діти. Інтернет. Мобільний зв'язок», розроблена Національною експертною комісією України з питань захисту суспільної моралі.
4. Онлайн-посібник «COVID-19. Поради з безпеки онлайн для батьків та опікунів».
5. Посібник Ради Європи «Свобода вираження поглядів та інтернет».
6. Навчально-методичний посібник «Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті».
7. Методичні рекомендації щодо використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти навчально-методичного

посібника та робочого зошита «Інтернет, який ми хочемо» (the Web We Want) та ін.

На основі аналізу джерел виділимо такі заходи профілактики кібербулінгу:

- організування повсюдного впровадження навчальних програм для представників правоохоронних органів, викладачів шкіл та батьків учнів. Курси, семінари та конференції мають інформувати осіб, які зацікавлені цією проблемою про суть кіберзагроз, і про заходи боротьби з ними [40]. Для більшої ефективності необхідно робити не факультативні курси, а законодавчо зобов'язати школи, університети та інші суб'єкти профілактики проводити подібного роду заняття на постійній основі;

- розробка програмних служб та сервісів, які дозволятимуть контролювати та запобігати поширенню шкідливого контенту. А також оперативно виявляти осіб, які порушують закон при використанні Інтернету [48]. У даний час використовується величезна кількість служб і сервісів, які займаються безпосередньо цією діяльністю, але кібербулінг не стоїть на місці, вигадуються нові способи його реалізації. І в цьому випадку служби не можуть упереджувати, вони можуть лише реагувати на факти кібербулінгу, що вже сталися;

- забезпечення користувачів відповідними інструментами та технологіями. Будь-який користувач повинен знати номер телефону гарячих ліній, володіти інструментами, за допомогою яких можна повідомити про протизаконну поведінку інших користувачів [45]. Даний метод профілактики також має бути висвітлений у рамках проведення курсів, лекцій, семінарів.

Міністерством освіти і науки України було озвучено низку тез:

1. Головне завдання сьогодні – продовжувати, причому у посиленому масштабі, забезпечення безпеки дітей, які не завжди здатні правильно оцінити рівень загрози інформації. І особлива роль тут, звичайно, належить школі та сім'ї.

2. Навичка інформаційної безпеки повинна прищеплюватися дітям з малих років. І в стандартах початкової освіти, і пізніше, насамперед, на уроках інформатики, суспільствознавства, права, ОБЖ, у позаурочній діяльності, а також у рамках програми виховання та соціалізації.

3. На рівні шкільної програми саме для роботи в Інтернеті є всі можливості для прищеплення навичок безпеки, і вони повинні здійснюватись в обов'язковому порядку. Крім того, навчання основ інтернет-безпеки з урахуванням індивідуальних інтересів та переваг може вестись у рамках усіх факультативних занять та гуртків під час навчально-дослідницької та проектної діяльності, а також у ході реалізації індивідуальних навчальних планів [15].

Дані рекомендації носять декларативний характер, що зумовлює факт реалізації їх у школах у тому форматі, в якому відбувається їх опис вище. Загальні превентивні заходи, пов'язані зі зберіганням особистої інформації, такі:

- Не повідомляти своїх персональних даних.
- Не відкривати доступ до своєї сторінки незнайомим людям.
- Слідкувати за інформацією, яку викладаєте в Інтернеті.
- Не надсилати повідомлення із зображеннями, які можуть когось образити [17].

Цей перелік є відкритим і може бути розширений ще більшою кількістю пунктів, головне – навчити підлітка адекватно реагувати на ситуацію кібербулінгу та вибудувати правильну модель поведінки для припинення розвитку цієї ситуації.

У науковій літературі зустрічаються методи профілактики кібербулінгу, які не можна включити ні в напрям, що стосується технічних пристроїв, які обмежують небажаний контент, ні в напрям формування безпечної поведінки користувачів в Інтернет. Одним з таких, досить суперечливих методів, є запровадження єдиного віртуального паспорта (ЄВП).

Людина, яка користується Інтернетом, повинна отримати ЄВП, де, крім анкетних даних, вона повинна вказати свою ір-адресу та профілі соціальних мереж, щоб, наприклад, за скаргою користувача, можна було визначити агресора та направити відповідну скаргу до органів правопорядку за місцем знаходження агресора. Такі паспорти мають видаватися на роботі, у школі та регіональних органах влади. Також не обійтися без особливого реєстру, інтернет-ресурсу, який спрямовуватиме розпорядження про блокування користувача певної соціальної мережі, а в деяких випадках – і всіх профілів, які є (залежно від масштабу заподіяних наслідків). Це спростить вирішення даної проблеми, оскільки зараз, щоб притягти до відповідальності, потрібно ще й засвідчити користувача, а це не так просто [3]. Даний метод не зможе викоринити кібербулінг, адже агресор завжди зможе створити анонімний аккаунт у соціальних мережах і не здійснювати цькування зі своєї особистої сторінки. Не зрозуміло, на які органи потрібно буде покласти обов'язок контролю та нагляду, як це реалізовуватиметься на практиці, але не можна заперечувати той факт, що подібна ідея за відповідного доопрацювання має місце бути, оскільки весь сучасний світ перетворюється на віртуальне середовище. І навіть на цьому етапі розроблення запровадження єдиного віртуального паспорта дозволить зменшити кількість агресії у віртуальному просторі.

В якості рекомендації щодо запобігання кібербулінгу співробітникам підрозділів у справах неповнолітніх необхідно під час проведення профілактичних заходів роз'яснювати підліткам необхідність коректного спілкування у мережі інтернет з іншими користувачами, своєчасного повідомлення про залякування та цькування у правоохоронні органи. Також рекомендується роз'яснювати неповнолітнім особам способи блокування кривдника через модератора або адміністрацію сайту [27].

Важливо розуміти, який ефект або результат необхідно досягти: якщо в якості мети стоять конкретні показники ефективності зниження поширеності такого явища як кібербулінг, то, швидше за все, ці заходи не принесуть

належного ефекту. Для протидії такому явищу необхідний комплексний підхід і щільна робота, яка не може обмежуватися разовими відвідуваннями співробітниками підрозділів у справах неповнолітніх. Відвідування у такому форматі викличуть швидше зворотний ефект і збільшать інтерес підлітків.

У сучасній Україні, перш за все, необхідно формувати культуру поведінки у мережі Інтернет, в яку буде включатися, в тому числі й безпечна поведінка у віртуальному просторі. Слід ліквідувати стереотипи населення, що склалися, щодо необмеженої свободи поведінки в інформаційному просторі. Безліч користувачів здійснюють заборонені дії у віртуальному світі, думаючи, що покарання для них наступає лише при їх скоєнні у реальному світі. Формування ж безпечної поведінки у кіберпросторі має закладатися з початкових класів, на підставі запровадження спеціалізованих предметів у межах обов'язкової шкільної програми. У рамках початкової школи, коли батьки у більшій мірі залучені до освітнього процесу, необхідно проводити на батьківських зборах освітні бесіди, що роз'яснюють необхідність забезпечення безпечного проведення часу в мережі Інтернет їх дитини, а також методи та інструменти щодо його здійснення.

Таким чином, стає очевидно, що держава на сьогоднішній день окреслила проблему кібербулінгу, як достатньо актуальну. У найближчому майбутньому функції з профілактики кібербулінгу буде покладено на освітні заклади. Важливо відзначити, що, залежно від того, які інструменти для реалізації вибере держава, на кого безпосередньо покладе ці функції (вчителі загальноосвітніх предметів, соціальний педагог, психолог чи фахівці ззовні) з профілактики, повністю залежатиме її ефективність. В Україні необхідно сформувати цілу культуру, яка сприйматиметься населенням, як само собою зрозуміле.

Як було сказано вище, явище кібербулінгу в зарубіжних країнах виникло раніше, і цей факт робить необхідним вивчення проблеми кібербулінгу з урахуванням зарубіжного досвіду.

Так, на офіційному сайті федерального уряду, що керується Департаментом охорони здоров'я та соціальних служб США, є рекомендації щодо запобігання кібербулінгу. Кібербулінг часто відбувається через використання підлітками свого мобільного пристрою, це можна визначити за такими ознаками:

- помітне збільшення або зменшення використання пристрою, включаючи текстові повідомлення;
- підліток виявляє емоційні реакції (сміх, гнів, розлад) на те, що відбувається на їхньому пристрої;
- підліток приховує свій екран або пристрій, коли інші поряд, та уникає обговорення того, що вони роблять на своєму пристрої;
- облікові записи соціальних мереж закриті або з'являються нові;
- підліток починає уникати соціальних ситуацій, навіть тих, які користувалися у минулому;
- підліток стає або пригніченим, або втрачає інтерес до людей та занять [56].

Важливо розуміти, що ці ознаки можуть відноситися як до підлітків, що виступають у ролі жертви, так і до тих, хто виступає у ролі агресора. Наведені вище ознаки можуть відноситися не тільки до ситуації кібербулінгу, наприклад, пригніченість, втрату інтересу до занять, уникнення соціальних ситуацій, прагнення приховати те, що відбувається у своєму пристрої можна віднести до прояву симпатії, першого кохання. Необхідно зауважити, що ключовим моментом визначення ситуації кібербулінгу з боку батьків чи вчителів виступає не наявність тих або інших ознак, а уважність до життя підлітка, участь у ньому, встановлення довірчих відносин. У цьому випадку навіть неоднозначна ознака буде тлумачитися вірним чином.

Також на сайті федерального уряду розміщені рекомендації на випадок, якщо дитина залучена до кібербулінгу:

1. Придивіться, чи змінилися настрої чи поведінка та з'ясуйте, що може бути причиною. Спробуйте визначити, чи відбуваються ці зміни навколо використання дітьми своїх цифрових пристроїв.

2. Задавайте питання, щоб дізнатися, що відбувається, як це почалося і хто бере участь.

3. Вести облік того, що відбувається і де. Візьміть скріншоти шкідливих повідомлень або контенту, якщо це можливо. Більшість злушань повторюються, тому записи допомагають їх документувати.

4. Більшість платформ та шкіл у соціальних мережах мають чітку політику та процеси звітності. Якщо однокласник піддається кібербулінгу, повідомте про це до школи. Ви також можете зв'язатися з платформами додатків або соціальних мереж, щоб повідомити про образливий контент та видалити його. Якщо дитина отримала фізичні загрози, або якщо відбувається потенційний злочин чи незаконна поведінка, повідомте про це поліцію.

5. Наставники та довірені дорослі можуть іноді публічно втручатися, щоб залишити позитивний вплив на ситуацію. Громадське втручання може включати публікацію позитивних коментарів про людину, яка зазнає злушань, щоб спробувати перевести розмову у позитивному напрямку. Також можна допомогти, звернувшись до дитини, яка залякує, і до мети злушань, щоб висловити свою стурбованість. Якщо можливо, постарайтеся визначити, чи потрібна більш професійна підтримка тим, хто бере участь, наприклад, розмова з спеціалістом із психічного здоров'я [56].

Кожен із перерахованих заходів впливатиме, тільки важливо залишатися причетним до життя підлітка. Реалізуючи перелічені вище заходи, стає можливим дізнатися про залучення підлітка в ситуацію кібербулінгу, зрозуміти ситуацію, показати підлітку свою підтримку та зацікавленість, вислухати його думку, а не зробити висновки за нього, з позицією «Я знаю свою дитину». Ведення обліку завжди дозволить бути на крок попереду і у разі необхідності апелювати конкретними фактами, а не

абстрактними припущеннями. Підтримка повинна виходити не тільки від наставників, а також від самого колективу, в якому перебуває підліток, необхідно доносити оточуючим, що пасивна позиція спостерігача ні до чого доброго не призводить, завданням кожного члена будь-якої соціальної групи має бути захист інтересів всієї групи та підтримання її благополуччя. Таким чином, ситуація кібербулінгу в групі має сприйматися її членами як різко негативна, відповідно всі сили будуть спрямовані на її усунення.

У департаменті середньої освіти Джексонвільльського державного університету визначено дев'ять порад щодо втручання на кіберзалякування:

- збережіть докази: роздрукуйте копії повідомлень;
- першу спробу цькування у мережі Інтернет, якщо вона має незначний характер за своєю природою, – ігнорувати, видалити, заблокувати відправника;
- звітність: у разі перших спроб цькування необхідно всю інформацію надати адміністрації сайту;
- дослідження: контролюйте присутність вашої дитини в Інтернеті;
- спілкуватися: якщо винуватець – інший школяр, поділіться доказами зі шкільним персоналом;
- участь батьків: якщо кіберагресор відомий і кіберзалякування продовжується, зв'яжіться з батьками підлітка і поділіться своїми доказами;
- юридична консультація: якщо батько агресора не відповідає і поведінка продовжується, зв'яжіться з адвокатом або зверніться за юридичною консультацією;
- правоохоронні органи: доповідь про кібербулінг.
- підтримка психічного здоров'я: якщо ваша дитина висловлює емоційний розлад чи думки про самоушкодження, слід відразу звернутися за допомогою [7].

Ключовими моментами можна назвати: збереження доказів, оскільки саме вони матимуть основне значення при розборі ситуації, як батьками підлітків, так і уповноваженими органами. Також в США поширена практика

рішень ситуацій кібербулінгу за допомогою уповноважених органів, аж до суду.

Район державної школи Сіетла зайняв активну позицію, почавши пілотну навчальну програму щодо запобігання кібербулінгу в середній школі. На відміну від багатьох програм, які займаються кібербулінгом фрагментарно, фокусуючись тільки на навичках безпеки в Інтернеті, навчальна програма Сіетла охоплює всю проблему за допомогою чотирьох найбільш перспективних методів профілактики:

- розвінчання неправильних уявлень про цифрову поведінку;
- формування емпатії та розуміння;
- навчання навичкам оплайн-безпеки;
- оснащення молоді стратегіям відмови від жорстокого поводження за допомогою цифрових технологій [50].

Слід зазначити, що у США практично відсутній стереотип розуміння мережі Інтернет як інструменту знеособлення людини. Підлітки, учні, студенти усвідомлюють, що, незалежно від ступеня анонімності свого особистого аккаунту в соціальних мережах, ідентифікувати їхню особу, як користувача конкретного облікового запису, буде досить просто. В Україні цей стереотип популярний, особливо серед підлітків. Поширена думка, яка не є вірною, що, якщо створити новий обліковий запис, зареєструвати його на чужий номер телефону, не виставляти свої фотографії або виставляти інші, використовувати псевдоніми, то це буде гарантом анонімності.

У США існує додаток «Bully Blocker», який встановлюється на телефон до підлітка та блокує небажані текстові повідомлення, зображення, дзвінки. Також він дозволяє фіксувати будь-яку інформацію на секретний архів та автоматично пересилати своїм батькам [4]. Даний додаток доступний і для українських підлітків, але через те, що він повністю англomовний, для реєстрації необхідний особистий профіль у Facebook і всі ресурсні центри знаходяться у США, – популярністю він не користується, а українських аналогів у загальному доступі не існує.

Також використовуються безкоштовні програми фільтрації, які дозволяють батьками відстежувати сумнівні електронні листи та мобільні текстові повідомлення, що надходять з невідомих номерів. Батьки (або самі підлітки) можуть використовувати одну чи кілька популярних пошукових систем, таких як «Google», щоб перевірити и подивитися, чи є їх особиста інформація в Інтернеті. Якщо небажана інформація присутня, то необхідно надіслати запит адміністрації сайту із проханням її видалення. Якщо інформація про підлітка розміщена в Інтернеті, а йому менше тринадцяти років, батьки повинні повідомити адміністрацію сайту про те, що вони повинні видалити інформацію, оскільки вона порушує закон «Про захист конфіденційності в Інтернеті» [30]. В Україні також використовують програми, що обмежують доступ або повністю блокують різні електронні ресурси. Так само за допомогою будь-якої пошукової системи можна перевірити наявність особистої інформації в Інтернеті, і також повідомити про необхідність її видалення.

Ще одним додатком у США, що протидіє кібербулінгу, є «Tip Soft», який використовує шкільна система в окрузі Блаунт у Північній Кароліні для забезпечення безпечної освіти. Цей додаток є частиною програми, яка реалізується у школах під назвою «Цифровий метр моралі». Додаток «Tip Soft» в обов'язковому порядку встановлено у кожного школяра та за допомогою нього учень може повідомити про кіберзнування [32]. Цей додаток дозволяє школярам порушити негласний «кодекс мовчання», коли особисто повідомити про кібербулінг з тих чи інших причин для школяра стає неможливо. Особливо позитивно цей додаток впливатиме на спостерігачів, які не згодні із ситуацією, але з різних причин залишаються осторонь.

Великобританія не відстає від США за кількістю заходів, вживаних для профілактики кібербулінгу. Це можна простежити за кількістю організації, які працюють із таким явищем, як кібербулінг:

- «BeatBullying» – міжнародна благодійна організація з боротьби зі

знущаннями у Великій Британії та по всій Європі. Вона пропонує консультації, безпечні чати, безліч порад та ресурсів для жертв будь-яких видів.

- «KidScare» – перша благодійна організація у Великій Британії, створена спеціально для запобігання знущанням над дітьми. Вона пропонує навчальні матеріали для професіоналів, спрямовані на те, щоб покласти край знущанням у школі, залякуванню в Інтернеті [39].
- «ChildLine» є приватною та конфіденційною службою для дітей та молоді віком до дев'ятнадцяти років. «ChildLine» славиться створенням ідеального безпечного місця для дітей, де вони можуть обговорити будь-які питання, що турбують їх [60].
- «NSPCC» є благодійною організацією та працює в області захисту дітей в Англії. На їхньому сайті у відкритому доступі представлено велику кількість інформації, що описують явище кібербулінгу, його причини, методи профілактики.
- «Chat Danger» надає рекомендації з безпеки для мобільних телефонів, чатів, електронної пошти, онлайн-ігор та обміну миттєвими повідомленнями [61].
- «Get Safe Online» дає поради щодо захисту конфіденційності на сайтах та у соціальних мережах [35].
- «Supportline» надає телефонну підтримку для будь-яких проблем, включаючи знущання та кібербулінг [55].

Наявність такої кількості організацій не дає гарантії у ліквідації або запобіганню такому явищу, як кібербулінг, хоча це передбачається, але факт залишається в тому, що, якщо існує велика кількість організацій, які займаються даною проблемою, – це означає, суспільство та держава визнає її актуальність на даний момент. Саме це зумовлює успішну протидію кібербулінгу.

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що профілактика кібербулінгу за кордоном більш розвинена і прогресивна, перш за все, з причини визнання актуальності цієї проблеми. На сьогоднішній день в Україні відсутні установи, що спеціалізуються на цій проблемі, існують центри та громадські організації, які побічно працюють з даною проблемою. Основний наголос у діяльності з профілактики кібербулінгу за кордоном робиться на розробку та введення різних додатків та сервісів для телефонів. Це дозволяє виявляти сумнівні текстові повідомлення та дзвінки з невідомих номерів, одразу дублювати їх батькам, визначати місце розташування дитини, інформувати про способи реагування на ситуації кібербулінгу; якщо програма введена школою, то за її допомогою можна анонімно повідомити про будь-яку ситуацію кібербулінгу.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури показав, що існує багато визначень кібербулінгу, проте це нова область досліджень з іще не усталеною термінологією. На наш погляд, найповніше розкривають цей феномен дослідники J. Patchin, S. Hinduja, які під кібербулінгом розуміють навмисну, постійну (неодноразову) агресивну поведінку з використанням різних сучасних технічних електронних засобів у соціальних мережах проти людини, яка не може захистити себе. Існують такі особливості кібербулінгу (на відміну від традиційного булінгу, суперечки, глузування), як: навмисне знущання; шкідливий вплив (мета – залякати); постійне повторення (труєння може тривати 24 години на добу, 7 днів на тиждень, підключається багато людей, які передають інформацію, фотографії); використання Інтернету, технічних пристроїв.

Поширення епідемії COVID-19 докорінно трансформувало спосіб життя та звички людей. Інтернет став відігравати важливу роль у підтримці

віддаленої роботи, електронного навчання, онлайн-співробітництва. Дистанційний, цифровий формат змінює традиційні комунікації, способи орієнтації людини у світі, впливає на цінності, уявлення про свободу, сенс життя, проте також провокує на появу та виявлення нових ризиків і форм поведінки. Отже, викликане пандемією дистанційне навчання зробило проблематику кібербулінгу у школі актуальнішою. Порівняння результатів масових всеукраїнських опитувань підлітків, проведених протягом 2018-2020 років, свідчать про серйозне зростання майже усіх кіберризиків. А група нових інтернет-ризиків, пов'язаних із пандемією та дистанційним навчанням, є достатньо відчутною, що свідчить про погіршення загального емоційного фону у підлітковому житті.

Україна на сьогоднішній день окреслила проблему кібербулінгу, як достатньо актуальну, але профілактика кібербулінгу за кордоном більш розвинена і прогресивна. В Україні відсутні установи, що спеціалізуються на цій проблемі, існують центри та громадські організації, які побічно працюють з даною проблемою. Основний наголос у діяльності з профілактики кібербулінгу за кордоном робиться на розробку та введення різних додатків та сервісів для телефонів. Це дозволяє виявляти сумнівні текстові повідомлення та дзвінки з невідомих номерів, одразу дублювати їх батькам, визначати місце розташування дитини, інформувати про способи реагування на ситуації кібербулінгу; якщо програма введена школою, то за її допомогою можна анонімно повідомити про будь-яку ситуацію кібербулінгу.

Отже, на даний момент тема кібербулінгу є надзвичайно актуальною та масовою. Вирішення питання кібербулінгу в Україні потребує нових ідей та висококваліфікованих працівників, що допоможе створювати відповідне сприятливе середовище не тільки для боротьби з даною проблемою, але і для запобігання появі проявів відповідної поведінки.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Етапи проведення дослідження кібербулінгу серед підлітків

Основний масив досліджень кібербулінгу присвячений оцінці його поширеності, гендерним відмінностям, порівнянню з «традиційним» булінгом та наслідкам віктимізації онлайн. У силу новизни явища, відсутності його конвенційного розуміння та різноманітності проявів у дослідженнях використовуються різноманітні неузгоджені визначення, що призводить до розбіжностей у даних. Іноді окремі епізоди (наприклад, образливі висловлювання в чаті) враховуються як кібербулінг, хоча мова може не йти про систематичне цілеспрямоване переслідування будь-кого. Ряд дослідників пропонують розглядати явище кібербулінгу через тріаду «Переслідувач-жертва-спостерігач» за аналогією зі звичайним цькуванням, позначаючи провідну роль спостерігачів, найчисленнішої групи, в ескалації або припиненні кібербулінгу, хоча ця роль поки що недостатньо вивчена [2; 28].

Підлітки особливо вразливі до кібербулінгу, оскільки через особливості віку вони не схильні звертатися за підтримкою до батьків, дуже чутливі до сорому, недостатньо досвідчені, щоб розпізнати небезпечні ситуації вчасно. Нерідко про факти кібербулінгу стає відомо лише після трагічних наслідків та широкого розголосу конкретного випадку. Кейси звернення за психологічною допомогою вказують на те, що підлітки частіше, ніж дорослі користувачі, є жертвами шантажу в соціальних мережах. Кібербулінг, як правило, малопомітний для зовнішнього спостерігача, оскільки він часто відбувається у закритих групах та чатах. Все це спонукає до того, щоб приділяти більше уваги досвіду дітей і підлітків і як джерелу даних для досліджень, і як субстрату для розвитку рефлексії та формування етичної позиції відповідального користувача Інтернету, що працює на підвищення

безпеки українськомовного Інтернету в цілому і зниження ризику кібербулінгу, зокрема.

Кібербулінг серед школярів підліткового віку є соціально-психолого-педагогічним явищем. Профілактика кібербулінгу у школі реалізується наступних рівнях: особистісному, груповому, загальношкільному, соціальному. Тому в основі профілактики кібербулінгу має лежати система взаємодії між спеціалізованими органами. Ефективна та результативна модель профілактичної роботи з підлітками повинна відповідати низці вимог:

- мати чітко поставлені цілі;
- ґрунтуватися на спеціальних принципах;
- являти собою систему.

Залежно від спрямованості профілактичної роботи можна виділити такі стратегічні напрями:

- профілактика, заснована на роботі в школі за допомогою залучення педагогів та адміністрації школи;
- профілактика, заснована на роботі із сім'єю;
- профілактика у групах неповнолітніх за допомогою психологів, соціальних педагогів та соціальних робітників;
- профілактика за допомогою засобів масової інформації;
- профілактика із залученням правоохоронних структур.

Модель профілактики кібербулінгу серед підлітків має містити цільовий, організаційний, змістовний, технологічний та кадровий компоненти (рис. 2.1), які взаємодіють між собою та спрямовані на вирішення підсистеми цілей.

Модель профілактики кібербулінгу серед підлітків відповідає таким вимогам:

- концептуальність;
- системність;
- керованість;
- коригованість;

- ефективність;
- відтворюваність.

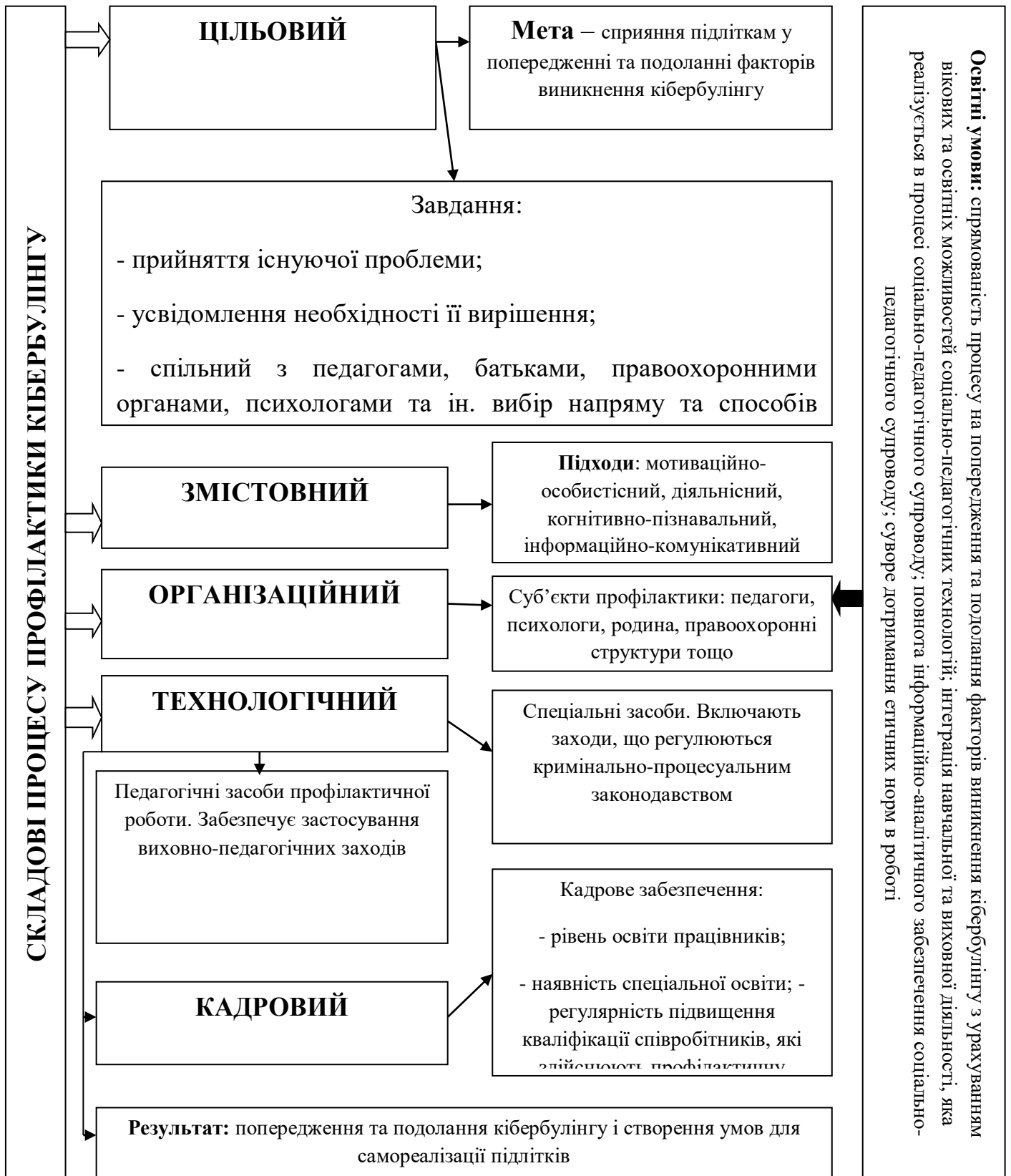


Рис. 2.1. Модель профілактики кібербулінгу

Отже, організаційно-змістовий компонент містить складові, які включають як суб'єктів профілактики навчального закладу, так і суб'єктів, які не належать до педагогічної системи. Завдяки такому комплексному підходу питання профілактики вирішуються системно у всіх сферах життєдіяльності підлітків. Кожен суб'єкт, здійснюючи свої функціональні обов'язки, також здійснює профілактику кібербулінгу, і це відбувається у рамках організованих заходів, які є системою.

Технологічний компонент містить дві складові:

- педагогічні засоби профілактичної роботи, що забезпечує застосування виховно-педагогічних заходів;
- спеціальні засоби, що включають заходи, регульовані кримінально-процесуальним законодавством.

Кадровий компонент охоплює питання кадрового забезпечення профілактичної діяльності, зокрема:

- рівень освіти співробітників;
- наявність спеціальної освіти;
- регулярність підвищення кваліфікації співробітників, які здійснюють профілактичну роботу.

В сукупності представлені компоненти моделі мають бути реалізовані системно та послідовно.

Для практичного дослідження кібербулінгу серед підлітків було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Мета дослідження: вивчення досвіду зустрічей підлітків з епізодами кібербулінгу та отримання емпіричної основи для подальшої розробки програм профілактики та припинення кібербулінгу у підлітковому середовищі.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) добір методик з метою дослідження кібербулінгу серед підлітків;
- 2) якісний та кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;

3) обговорення отриманих результатів і формування висновків за підсумками дослідження;

4) обґрунтування рекомендацій щодо впровадження інструментів профілактики кібербулінгу у навчальний процес учнів середньої школи.

Для досягнення мети дослідження і накопичення наукових фактів було розроблено програму дослідження, що включає три етапи, на кожному з яких було застосовано різні методи дослідження (рис. 2.2):

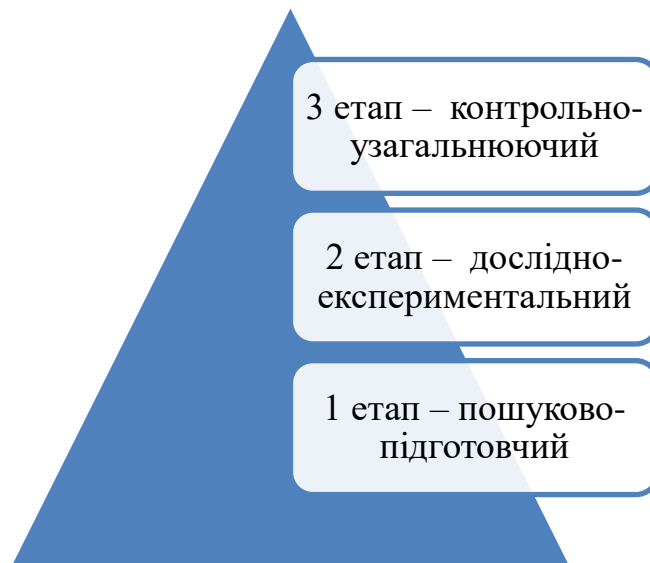


Рис. 2.2. Етапи дослідження

Перший етап – пошуково-підготовчий – включив в себе:

- дослідження та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- визначення мети, завдань, методів та методик дослідження;
- визначення бази експериментального дослідження.

Другий етап – дослідно-експериментальний – включив у себе:

- виявлення особливостей кібербулінгу у підлітковому середовищі;
- проведення констатувального експерименту з метою вивчення досвіду зустрічей підлітків з епізодами кібербулінгу (під час констатувального етапу дослідження було визначено вибірку опитуваних; підібрано методики для діагностики особливостей кібербулінгу у підлітковому середовищі;

проведено діагностування учасників дослідження, опрацьовано отримані результати);

- обробка результатів констатувального експерименту шляхом інтерпретації отриманих результатів та подальшого формулювання висновків.

Третій етап – контрольнo-узагальнюючий – включив в себе:

- здійснення якісного і кількісного аналізу отриманих результатів за підсумками проведення дослідження;

- проведення статистичної обробки отриманих даних;

- формулювання висновків і обґрунтування рекомендацій щодо впровадження інструментів профілактики кібербулінгу у навчальний процес учнів середньої школи.

2.2. Характеристика досліджуваної групи

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі ліцею «Територія 12» міста Бердичева у трьох класах: 7-А, 7-Б та 8-В. У дослідженні взяли участь 60 підлітків: 18 осіб з 7-А класу, 18 осіб з 7-Б класу і 24 – з 8-В класу (рис. 2.3).

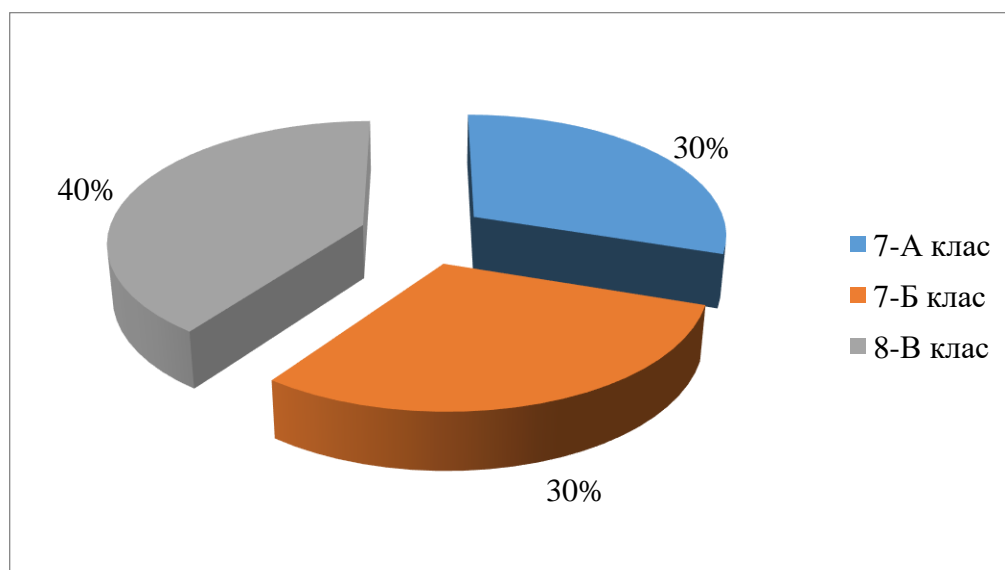


Рис. 2.3. Розподіл підлітків за класом

Розподіл вибірки підлітків за ознакою статі наведений на рис. 2.4.

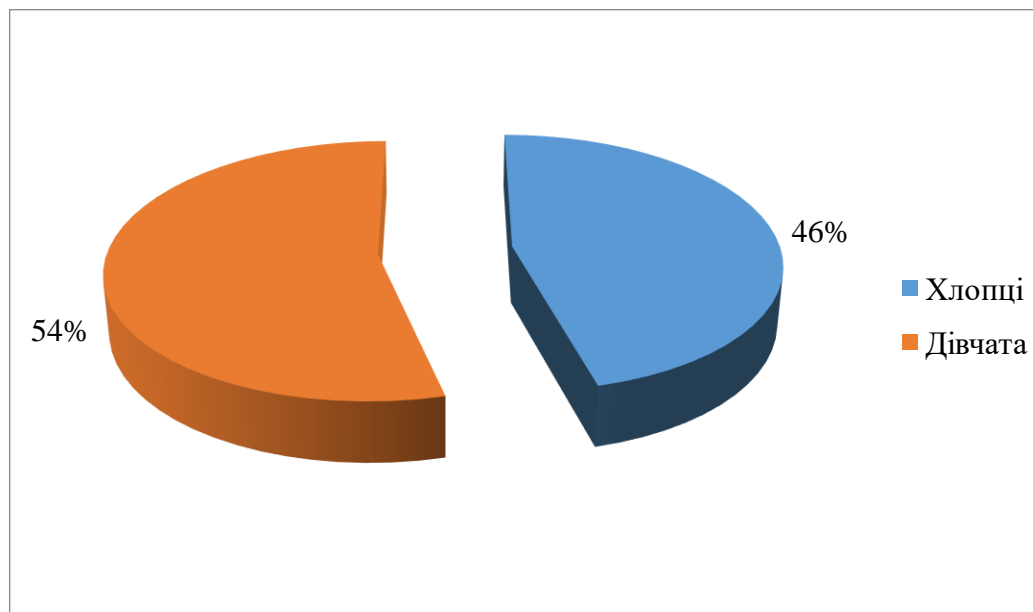


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за ознакою статі

Нами було досліджено підлітків від 12 до 14 років включно (рис. 2.5).

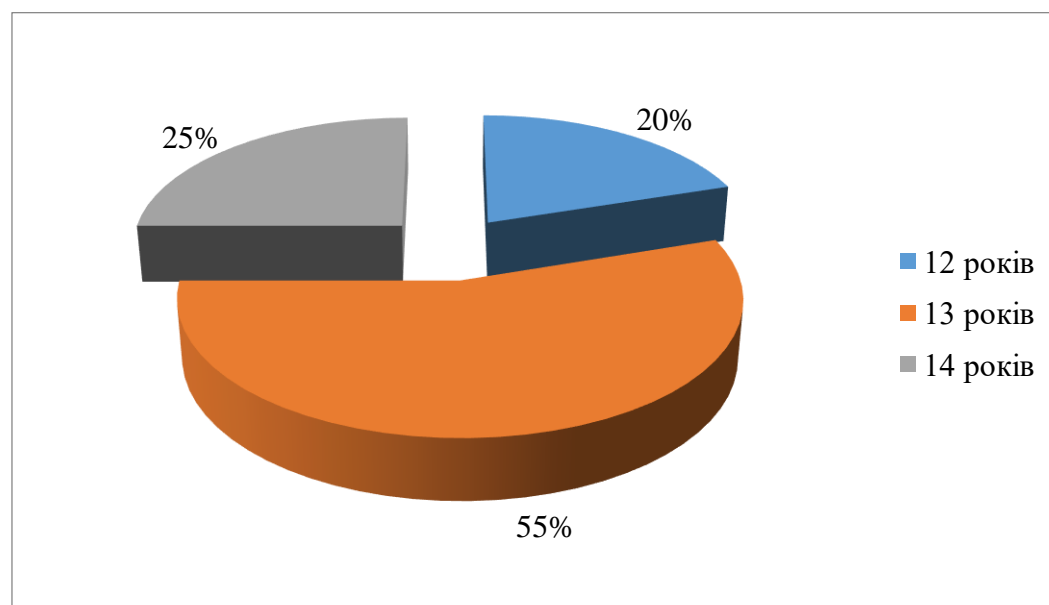


Рис. 2.5. Розподіл дослідженої вибірки за віком

Соціальне життя підлітків протікає у соціальних мережах, з яких TikTok, Instagram та U-tube є найпопулярнішими (рис. 2.6).

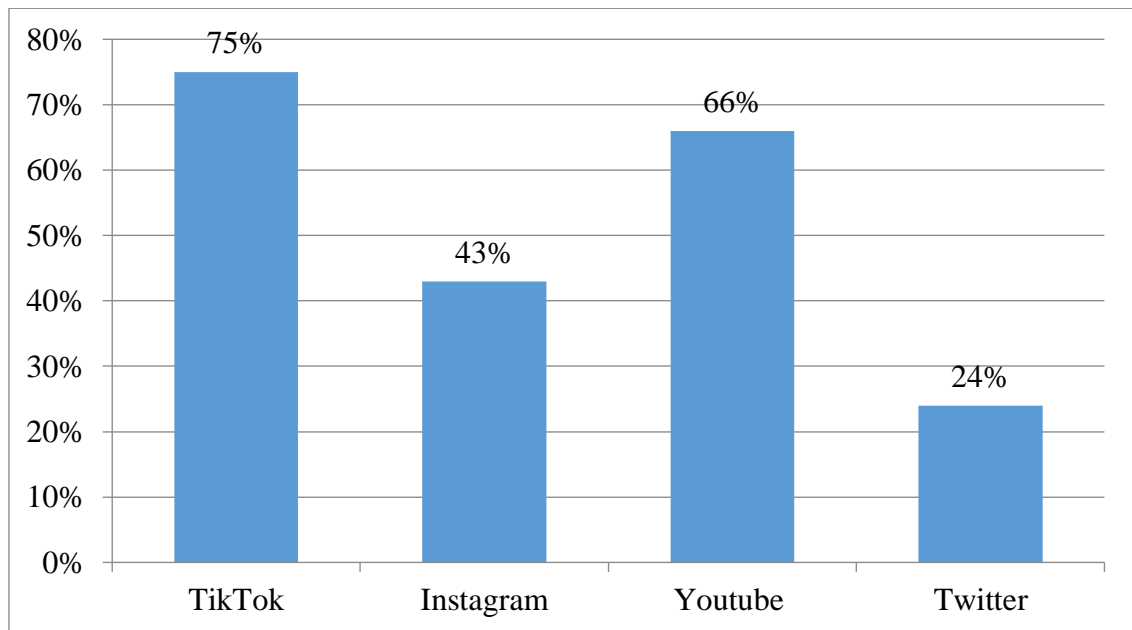


Рис. 2.6. Розподіл користувачів соціальних мереж

Таким чином, 75% опитаних користуються соцмережею TikTok; 66% опитаних користуються соцмережею U-tube; 43% опитаних користуються соцмережею Instagram; і тільки 24% опитаних користуються соцмережею Twitter.

2.3. Методи та інструменти дослідження кібербулінгу серед підлітків

Вибираючи методи та інструменти дослідження кібербулінгу серед підлітків, спиралися на такі положення:

1) методи дослідження повинні повністю враховувати специфіку об'єкта вивчення, і тільки в цьому випадку вони забезпечують точність, об'єктивність отриманих результатів;

2) з метою всебічного вивчення явища слід використовувати комплекс методів, прийомів і засобів, оскільки кожен окремий метод дослідження має своє певне призначення.

Крім того, виходячи з вимог, що пред'являються до всіх типів методик:

- науковість методик, обґрунтованість їх застосування, яка включає опис структури показників, вимірюваних за допомогою даної методики, доказ необхідності їх виявлення і показання до можливості застосування методики в різних дослідженнях;

- валідність методик;

- стандартизація інструкцій та тестового матеріалу;

- практичність методик, яка полягає в простоті проведення, а також її швидкості.

Таким чином, враховуючи особливості кібербулінгу серед підлітків для дослідження було обрано такі методи:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення.

- емпіричні: бесіда, анкетування (авторська анкета на основі розробленої С. Хіндуджей та Дж. Петчіном анкети «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument» та анкета для батьків), методика ЕСІРQ (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire) в адаптіції Л. Найдьонової за версією М. Герера-Лопес, спостереження.

Наведемо характеристику використовуваних у дослідженні методів.

Аналіз літературних джерел – це метод теоретичного дослідження, що представляє собою збір інформації з теми дослідження з книг і електронних джерел, в т.ч. сайтів мережі Інтернет.

Робота з літературними джерелами передбачає використання таких методів, як:

- складання бібліографії – переліку джерел, відібраних для роботи щодо досліджуваної проблеми;

- реферування – стислий виклад основного змісту роботи;

- конспектування – ведення більш детальних записів, основу яких складає виділення головних ідей і положень роботи;

- анотування – коротка характеристика змісту науково-літературного джерела в цілому або окремих проблем, необхідних при підготовці дослідницької роботи;

- цитування – дослівний запис виразів, фактичних або цифрових даних, що містяться в літературному джерелі, за допомогою якого підтверджуються висновки і положення окремих авторів у контексті дослідження.

Узагальнення – це метод теоретичного дослідження, що направлений на об'єднання даних багатьох спостережень, які виконані незалежно один від одного різними науковцями за різних умов.

Експеримент – метод емпіричного дослідження, при якому вчений впливає на досліджуваний об'єкт за допомогою спеціальних матеріальних засобів (експериментальних установок і приладів) з метою отримання необхідної інформації про властивості та особливості цих об'єктів або явищ.

Опитувальник представляє собою спосіб отримання інформації про досліджувану особистість, групу, соціальну спільність в ході безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (опитувальник, анкета) спілкування експериментатора і респондента, тобто особи, яка відповідає на питання дослідника.

Тестування – дослідний метод, який дозволяє виявити рівень знань, умінь і навичок, здібностей та інших якостей особистості, а також їх відповідність певним нормам шляхом аналізу способів виконання досліджуваним ряду спеціальних завдань.

Метою розробленої анкети (Додаток А) на основі анкети С. Хіндуджея та Дж. Петчіна «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument» було привернути увагу до проблеми, показати її актуальність, позначити коло питань та зібрати базу даних для дослідження кібербулінгу серед підлітків. Питання анкети були спрямовані на попередній досвід підлітків та пам'ять про нього. Зрозуміло, що незначні образи стираються з пам'яті, тоді як тривалий кібербулінг, що повторюється, залишає слід не тільки в пам'яті, а й у психіці людини. Крім того, підлітків просили висловити власне ставлення до кібербулінгу, пояснити його причини і описати ситуацію, що запам'яталася, пов'язану з чієюсь агресивною поведінкою онлайн. До причин, через які підлітки проігнорували прохання описати (анонімно) ці

ситуації, можуть відноситися як супутні події негативні переживання (сором, вина, страх тощо), так і те, що сучасні підлітки в цілому вважають за краще уникати розгорнутих письмових відповідей при заповненні анкет.

Підліткам пропонувалося відповісти на питання, обравши одну відповідь. Дані відповіді покажуть яка кількість підлітків піддавалася ситуаціям кібербулінгу, хто сам був учасником кіберцькування та ін.

Досвід багатьох років досліджень дав змогу створити стандартизовані методики вимірювання кібербулінгу, які оцінюють частоту найбільш поширених і узагальнених форм: вербальні знущання і погрози, викрадення інформації й самозванство, ігнорування, розповсюдження чуток і порушення приватності (особистої інформації, фото чи відео). Одним із найбільш широко використовуваних є Європейський опитувальник з протидії кібербулінгу (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire).

На основі аналізу опублікованих статей можна запропонувати для апробації україномовну анкету, створену на основі цього опитувальника. Він складається з 22 запитань, на які пропонується обрати один із варіантів відповіді «Як часто з тобою особисто таке траплялося?» : 0 – ніколи; 1 – раз або двічі; 2 – десь раз на місяць, 3 – приблизно раз на місяць, 4 – кілька разів на тиждень (Додаток Б). Оскільки цей опитувальник зроблено для моніторингових цілей, тобто для багаторазового використання, період часу визначається попереднім опитуванням.

Анкета для батьків (Додаток В) була проведена для того, щоб залучити батьків до вирішення проблеми кібербулінгу, що передбачається розробленою вище моделлю. Бо до ключових елементів подолання кібербулінгу серед підлітків є залученість батьків.

Таким чином, нами визначено етапи дослідження, методи та інструменти, що дозволяють дослідити особливості кібербулінгу серед підлітків.

Результати показують, що зустрічі із ситуаціями кібербулінгу є елементом повсякденного досвіду сучасних підлітків: лише половина (50,8%)

респондентів повідомили, що не стикалися з цим явищем (рис. 2.7).

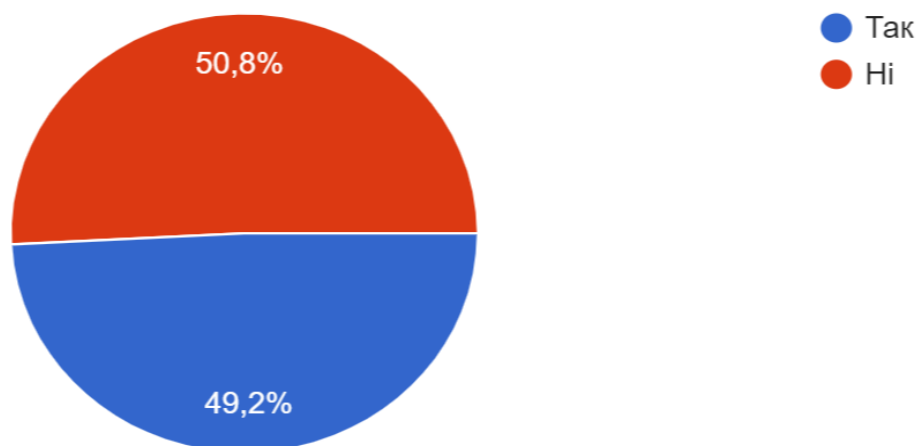


Рис. 2.7. Відповіді на питання «Чи піддавалися Ви кібербулінгу?»

Поданий розподіл відповідей може вказувати на існування двох груп підлітків, одна з яких майже не стикається з кібербулінгом (можливо, вони мало користуються соціальними мережами, мало грають у комп'ютерні ігри або не розпізнали знайомі їм форми кібербулінгу), а для другої групи (49,2%) кібербулінг – це помітне явище, що говорить або про інший характер їхньої інтернет-активності, або про більшу рефлексивність.

Серед тих, хто стикався з кібербулінгом, більше 8% підлітків зазнають цькування щодня (рис. 2.8) і це дуже загрозливий показник.

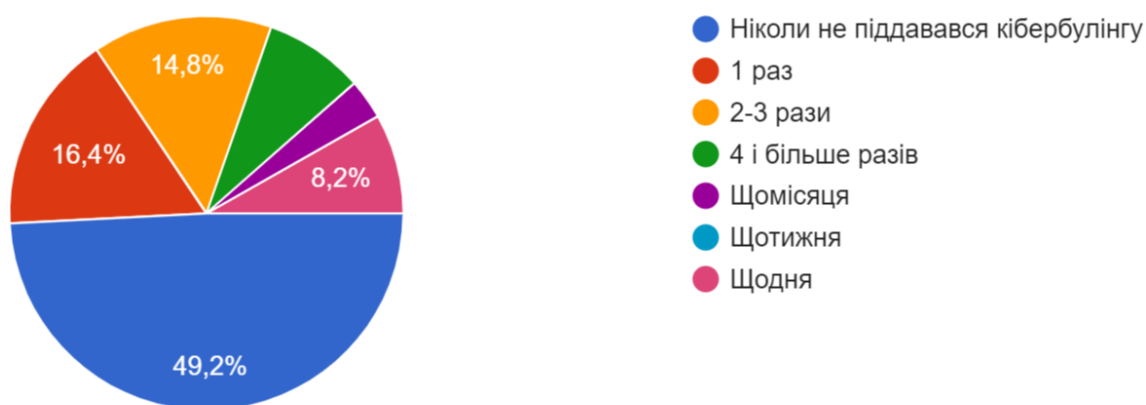


Рис. 2.8. Відповіді на питання «Як часто ви піддавалися (зазнавали) кібербулінгу?»

Найпоширенішою формою кібербулінгу, на думку підлітків, є грубі чи образливі коментарі (24,6%) та надсилання повідомлень у соціальних мережах (31,1%) (рис. 2.9). Потрібно враховувати, що це може не відноситися до систематичного кібербулінгу: це можуть бути і спонтанні прояви агресивності, не спрямовані на послідовне заподіяння шкоди конкретному адресату.

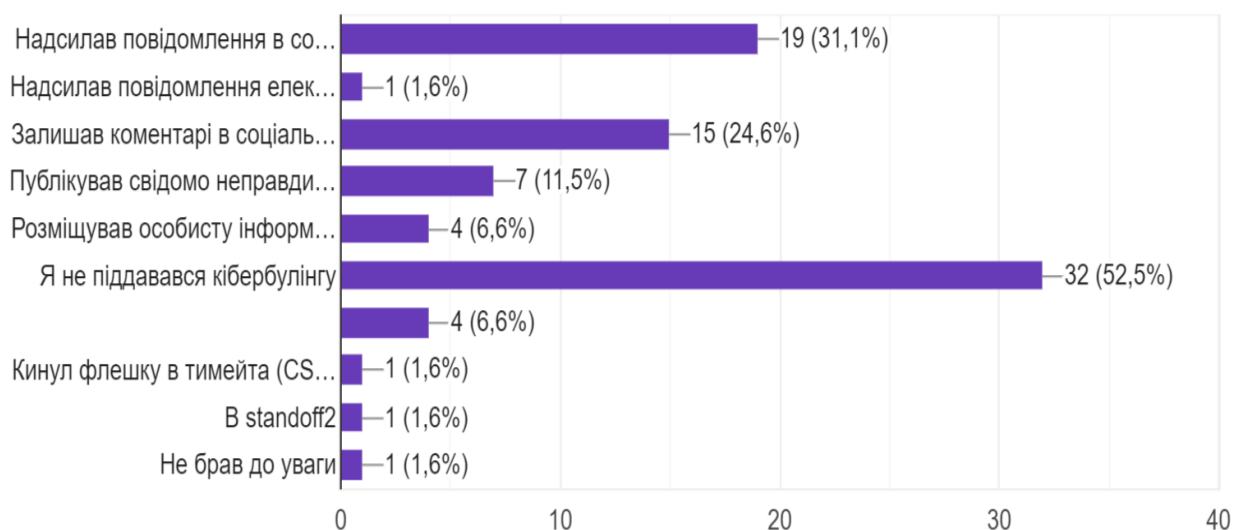


Рис. 2.9. Відповіді на питання «Яким чином на Вас впливав кіберагресор?»

Наступні за частотою форми кібербулінгу – це публікація свідомо неправдивої інформації в Інтернеті та розміщення особистої інформації в Інтернеті без згоди. Найрідше із запропонованих варіантів відзначився «повідомлення електронною поштою», що відображає загальну тенденцію: повідомлення електронною поштою змінюються листуванням у месенджерах, а замість веб-сторінок використовуються агрегатори у соціальних мережах.

Лідуюче місце за частотою появи кібербулінгу належить онлайн-іграм (29,5%) та соціальним мережам (26,6%) (рис. 2.10), що не дивно, враховуючи їхню поширеність і значущість для підлітків. Іншими широко використовуваними для кібербулінгу майданчиком є чати (21,3%), що відповідає даним зарубіжних досліджень.

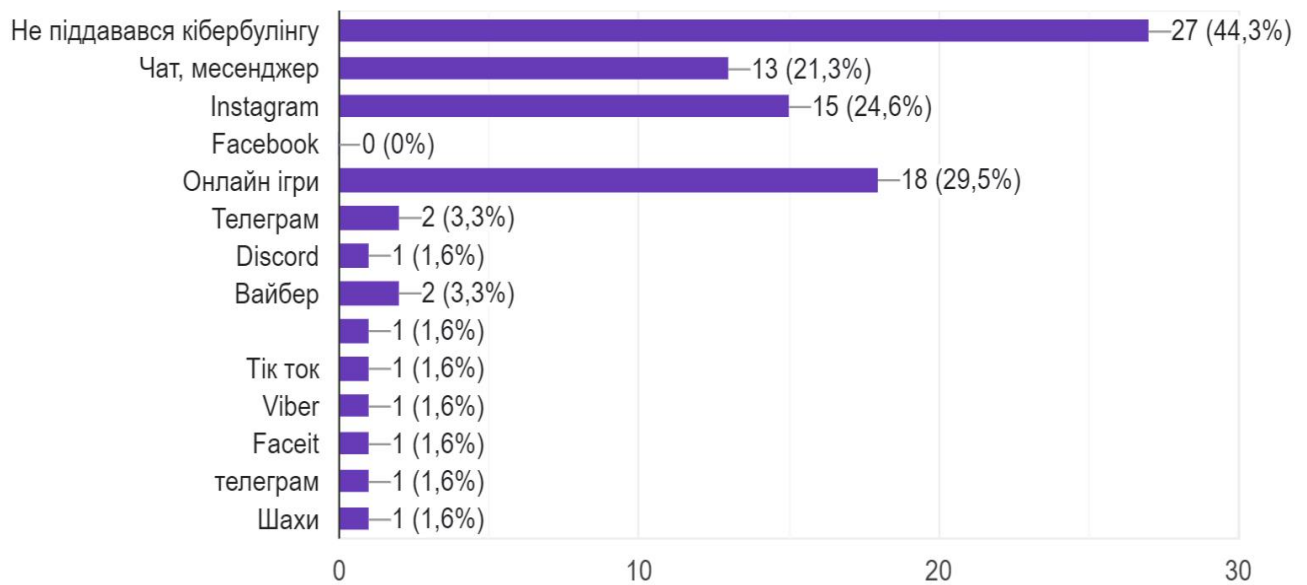


Рис. 2.10. На яких саме майданчиках Ви піддавалися кібербулінгу?

Добрим результатом опитування є те, що кібербулінг у майже в 87% випадків не переходить у реальне життя (рис. 2.11).

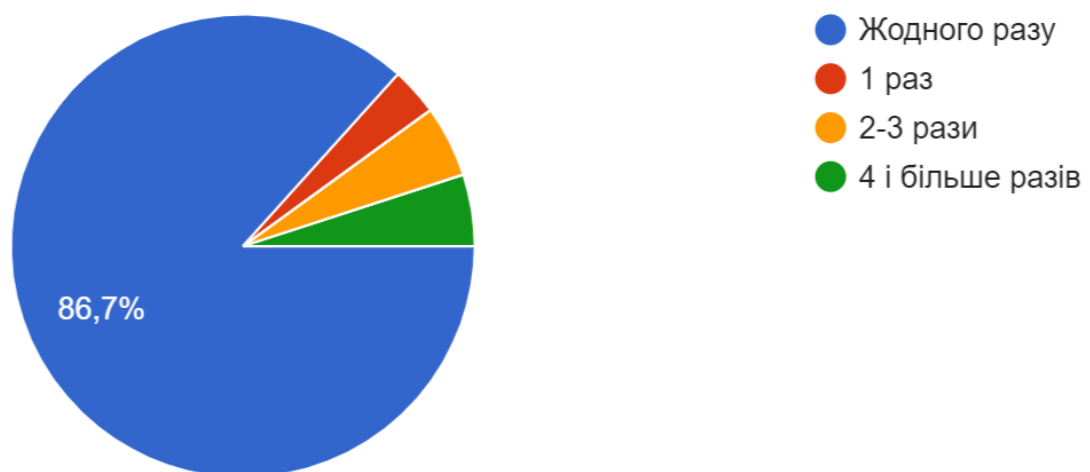


Рис. 2.11. Відповіді на питання «Чи зазнавали Ви переслідування у реальному житті через інформацію, розміщену Вами чи про Вас в Інтернеті?»

Проте іншим 13% підліткам потрібна допомога. Тобто, взаємодія в онлайн-середовищі часто пов'язана з подіями реального повсякденного життя. Зважаючи на все, межа між віртуальним і реальним життям поступово

стирається, і ми ризикнемо припустити, що ця тенденція лише посилюватиметься.

Описуючи результати конкретних епізодів кібербулінгу, респонденти у 26,2% випадків вказали, що проблема їх не зачепила; 18% опитаних сприйняли ситуацію з гумором, а 8,2% просто заблокували агресора (рис. 2.12). Проте багато підлітків, що зазнали кібербулінг, хотіли помститися, відчували злість та ненависть до агресора і переживали тривалий проміжок часу.



Рис. 2.12. Відповіді на питання «Ваша реакція на кібербулінг»

Дуже негативним наслідком кібербулінгу є його вплив на здоров'я. І тільки у 26,7% випадків кібербулінг не позначився на здоров'ї та самопочутті (рис. 2.13).

Проте для багатьох підлітків досвід інтернет-цькування обернувся проблемами зі здоров'ям: у 13,3% респондентів з'явилася нервовість, у 11,7% – головний біль; 10% підлітків стали страждати безсонням, у багатьох з'явилися нічні кошмари, тривога, апатія і навіть депресія. Зазначені дані показують, що підлітки потребують серйозної допомоги та профілактики.

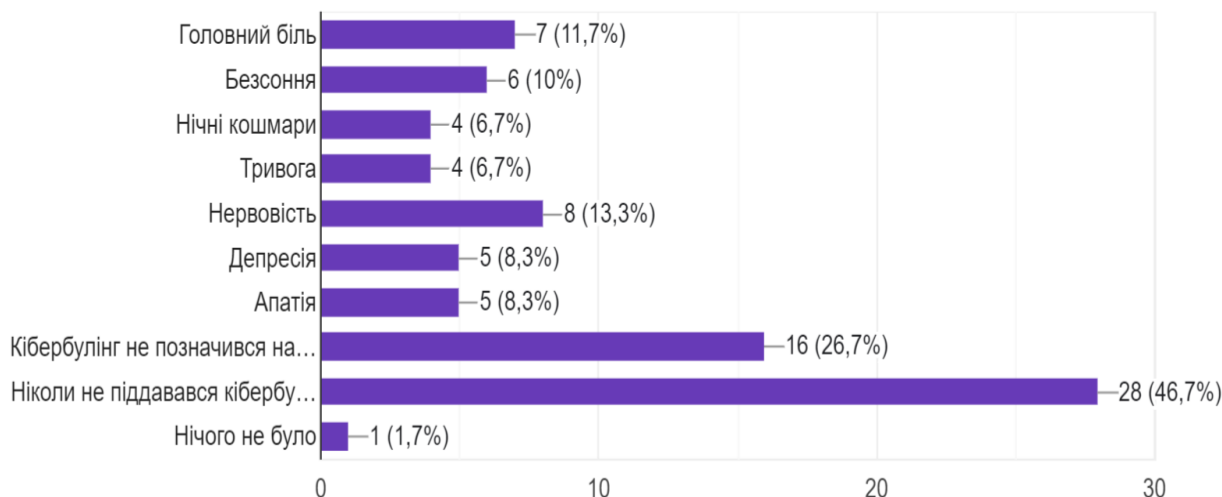


Рис. 2.13. Відповіді на питання «Чи вплинув акт кібербулінгу на ваше здоров'я?»

Найважливішою темою у контексті кібербулінгу є питання про те, кому про нього можна розповісти. Очікувано, що підлітки тяжіють до звернення за підтримкою до батьків та однолітків (рис. 2.14). Тому обов'язковою умовою профілактики кібербулінгу є взаємодія з батьками, особливо в умовах дистанційного навчання. Популярність серед ровесників, отримання їх схвалення – найважливіші мотиви та ресурси підліткової поведінки, і з цього погляду важливим напрямом профілактичної діяльності з боку педагогів та батьків має стати навчання та формування установок на увагу та надання допомоги один одному в ситуаціях кібербулінгу.

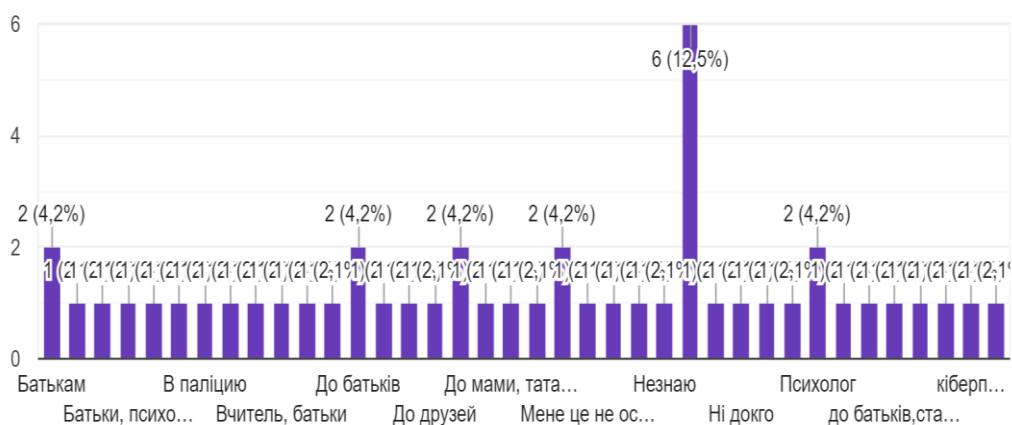


Рис. 2.14. Адресати звернення жертв кібербулінгу за допомогою

Однак 12,5% опитаних підлітків не знають до кого звертатися у разі потреби, що підкреслює актуальність дослідження. Необхідність профілактики кібербулінгу доводять і відповіді на питання «Чи знаєте Ви як себе поводити під час кібербулінгу?»: 43,3% підлітків не знають цього або не впевнені (рис. 2.15).

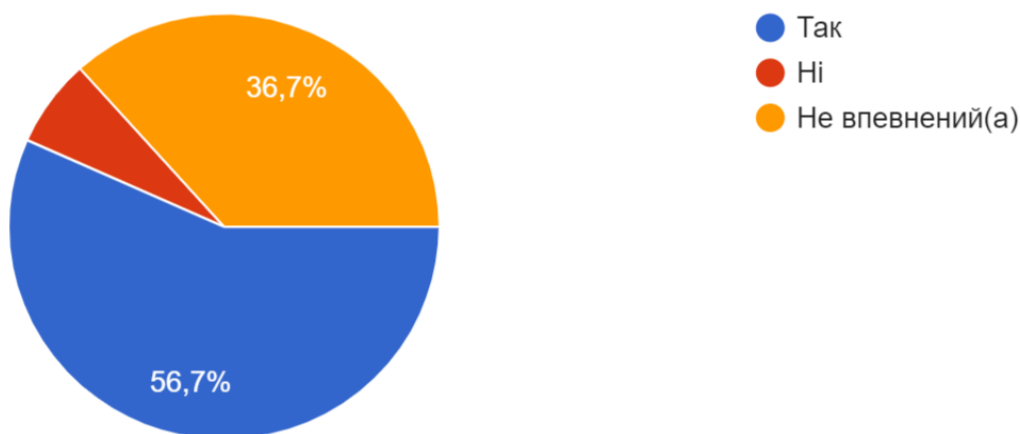


Рис. 2.15. Відповіді на питання «Чи знаєте Ви як себе поводити під час кібербулінгу?»

Тільки 30% з опитаних підлітків, що зазнавали кібербулінг, обговорювали це з іншими людьми, але 23,3% підлітків ні з ким це не обговорювали (рис. 2.16).

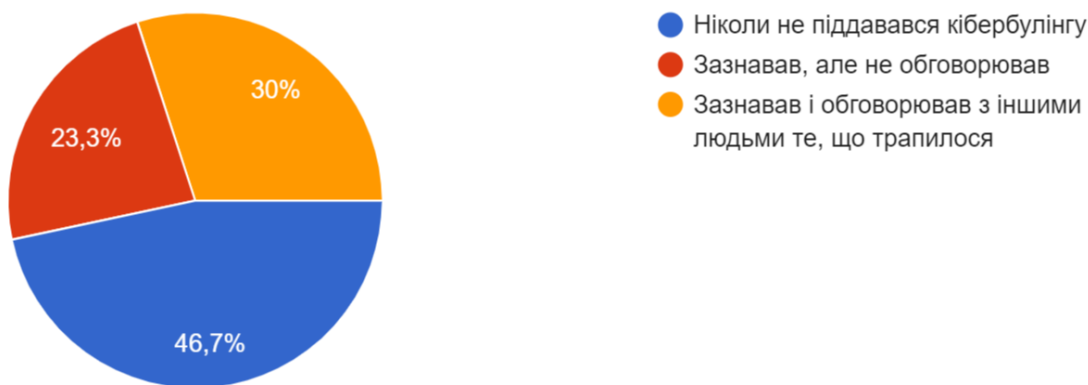


Рис. 2.16. Відповіді на питання «Чи обговорювали Ви з кимось акт кібербулінгу, що відбувся щодо Вас?»

Наступне питання показує, що 46,7% підлітків не зверталися за допомогою до фахівця (рис. 2.17).

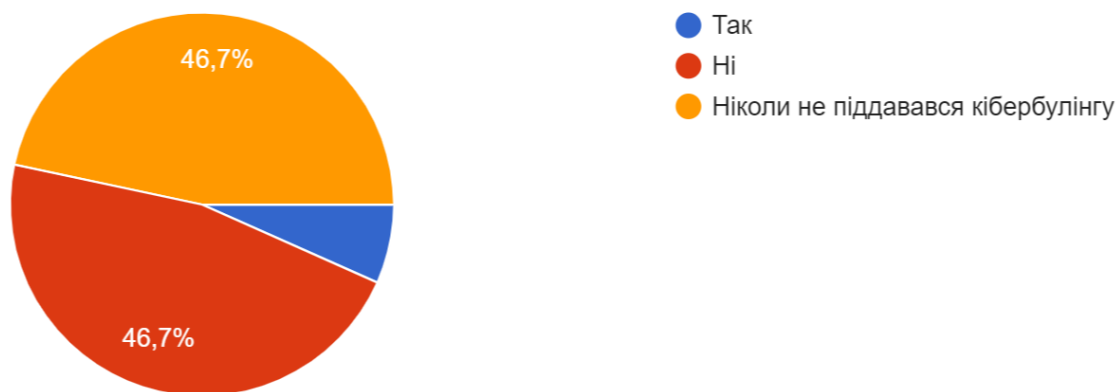


Рис. 2.17. Відповіді на питання «Чи зверталися Ви за допомогою до фахівця?»

Про досвід кібербулінгу стосовно інших підлітків повідомили 50% респондентів (рис. 2.18).

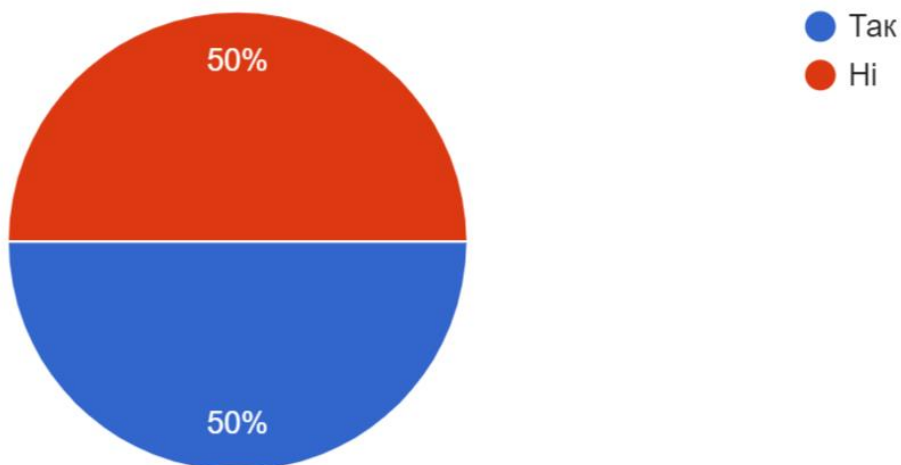


Рис. 2.18. Відповіді на питання «Чи ставали Ви свідком кібербулінгу щодо інших людей?»

За результатами дослідження 36,2% свідків кібербулінгу щодо інших людей намагалися допомогти жертві (рис. 2.19). Однак велика частина

підлітків нічого не робили, але хотіли допомогти жертві або тільки спостерігали за тим, що відбувається.



Рис. 2.19. Відповіді на питання «Якщо так, то якими були Ваші дії в ситуації, що склалася?»

Дійсно вражаючими результатами дослідження стало те, що деякі підлітки самі брали участь у кібербулінгу (допомагали агресору) або виправдовували кібербулінг. Дані показники підтверджуються результатами за методикою ЕСІРQ в адаптіції Л. Найдьонової (рис. 2.20).

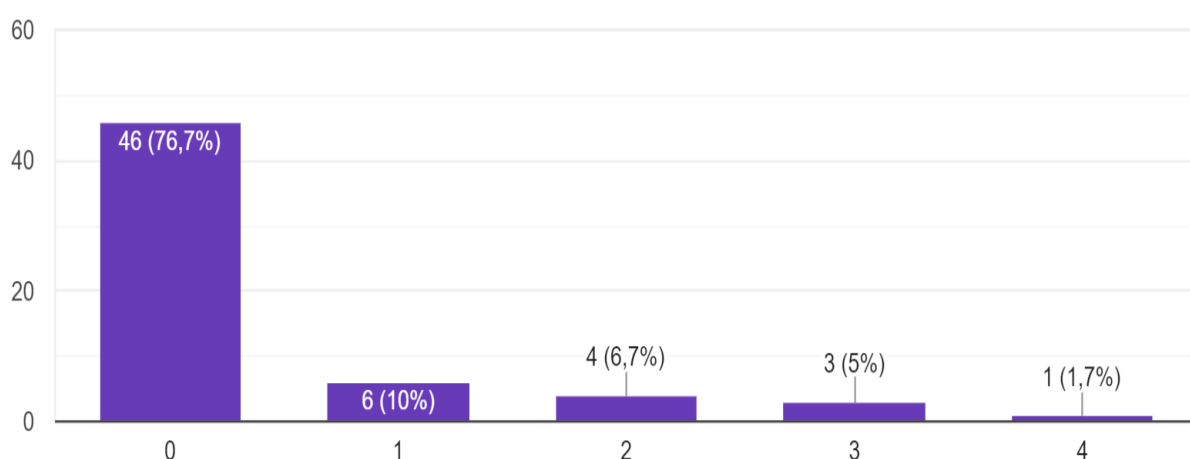


Рис. 2.20. Відповіді на питання «Я погрожував комусь через тексти чи повідомлення в інтернеті або використовуючи мобільний телефон»

Результати за методикою ЕСІРQ в адаптіції Л. Найдьонової також показують, що 23,3% опитаних підлітків стикаються з кібербулінгом кілька разів на тиждень, 18,3% – хоча б раз на місяць (рис. 2.21).

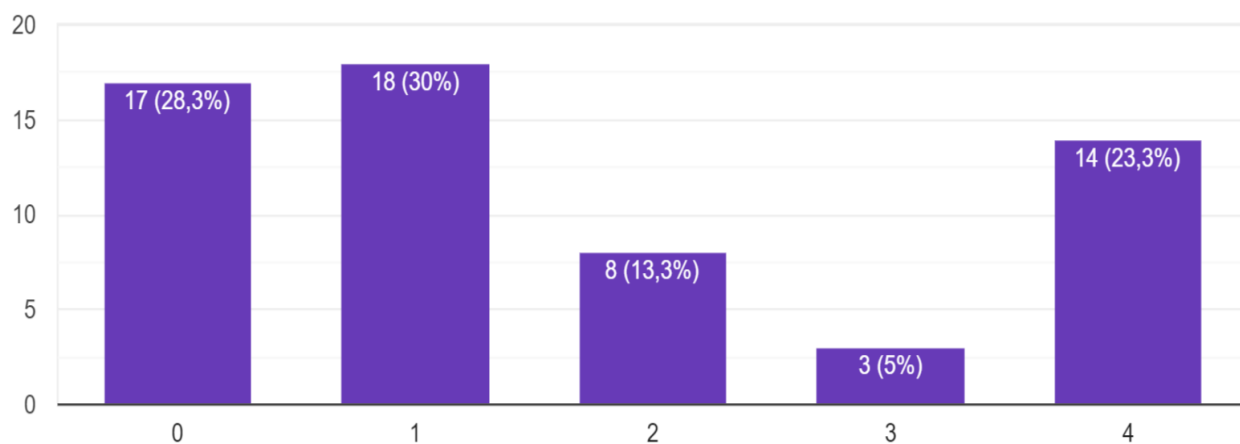


Рис. 2.21. Відповіді на питання «Хтось говорив мені неприємні речі або обзивав мене, використовуючи тексти чи повідомлення в інтернеті або на мобільний телефон»

Загрозливими є результати відповідей на питання «Хтось зламав мій акаунт та викрав особисту інформацію» (рис. 2.22) та «Хтось публікував незручне відео чи мої фотографії в інтернеті або використовуючи мобільний телефон» (рис. 2.23).

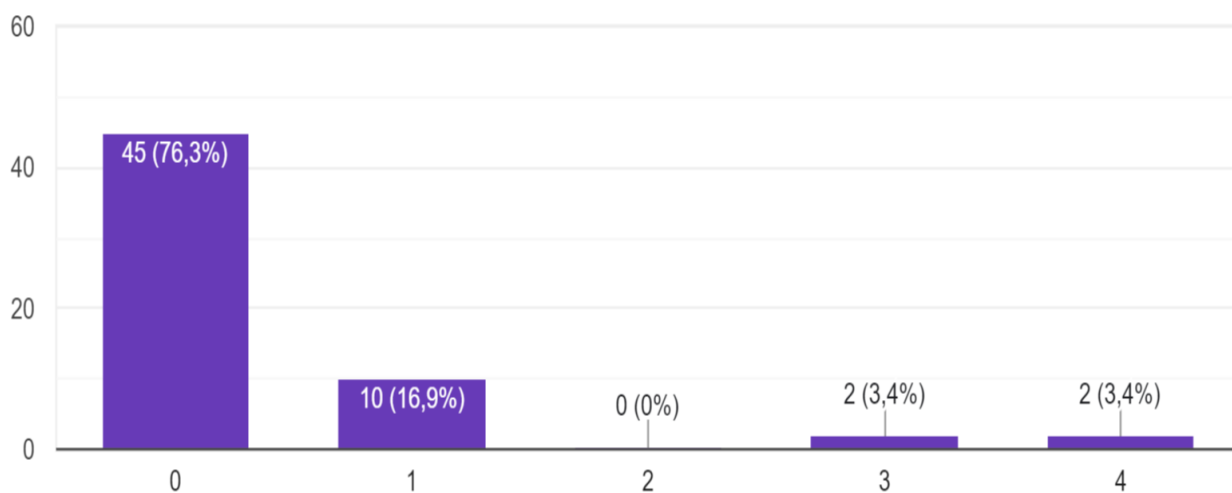


Рис. 2.22. Відповіді на питання «Хтось зламав мій акаунт та викрав особисту інформацію»

Більше 23,5% підлітків стикались з викраденням особистої інформації хоча б раз у житті. А майже у 28,5% опитаних публікували незручні відео чи фотографії в інтернеті без їхнього дозволу.

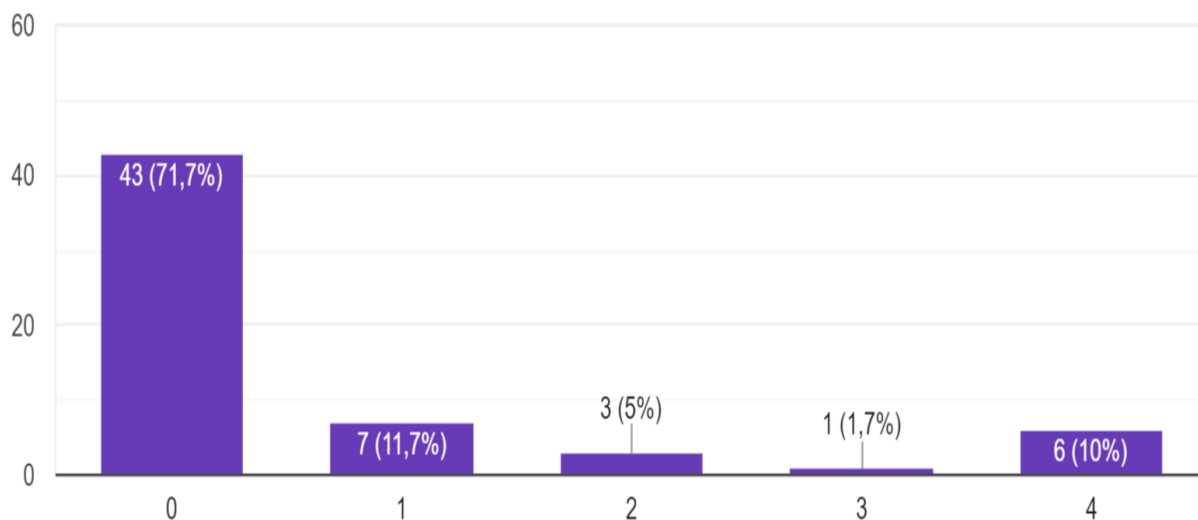


Рис. 2.23. Відповіді на питання «Хтось публікував незручне відео чи мої фотографії в інтернеті або використовуючи мобільний телефон»

Одним з найважливіших завдань підліткового віку є становлення моральних оцінок, формування моральних орієнтирів. У зв'язку з цим цікаво, що понад чверть респондентів (28,3%) вважають кібербулінг рядовою ситуацією, яка не потребує особливої уваги (рис. 2.24).

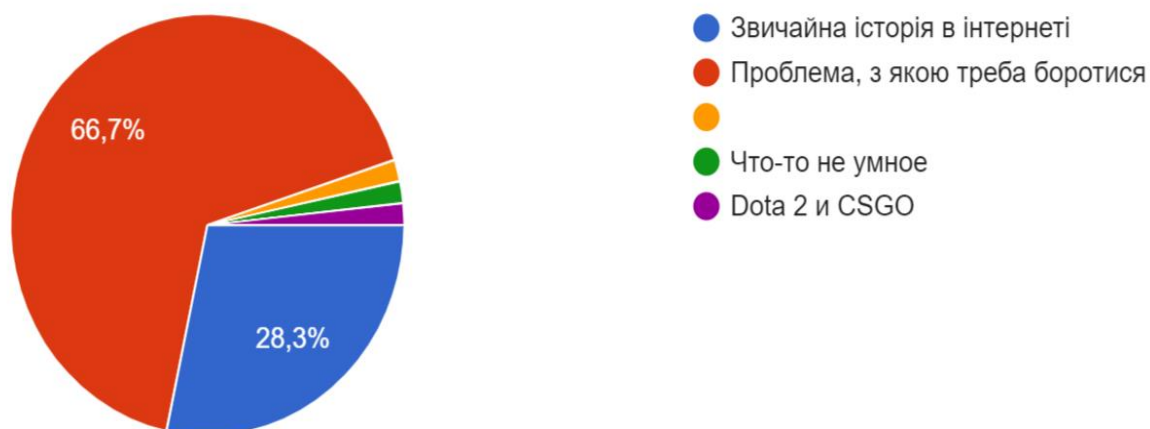


Рис. 2.24. Відповіді на питання «Що для Вас кібербулінг?»

По всій видимості, звикання до кібербулінгу збігається зі зниженням ролі зовнішніх джерел моральних оцінок (батьків, вчителів) і зростанням значущості однолітків. Цей тривожний показник вказує на, по-перше, необхідність розробки заходів профілактики зі старшими підлітками у вигляді роботи з груповими думками, соціальними уявленнями, рефлексією та прийняттям власних групових норм і, по-друге, необхідність початку роботи з профілактики кібербулінгу з молодшими підлітками або раніше.

Опитування батьків показало, що 85% з них знають що таке кібербулінг (рис. 2.25) і 82,2% вважають кібербулінг актуальною проблемою серед дітей (рис. 2.26).

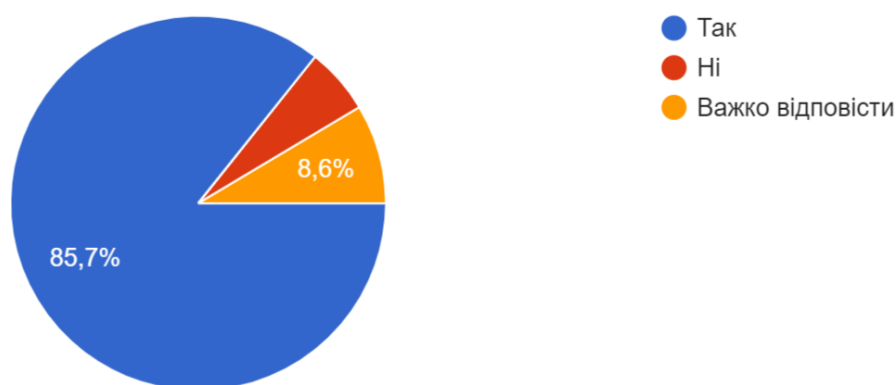


Рис. 2.25. Відповіді батьків на питання «Чи знаєте Ви, що таке кібербулінг?»

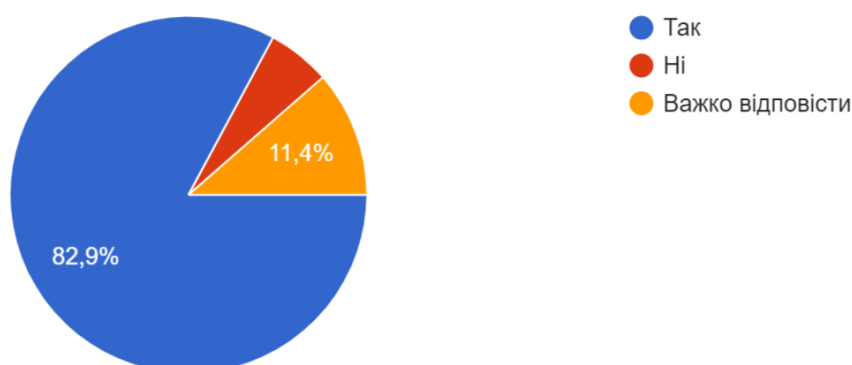


Рис. 2.26. Відповіді батьків на питання «Чи вважаєте, Ви актуальною проблемою кібербулінгу серед дітей?»

Проте, майже половина з опитаних батьків не знає до кого потрібно звертатись батькам після виявлення кібербулінгу (рис. 2.27) та 60% не знає як запобігти кібербулінгу (рис. 2.28).

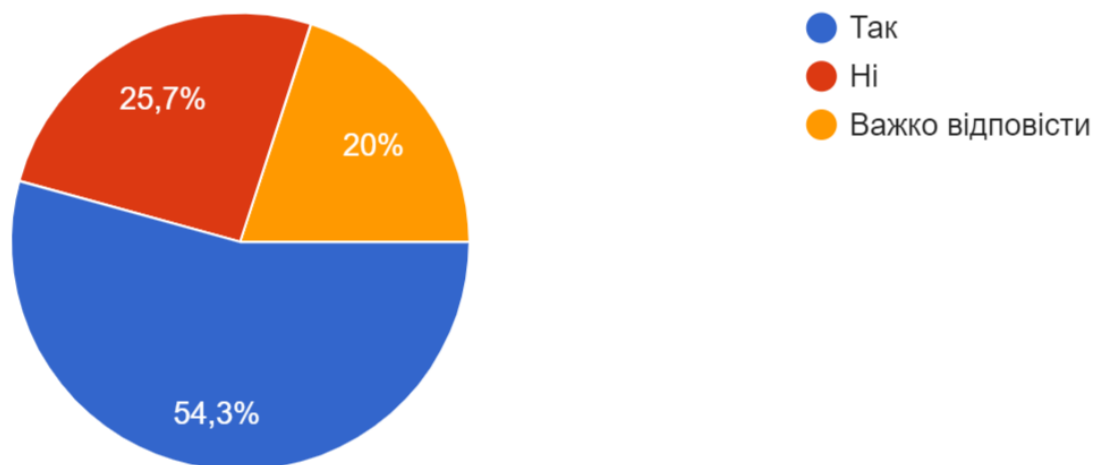


Рис. 2.27. Відповіді батьків на питання «Чи знаєте Ви, до кого потрібно звертатись батькам після виявлення кібербулінгу?»

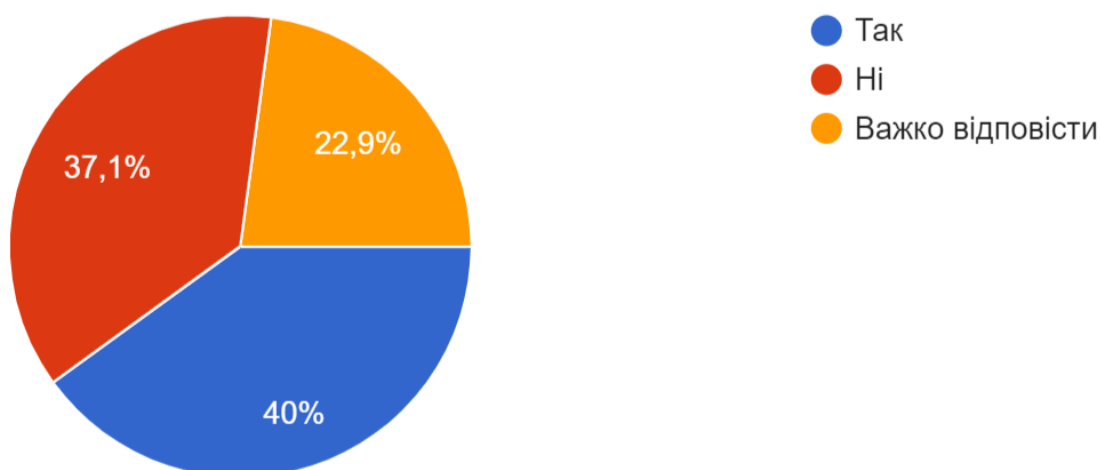


Рис. 2.28. Відповіді батьків на питання «Чи знаєте Ви, як запобігти кібербулінгу?»

Таким чином, проведене дослідження показує, що більшість опитаних підлітків стикалися з кібербулінгом і часто неодноразово. Найчастіше вони зустрічаються з негативними образливими коментарями, поширенням чуток та пліток. Важливо, що частка дітей, які зазнавали кібербулінг, мають і досвід агресора або спостерігача. Судячи з відповідей, власний досвід підлітків свідчить, що часто агресія виражається саме через кібербулінг, тому є важливим здійснення профілактичної роботи. Також, оскільки основним місцем здійснення кібербулінгу є соціальні мережі, профілактична або підтримуюча робота щодо запобігання кібербулінгу може здійснюватися на цих майданчиках.

Говорячи про профілактичну роботу з кібербулінгом у підлітковому середовищі, важливо наголосити на двох аспектах. По-перше, необхідна робота з вирішення напружених відносин у класі, аналогічно роботі з очним шкільним цькуванням, до якої слід включати не тільки агресорів і жертв, а й весь клас цілком, причому надзвичайно важливою є підтримка батьків та адміністрації освітньої організації. По-друге, потрібна індивідуальна робота з дитиною, що опинилася в ролі жертви кібербулінгу, яка близька до роботи з людиною, яка зіткнулася із хворобливими, травматичними переживаннями поза інтернетом. Дослідження показало, що після стадії шоку включаються адаптаційні механізми особистості; якщо вони не спрацьовують або їх недостатньо, то психолог має справу з наслідками травми та необхідністю роботи щодо супроводження негативних переживань людини (страху, болю, приниження, руйнування самооцінки, втрати відчуття захищеності), надання підтримки та поступового відновлення у неї довіри до світу.

Висновки до розділу 2

Кібербулінг серед школярів підліткового віку є соціально-психолого-педагогічним явищем. Профілактика кібербулінгу у школі реалізується

наступних рівнях: особистісному, груповому, загальношкільному, соціальному. Тому в основі профілактики кібербулінгу має лежати система взаємодії між спеціалізованими органами. Модель профілактики кібербулінгу серед підлітків має містити цільовий, організаційний, змістовний, технологічний та кадровий компоненти, які взаємодіють між собою та спрямовані на вирішення підсистеми цілей. Організаційно-змістовий компонент містить складові, які включають як суб'єктів профілактики навчального закладу, так і суб'єктів, які не належать до педагогічної системи. Завдяки такому комплексному підходу питання профілактики вирішуються системно у всіх сферах життєдіяльності підлітків. Технологічний компонент містить дві складові: педагогічні засоби профілактичної роботи, що забезпечує застосування виховно-педагогічних заходів; спеціальні засоби, що включають заходи, регульовані кримінально-процесуальним законодавством. Кадровий компонент охоплює питання кадрового забезпечення профілактичної діяльності, зокрема: рівень освіти співробітників; наявність спеціальної освіти; регулярність підвищення кваліфікації співробітників, які здійснюють профілактичну роботу. В сукупності представлені компоненти моделі мають бути реалізовані системно та послідовно.

Для практичного дослідження кібербулінгу серед підлітків було організовано та проведено емпіричне дослідження. Мета дослідження: вивчення досвіду зустрічей підлітків з епізодами кібербулінгу та отримання емпіричної основи для подальшої розробки програм профілактики та припинення кібербулінгу у підлітковому середовищі. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі ліцею «Територія 12» міста Бердичева у трьох класах: 7-А, 7-Б та 8-В. У дослідженні взяли участь 60 підлітків. Враховуючи особливості кібербулінгу серед підлітків для дослідження було обрано такі методи: авторська анкета на основі розробленої С. Хіндуджей та Дж. Петчіном анкети «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument», анкета для батьків та методика ECIPQ

(European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire) в адапції Л. Найдьонової за версією М. Герера-Лопес.

Проведене дослідження показує, що більшість опитаних підлітків стикалися з кібербулінгом і часто неодноразово. Найчастіше вони зустрічаються з негативними образливими коментарями, поширенням чуток та пліток. Важливо, що частка дітей, які зазнавали кібербулінг, мають і досвід агресора або спостерігача. Судячи з відповідей, власний досвід підлітків свідчить, що часто агресія виражається саме через кібербулінг, тому є важливим здійснення профілактичної роботи. Обов'язковою умовою профілактики кібербулінгу є взаємодія з батьками, особливо в умовах дистанційного навчання. Популярність серед ровесників, отримання їх схвалення – найважливіші мотиви та ресурси підліткової поведінки, і з цього погляду важливим напрямом профілактичної діяльності з боку педагогів та батьків має стати навчання та формування установок на увагу та надання допомоги один одному в ситуаціях кібербулінгу.

РОЗДІЛ III. ІНСТРУМЕНТИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Програма профілактики кібербулінгу серед підлітків в умовах цифрового середовища

У рамках заходів щодо профілактики кібербулінгу було заплановано проводити класні години, де можна запрошувати фахівців для лекцій щодо небезпек, які зустрічаються у мережі інтернет. Також було розроблено програму «Стоп кібербулінг», яка буде наведена нижче. Проте через військові дії змогли провести тільки групове заняття з елементами тренінгу «Цінити інших...» для підлітків.

Мета заняття: профілактика кібербулінгу в освітньому середовищі.

Завдання заняття:

1. Активізація знань учнів на тему «булінг/кібербулінг».
2. Розвиток поваги до відмінностей інших.
3. Формування доброзичливого ставлення друг до друга.
4. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії.

Структура заняття:

1. Вступна частина. Вітання. Розминка «Наші сильні сторони».
2. Основна частина:
 - Правила роботи групи.
 - Перегляд мультфільму «Helium» (режисер TomKuzivat, 2005 р.).
 - міні-лекція «Кібербулінг у школі».
 - вправа «Чим ми відрізняємося один від одного» – «Чим ми схожі один на одного».
 - вправа «Етюди».
 - вправа «Риси людини».
 - вправа «Ярлики».
 - «Оцінювання розвитку власних якостей».

3. Заключна частина: Вправа «Камінь ножиці, папір». Рефлексія «Смайли».

Обладнання: запис мультфільму «Helium» (режисер Tom Kuzivat), картки (гра в шахи, пилка дров, перетягування каната, гра в теніс, веслування у човні, гра у волейбол, армрестлінг, дзеркало та його відображення, гра в долоньки, рукостискання при зустрічі, гра «Камінь, ножиці, папір», передача гарячої картоплі іншому, гра в карти), слайди з характеристиками (фліпчарт з написами), картки з рисами особистості, смайли за кількістю учасників.

1. Вступна частина.

Діти, доброго ранку! Сьогодні на занятті ми поговоримо про ваш клас, про взаємини один з одним. Але для початку давайте зарядимося позитивом і дізнаємось які у вас сильні сторони. Я беру за руку свого сусіда праворуч і говорю: «Микито, у тебе чудове почуття гумору». Микита бере за руку свого сусіда праворуч і називає його найкращу якість, тощо.

2. Основна частина.

Діти, давайте згадаємо правила роботи групи:

- ми завжди допомагаємо один одному;
- на занятті всі ставляться один до одного з повагою;
- говоримо по черзі та уважно слухаємо один одного;
- кожен має право сказати, що він думає та відчуває.

А зараз я пропоную вам подивитися мультфільм (Helium, режисер Tom Kuzivat).

Питання для обговорення:

- Чи бувають у вашому шкільному житті ситуації, показані у мультфільмі?

- Як часто це трапляється?

- Як ви вважаєте, чому в героїв такі різні настрої, відчуття життя?

Отже, якщо показана у мультфільмі ситуація повторюється дуже часто, ми можемо говорити про булінг, тобто, систематичне насильство, приниження, образи, залякування одних школярів іншими. Зверніть увагу на

таке:

1) основними дійовими особами є агресор та жертва, які дуже наочно представлені у мультфільмі;

2) булінг здійснюється навмисно, і спрямований на завдання фізичних і душевних страждань іншій людині;

3) булінг підриває у потерпілого впевненість у собі, руйнує здоров'я, самоповагу та людську гідність;

4) булінг – це груповий процес, який зачіпає як кривдника і постраждалого, так і свідків насильства, весь клас (групу), де він відбувається;

5) булінг ніколи не припиняється сам по собі: завжди потрібний захист і допомога постраждалим, ініціаторам булінгу (кривдникам) та свідкам.

Незважаючи на те, що були показані лише два яскраві персонажі: агресор і жертва, завжди є спостерігачі – це ті, хто знає про цькування, але не припиняє його. Вони можуть бути на боці агресора, боячись самими стати жертвою, а можуть співчувати жертві, але пасивно спостерігають за тим, що відбувається. Тому чим краще ми ставимося один до одного, поважаємо думку інших, тим менша ймовірність для появи булінгу. Зверніть увагу, що кривдник теж може стати жертвою, якщо з'явиться сильніший агресор, кінцівка мультфільму це показує.

Останнім часом все частіше з'являється різновид булінгу – кібербулінг – цькування в інтернеті. Як поводитися, якщо вас кривдять у мережі?

Не відповідайте на цькування в онлайн-просторі.

Якщо вас намагаються образити смс-повідомленнями, через соціальні мережі, електронну пошту – також не відповідайте. Особливо, якщо послання анонімні.

Якщо надходять загрози, повідомте дорослих.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, хто частіше з підлітків стає жертвою кібербулінгу?
- Які особливості їм характерні?

(відповіді дітей).

Молодці! Давайте зробимо висновок: жертвою цькування при збігу певних обставин може стати практично будь-яка дитина чи підліток. Тим не менш, можна виділити найбільш типові особистісні особливості постраждалих: зовнішні особливості (недоліки зовнішності, непривабливість, поганий одяг), діти з низькою успішністю, поганою поведінкою, із заниженою самооцінкою, які не мають друзів у групі та труднощі у вибудовуванні та підтримці близьких відносин із однолітками. Об'єктами цькування також можуть стати діти, що належать до етнічної, національної чи релігійної меншини.

Вправа «Чим ми відрізняємося один від одного» – «Чим ми схожі один на одного».

А зараз я пропоную звернути увагу, що ми всі різні. Наприклад, у мене та Оксани волосся різного кольору, Таня та Сергій – різної статі, а Настя та Олег – сьогодні одягнені в пуловери різної колірної гами. У нас різні національності, вік, стать, вага, колір очей тощо.

Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, наскільки важливо шукати різницю між людьми?
- Чи часто ви це робите в житті?
- Чи приносить вам це користь?

Правильно, краще ми шукатимемо те, чим ми один на одного схожі, які у нас є схожі риси, якості. Наприклад, у нас зі Світланою однакові імена. Хто з вас слухає музику однієї групи? Хто ходить до однієї секції, відвідує один факультатив чи додаткові заняття? Хто продовжить? (стежимо, щоб усі діти були названі).

А зараз розминка – вправа «Етюди». Робота в парах: діти, не домовляючись, показують: гра в шахи, пилка дров, перетягування каната, гра в теніс, веслування в човні, гра у волейбол, армрестлінг, дзеркало та його відображення, гра в долоні, рукостискання при зустрічі, гра «Камінь, ножиці, папір», передача гарячої картоплі іншому.

Ви чудово впоралися. Навіть не розмовляючи, ви змогли домовитись, а інші вас розуміли без слів. Отже, це можливо і в реальному житті: знайти компроміс, домовитися.

А зараз я пропоную вам подивитися на слайд, де представлено характеристики людини, в поведінці якої присутні:

- образи, глузування;
- ігнорування (відмова у розмові, у визнанні);
- негативні стереотипи та забобони (складання узагальненої думки про людину, що належить до іншої культури, статі, раси, етнічної групи, як правило, на основі негативних характеристик);
- переслідування, залякування, погрози.

Запитання для обговорення: Хто хоче мати такого друга, товариша, однокласника? Чому?

Далі давайте пограємо у «Ярлики».

Вправа «Ярлики». Роздруківки: «ледачий», «злий», «невдаха», «байдужий», «нероба», «безвідповідальний», «несерйозний», «забіяка», «прогульник». Роздати учасникам випадковим чином.

Запитання для обговорення:

- Діти, чи подобається вам така наклейка?
- Чому?
- Ви хочете її позбутися?
- Чому?

Зараз ви рвете цей ярлик на дрібні шматочки, викидайте, а я роздаю вам інші наклейки: «розумний», «красивий», «талановитий», «чуйний», «сумлінний», «кмітливий», «активний», «освічений», «вихований», «ерудит».

Запитання для обговорення:

- Що ви відчуваєте, як почуваетесь?
- Чи існують «наклейки» у реальному житті?
- Чи завжди ваша думка про інших людей відповідає реальному стану речей?

Повернемося до слайдів. Тут представлені якості та характеристики іншої людини:

1. Готовність приймати думку іншої людини, її вірування.
2. Повага до почуття людської гідності.
3. Повага до прав інших.
4. Прийняття іншого таким, яким він є.
5. Здатність поставити себе на місце іншого.
6. Повага до права бути іншим.
7. Визнання різноманіття людей, думок, релігій тощо.
8. Визнання рівності інших.
9. Відмова від насильства та жорстокості по відношенню один до одного.

Запитання для обговорення:

- Вам зрозумілі всі положення?
- Хто б хотів мати друга, який має дані якості?
- Бажаєте вчитися разом із такими однокласниками?
- Чому?

А зараз ми пропонуємо вам оцінити себе за 5-тибальною шкалою – наскільки у вас розвинені представлені на бланку якості. Читаєте кожне твердження, ставите 1 бал, якщо у вас нерозвинена ця характеристика, 5 – якщо розвинена по максимуму. У вас на це 5 хвилин. Оцінюєте себе чесно. А зараз уважно подивіться – яку рису в собі вам потрібно розвивати!

3. Заключна частина:

І на завершення нашого заняття давайте подивимося наскільки добре ви розумієте один одного без слів. Знаєте гру «Камінь, ножиці, папір»? Зараз на мій рахунок 1, 2, 3 ви викидаєте одну з трьох позицій. Закінчимо гру, коли у всіх буде однакова позиція. При цьому ви мовчите і не домовляєтесь.

Рефлексія. Ви отримали смайли. Якщо вам сподобалося заняття, то доріжте рота таким чином, щоб вийшов усміхнений смайл, якщо сподобалося наполовину, то накресліть замість рота горизонтальну межу, якщо вам зовсім

не сподобалося – зробіть смайла сумним.

Дякую за роботу!

Заняття завершено. До побачення.

3.2. Аналіз досвіду профілактики кібербулінгу на базі середньої школи

У даний час в Україні відсутня нормативно-правова база, яка безпосередньо регламентує діяльність з профілактики кібербулінгу, а відповідно відсутні й суб'єкти, на які законодавчо покладено цю функцію. Вивчивши нормативно-правові акти у сфері освіти, а також офіційні висловлювання міністра освіти та науки, можна припустити, що найближчим часом ця діяльність буде закріплена за освітніми установами. Адже саме школа виступає одним із ключових суб'єктів соціалізації підлітків, отже, у світі, де інтернет став невід'ємною частиною життя кожної людини, не можна не зважати на таке явище, як кібербулінг.

Розглядаючи цілі Статуту досліджуваного освітнього закладу, можна побачити, що діяльність щодо профілактики кібербулінгу так само не є закріпленою. Як одна з цілей відзначається адаптація учнів до життя в суспільстві, у рамках цієї мети опосередковано можна здійснювати заходи щодо профілактики цькування в мережі Інтернет.

Для досягнення своїх статутних цілей навчальний заклад здійснює такі види діяльності:

- реалізація загальноосвітніх програм початкової загальної освіти, основної загальної освіти та середньої загальної освіти;
- реалізація додаткових загальноосвітніх програм за такими напрямками: художньо-естетичний, фізкультурно-спортивний, науково-технічний, соціально-педагогічний;
- організація і здійснення діяльності щодо оздоровлення учнів;

- інша діяльність, що не заборонена законодавством.

У рамках статуту перелік видів діяльності школи є відкритим, що означає можливість проведення профілактики будь-якого негативного соціального явища, в тому числі і профілактики кібербулінгу у підлітковому середовищі. Таким чином, стає очевидним, що явище цькування в мережі Інтернет для сучасних шкіл є актуальною проблемою, але при цьому відсутні як такі заходи з профілактики. Отже, для реалізації прав учнів на охорону та зміцнення здоров'я, повагу людської гідності й захисту від ображення особистості необхідно належним чином проводити профілактику цькування в інтернеті.

Проведене дослідження показало, що ця проблема, на нашу думку, є актуальною для навчального закладу. Тому для визначення ефективності пропонованих заходів щодо профілактики кібербулінгу на базі ліцею «Територія 12» проведемо повторне дослідження кібербулінгу серед підлітків за такою анкетною:

1. Чи змінилось Ваше ставлення до кібербулінгу?

Так

Ні

Не впевнений(-а)

2. Чи змінилася Ваша реакція на кібербулінг?

Так

Ні

Не впевнений(-а)

3. Чи знаєте Ви як себе поводити під час кібербулінгу?

Так

Ні

Не впевнений(-а)

4. Як Ви будете себе поводити у ситуації кібербулінгу?

Не буду реагувати

Відповім з агресією

Розповім батькам, вчителям

Інше

5. Чи знаєте Ви до кого звертатися після акту кібербулінгу?
(Перерахуйте)

6. Чи дізнались Ви щось нове для себе після заняття?

Так

Ні

Відповіді підлітків дали змогу зробити висновок, що у них змінилось ставлення до кібербулінгу та реакція на кібербулінг. Так, 53,6% підлітків визначили, що ставлення змінилось. Однак 10,7% з опитаних не впевненні в цьому, а у 35,7% підлітків ставлення залишилося як раніше, тому роботу з профілактики кібербулінгу потрібно продовжувати (рис. 3.1).

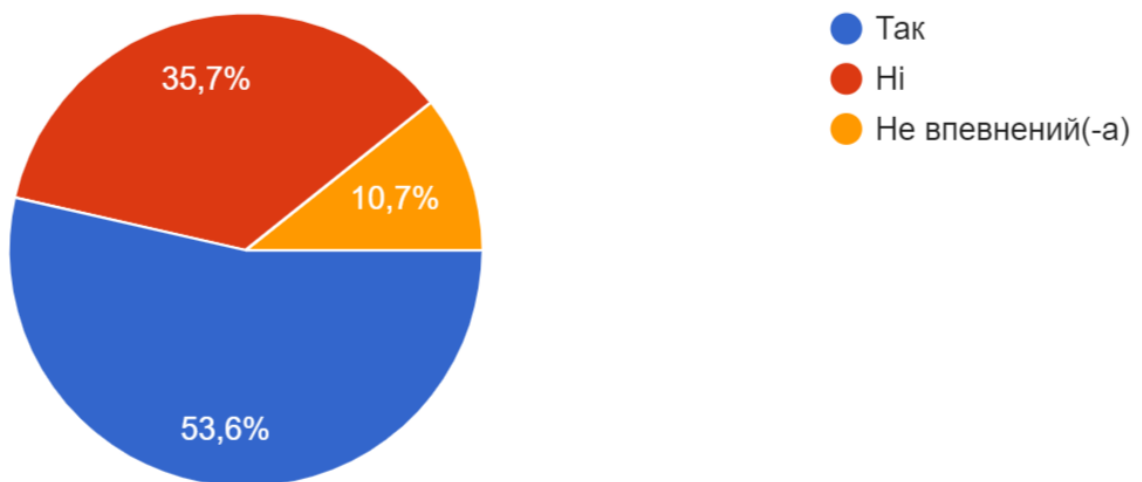


Рис. 3.1. Розподіл відповідей на питання «Чи змінилось Ваше ставлення до кібербулінгу?»

Тепер більша частина підлітків не бере участь в онлайн-цькуванні та намагаються допомогти жертві кібербулінгу. Також тепер майже 80% підлітків знають як поводитися під час кібербулінгу (рис. 3.2) і будуть намагатися поводити себе відповідно у ситуації кібербулінгу (рис. 3.3).

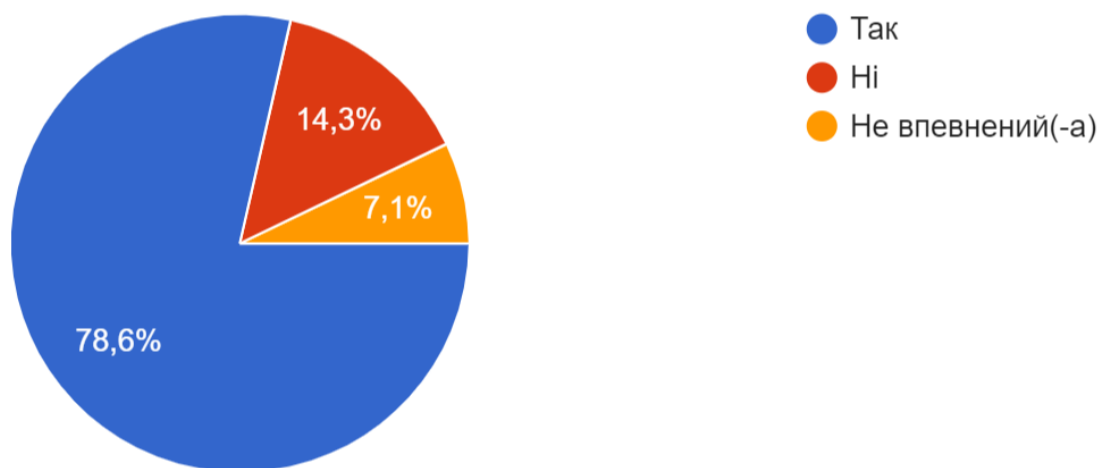


Рис. 3.2. Розподіл відповідей на питання «Чи знаєте Ви як себе поводити під час кібербулінгу?»



Рис. 3.3. Розподіл відповідей на питання «Як Ви будете себе поводити у ситуації кібербулінгу?»

Так, 53,6% підлітків розкажуть про кібербулінг батькам або вчителям, що підтверджує ефективність запропонованої програми профілактики. Проте її потрібно продовжувати, оскільки 35,7% підлітків наголосили, що не будуть реагувати на акт кіберагресії.

Крім цього, профілактичне заняття навчило підлітків до кого звертатися після акту кібербулінгу (рис. 3.4).

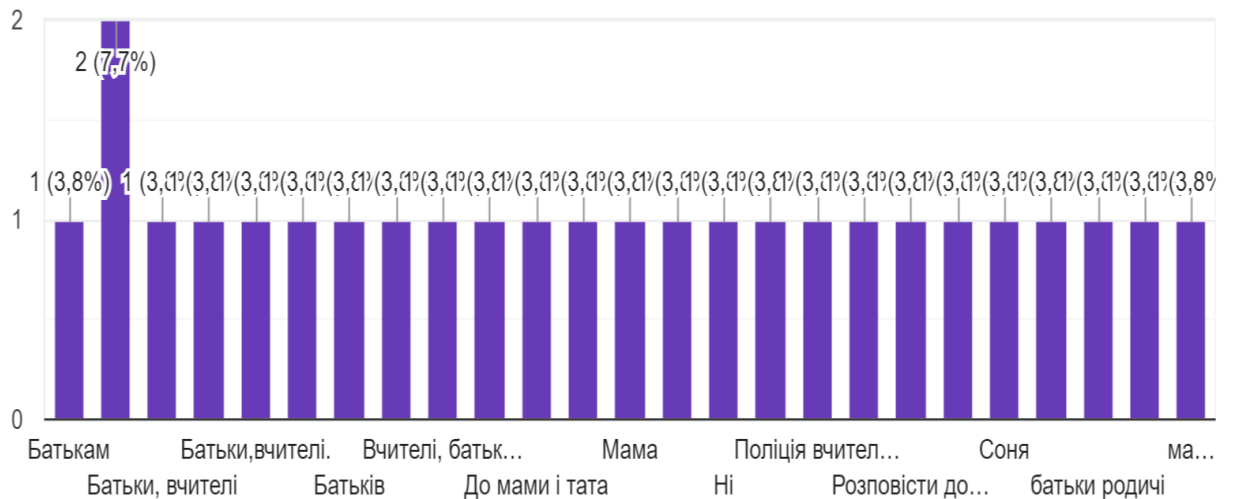


Рис. 3.4. Розподіл відповідей на питання «Чи знаєте Ви до кого звертатися після акту кібербулінгу?»

Отже, повторне дослідження показало, що навіть одне заняття з програми профілактики кібербулінгу серед учнів середньої школи допомагає подолати та запобігти онлайн-цькуванню у підлітковому середовищі.

3.3. Рекомендації щодо впровадження інструментів профілактики кібербулінгу у навчальний процес учнів середньої школи

На основі проведеного дослідження було розроблено програму «Стоп кібербулінг».

2.1. Пояснювальна записка

Практично в кожному класі є діти, які є об'єктами онлайн-глузування, а іноді і відкритих знущань з боку деяких, а іноді й всіх учнів класу. Однак саме в останні 30 років психологи та педагоги б'ють на сполох – настільки частим стає це явище, яке жорстоко виявляється і призводить до тяжких наслідків. Цькування в інтернеті стало ще більше травматичним, цинічним, жорстоким через те, що воно швидко розповсюджуються. За даними

зарубіжних та вітчизняних психологів, кібербулінг – явище досить поширене у школі.

Проблема агресивного переслідування в інтернеті довгий час замовчувалась, про неї було не прийнято говорити, не було навіть спеціального наукового терміна. Незважаючи на крайню значущість даної проблеми, у вітчизняній літературі вона практично не освітлена, кібербулінг – відносно новий термін, що позначає таке явище – агресивне переслідування, цькування в інтернеті. Проблема насильства у дитячих колективах серйозно турбує фахівців (педагогів, психологів, педіатрів, невропатологів різних країн світу).

Національна асоціація шкільних працівників США дала наступне визначення кібербулінгу: це динамічні та повторювані моделі вербальної та/або невербальної онлайн-поведінки, що виробляються одним або декількома учнями щодо іншого учня, причому прагнення завдати шкоди є навмисним, а також є реальна різниця в силі.

Агресивне переслідування в мережі впливає не тільки на безпосередніх жертв. Діти, які цькують інших, отримують задоволення від влади та високого статусу порівняно з жертвами. Тому у агресорів виникають проблеми з розвитком емпатії по відношенню до інших людей, що загрожує привести до кримінальної та девіантної поведінки.

Актуальність проблеми. Цькування в інтернеті дітей однолітками – одна з найбільш поширених проблем в сучасних освітніх організаціях та дитячих колективах, що суттєво збільшує ризик суїциду серед учнів, призводить до ескалації агресії та насильства в групі та в установі, зниження успішності, емоційних та невротичних проблем.

У даний час проблемі дослідження та профілактики кібербулінгу стала приділятися велика увага. І тому питання попередження ситуацій насильства у системі освіти дуже актуальне, як в усьому світі, так і в Україні. За даними ООН в Україні щорічно в середньому до 30% молодих людей віком від 14 до 24 років зазнають онлайн-переслідування в тій чи іншій формі. До групи

підвищеного ризику за частотою кібербулінгу потрапляють діти 11 - 13 років. 28% дітей цього віку, щонайменше, один раз зазнавали образ і принижень за останні 12 місяців.

У зв'язку із ситуацією, що склалася, на освітні організації лягає відповідальність за опрацювання та усунення проблеми кібербулінгу, що дозволить зберегти психологічне здоров'я учнів та створити комфортне розвиваюче освітнє середовище, що забезпечить високу якість освіти, духовно-моральний розвиток та виховання учнів, а також гарантує охорону та зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я учнів.

В сучасних умовах педагоги та психологи все частіше звертаються до питань толерантності та протистояння агресії. Особливої актуальності ці питання набувають у підлітковому віці через його початкову кризовість, відсутність стабільності та почуття захищеності. Вкрай актуальним стає питання психологічної безпеки освітнього середовища та профілактики негативних явищ.

Мета програми: профілактика кібербулінгу серед підлітків в умовах дистанційного навчання у загальноосвітній школі.

Завдання програми:

1. Розширювати способи конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях.
2. Оптимізувати міжособистісні та міжгрупові відносини в класному колективі.
3. Навчати навичкам самоконтролю.
4. Розвивати здатність розуміти та приймати особливості іншої людини.
5. Сприяти розвитку позитивного сприйняття до себе та іншої людини.

Робота спрямована на учнів 6-9 класів віком від 12 до 15 років.

Програму «Стоп кібербулінг» в освітньому закладі можуть впроваджувати практичний психолог, соціальний педагог та класний керівник.

Теоретичні основи програми.

Англомовне слово «кібербулінг» стає останнім часом загальноприйнятим для позначення онлайн-цькування і позначає агресію по відношенню до певного суб'єкту, що включає примус і залякування. Кібермобінг та кібербулінг – інтернет-цькування – це навмисні образи, погрози, повідомлення іншим компрометуючих даних за допомогою сучасних засобів комунікації: комп'ютерів, мобільних телефонів, електронної пошти, Інтернету, соціальних мереж, блогів, чатів та ін.

Інтернет-цькування може здійснюватися також через показ та відправлення різких, грубих або жорстоких текстових повідомлень, передражнення жертви в режимі онлайн, розміщення у відкритому доступі особистої інформації, фото або відео з метою заподіяння шкоди чи збентеження жертви; створення фальшивого облікового запису в соціальних мережах, електронної пошти, веб-сторінки для переслідування та знущань з інших від імені жертви та ін.

Інтернет-цькування відрізняється від інших видів насильства тим, що дозволяє кривднику зберегти анонімність та ймовірність бути неспійманим.

Отже, сьогодні кібербулінг – це соціальне явище масового характеру.

Система умов реалізації програми.

Реалізація програми включає 4 етапи, що містять різні види діяльності:

1) Підготовчий (формулюється запит на роботу з учнями, зустріч з батьками, отримання дозволу на діагностичну та групову роботу, формується група).

2) Діагностичний (для цього може бути використаний ряд методик: «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, опитувальник Басса - Даркі, тест «Опис поведінки у конфлікті» К. Томаса, соціометрія (Дж. Морено); анкетування, спрямоване на вивчення ступеня актуальності проблеми кібербулінгу серед школярів, та ін.

Діагностика займає одне заняття на початку та в кінці проведення програми. Отримані дані фіксуються та аналізуються; визначаються школярі

«групи ризику», які потребують додаткових індивідуальних корекційно-розвивальних занять щодо розвитку навичок асертивної поведінки.

3) Етап групової роботи, що реалізується у формі практичних занять. Кожне заняття побудоване за певною схемою та умовно ділиться на 3 частини: вступну, основну та заключну. Метою вступної частини є формування сприятливого емоційного фону, зняття напруги, мотивація працювати. В ході основної частини реалізується головна мета заняття з певної теми. Метою завершальної частини є підбиття підсумків заняття, зняття втоми та можливої напруги, навчання розслабленню. Для цього були використані невербальні техніки м'язової релаксації, саморегуляції.

4) Повторна діагностична робота (цей етап передбачає проведення тих же діагностичних процедур, що і на першому етапі з метою відстеження ефективності групової роботи. Так само, як і в першому обстеженні, цей етап займає одне заняття).

Структура та зміст програми: програма «Стоп кібербулінг» складається із 6 занять, розкриття яких може займати одне або кілька занять, кожне з яких має свої структурні елементи.

Форми та методи роботи, які використовуються у програмі.

Основна форма роботи з підлітками – практичні заняття з елементами тренінгу, які відповідають завданням віку та сприяють:

- розвитку навичок конструктивної взаємодії: вмінню ефективно та безпечно спілкуватися, розуміти та висловлювати свої почуття, протистояти тиску;
- формуванню особистісних якостей: впевненості у собі, чесності, відкритості, почуття гумору;
- виробленню навичок: прийняття рішення, подолання кризових ситуацій, збереження та зміцнення здоров'я.

Характеристика вправ для реалізації програми.

1. Проективні вправи, створені для самодослідження особистої моделі поведінки в різних ситуаціях: «Подарунок», «Етюд».

2. Вправи-реконструкції, що дозволяють проілюструвати основну тему заняття, актуалізувати та поповнити знання з психології та педагогіки: «Чим ми відрізняємося один від одного» – «Чим ми схожі один на одного», «Ярлики».

3. Вправи, створені для формування відповідальної поведінки: «Оцінювання розвитку власних якостей», «Серветки».

4. Вправи, створені для усвідомлення емоцій і почуттів: «Відчуття», «Почуття».

5. Вправи, що навчають прийомів зняття стресової напруги, саморегуляції, безпечного вираження емоцій: «Настрій», «Скидання негативу».

6. Вправи, спрямовані на розслаблення та зняття м'язових затискачів: «Змійка», «Подарунок».

Опис сфер відповідальності, основних прав та обов'язків учасників програми.

Основні права та обов'язки соціального педагога:

1. Соціальний педагог зобов'язаний уникати заподіяння шкоди учасникам програми, нести відповідальність за всі свої дії.

2. Якщо соціальний педагог усвідомлює, що його дії не призведуть до покращення психологічного стану учасника програми або становлять ризик для нього, він повинен негайно припинити втручання.

3. Соціальний педагог застосовує лише такі методики дослідження або втручання, які не становлять потенційної небезпеки для здоров'я та психічного стану учасника програми.

4. Соціальний педагог має право на свободу вибору методик та способів роботи, відповідних цілям, завданням та логіці програми.

Учасники програми мають право на:

1. Добровільну участь у програмі, на відмову від виконання тієї чи іншої вправи програми;

2. Шанобливе ставлення до себе;

3. Відмову від участі у програмі.

Учасники програми зобов'язані:

1. Не вчиняти дій, що наносять психологічну чи фізичну травму іншим учасникам програми;

2. Дотримуватися режиму відвідування занять.

Вимоги до фахівців, які реалізують програму: вища психолого-педагогічна освіта.

Список методичних матеріалів:

- метафоричні асоціативні карти: «Persona» та «Personita», «Роботи», «1000 доріг»;

- кольорові олівці, листи форматом, А4, пластилін, ватмани.

Опис строків і послідовності етапів реалізації програми: тривалість циклу 7 годин, періодичність проведення – 1 раз на тиждень.

Очікувані результати реалізації програми:

1. Розширення конструктивних способів взаємодії з оточуючими.
2. Розвиток навичок самоконтролю.
3. Розвиток емпатії.
4. Підвищення відповідальності за прийняття рішень та свої дії.
5. Оптимізація міжособистісних та міжгрупових відносин в класному колективі.

Критерії оцінки запланованих результатів:

1. Знання способів конструктивної взаємодії та використання їх у практичній діяльності.
2. Застосування навичок самоконтролю.
3. Розуміння емоційного стану іншої людини, своїх почуттів.
4. Прояв ознак відповідальної поведінки у конфліктних ситуаціях.
5. Підвищення рівня: вміння адекватно висловлювати свої почуття, протистояти тиску та маніпуляціям з боку інших людей.

2.2. Тематичне планування

№	Найменування блоків	Мета занять	Усього годин
1	«Знайомство»	Знайомство учасників один з одним, створення сприятливих умов для роботи групи, прийняття правил групи.	1,20 хв
2	«Цінити інших...»	Поняття «булінг», «кібербулінг», «жертва». Причини та наслідки кібербулінгу. Розвиток поваги до відмінностей інших та навичок міжособистісної взаємодії.	1,20 хв
3	«Світ почуттів та емоцій»	Розкриття понять «почуття», «емоції». Ідентифікація почуттів. Способи вираження емоцій безпечним, соціально-прийнятним способом.	1,20 хв
4	«Агресія може бути конструктивною»	Ознайомити з поняттям «агресивна поведінка», навчання навичкам розпізнавання та подолання власної агресивності. Відпрацювання прийомів неагресивної відповіді на тиск, словесну агресію.	1,20 хв
5	«Спілкування та його роль у важких життєвих ситуаціях»	Концепція спілкування. Основні форми спілкування. Бар'єри у спілкуванні. Отримання опорних пунктів конструктивного спілкування через вправи. Правила безконфліктного спілкування у команді. Техніки успішної поведінки у важких життєвих ситуаціях.	1,20 хв
6	«Підбиття підсумків»	Підбиття підсумків: яку користь принесли заняття, аналіз набутого досвіду групової та індивідуальної роботи.	1

Плани-конспекти занять наведені у Додатку Г.

Під час проведення занять за даною програмою підлітки зазвичай проявляють інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно та з цікавістю беруть участь в сучасних вправах. В ході занять у школярів підвищується рівень емпатії та комунікаційної компетентності, формується вміння безконфліктної взаємодії у класному колективі тощо.

Висновки до розділу 3

У рамках заходів щодо профілактики кібербулінгу було заплановано проводити класні години, де можна запрошувати фахівців для лекцій щодо небезпек, які зустрічаються у мережі інтернет. Також було розроблено програму «Стоп кібербулінг». Проте через військові дії змогли провести тільки групове заняття з елементами тренінгу «Цінити інших...» для підлітків. Мета заняття: профілактика кібербулінгу в освітньому середовищі.

Аналіз досвіду профілактики кібербулінгу на базі ліцею «Територія 12» показав, що явище цькування в мережі Інтернет для сучасних шкіл є актуальною проблемою, але при цьому відсутні як такі заходи з профілактики. Отже, для реалізації прав учнів на охорону та зміцнення здоров'я, повагу людської гідності й захисту від ображення особистості необхідно належним чином проводити профілактику цькування в інтернеті. Проведене дослідження показало, що ця проблема, на нашу думку, є актуальною для навчального закладу. Тому для визначення ефективності пропонованих заходів щодо профілактики кібербулінгу на базі ліцею «Територія 12» проведемо повторне дослідження кібербулінгу серед підлітків. Відповіді підлітків дали змогу зробити висновок, що у них змінилось ставлення до кібербулінгу та реакція на кібербулінг. Тепер підлітки не беруть участь в онлайн-цькуванні та намагаються допомогти жертві кібербулінгу. Також тепер вони знають як поводитися під час кібербулінгу і будуть намагатися поводити себе відповідно у ситуації кібербулінгу. Крім цього, профілактичне заняття навчило підлітків до кого звертатися після акту кібербулінгу. Отже, навіть одне заняття з програми профілактики кібербулінгу серед учнів середньої школи допомагає попередити та запобігти онлайн-цькуванню у підлітковому середовищі.

На основі проведеного дослідження було розроблено програму «Стоп кібербулінг», мета якої – профілактика кібербулінг серед підлітків в умовах

загальноосвітньої школи. Завдання програми: розширювати способи конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях; оптимізувати міжособистісні та міжгрупові відносини в класному колективі; навчати навичкам самоконтролю; розвивати здатність розуміти та приймати особливості іншої людини; сприяти розвитку позитивного сприйняття до себе та іншої людини. Робота спрямована на учнів 6-9 класів віком від 12 до 15 років. Програма «Стоп кібербулінг» складається з 6 занять, розкриття яких може займати одне або кілька занять, кожне з яких має свої структурні елементи. Під час проведення занять за даною програмою підлітки зазвичай проявляють інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно та з цікавістю беруть участь в сучасних вправах. В ході занять у школярів підвищується рівень емпатії та комунікаційної компетентності, формується вміння безконфліктної взаємодії у класному колективі тощо.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

На основі вивчення наукової літератури було теоретично охарактеризовано поняття кібербулінгу серед підлітків та проаналізовано явище кібербулінгу в умовах дистанційного навчання. Аналіз наукової літератури показав, що існує багато визначень кібербулінгу, проте це нова область досліджень з іще не усталеною термінологією. На наш погляд, найповніше розкривають цей феномен дослідники J. Patchin, S. Hinduja, які під кібербулінгом розуміють навмисну, постійну (неодноразову) агресивну поведінку з використанням різних сучасних технічних електронних засобів у соціальних мережах проти людини, яка не може захистити себе. Існують такі особливості кібербулінгу (на відміну від традиційного булінгу, суперечки, глузування), як: навмисне знуцання; шкідливий вплив (мета – залякати); постійне повторення; використання Інтернету, технічних пристроїв. Поширення епідемії COVID-19 докорінно трансформувало спосіб життя та звички людей. Інтернет став відігравати важливу роль у підтримці віддаленої роботи, електронного навчання, онлайн-співробітництва. Дистанційний, цифровий формат змінює традиційні комунікації, способи орієнтації людини у світі, впливає на цінності, уявлення про свободу, сенс життя, проте також провокує на появу та виявлення нових ризиків і форм поведінки. Отже, викликане пандемією дистанційне навчання зробило проблематику кібербулінгу у школі актуальнішою. Порівняння результатів масових всеукраїнських опитувань підлітків, проведених протягом 2018-2020 років, свідчать про серйозне зростання майже усіх кіберризиків. А група нових інтернет-ризиків, пов'язаних із пандемією та дистанційним навчанням, є достатньо відчутною, що свідчить про погіршення загального емоційного фону у підлітковому житті.

Вивчення особливостей профілактики кібербулінгу в сучасних закладах освіти показало, що Україна на сьогоднішній день окреслила

проблему кібербулінгу, як достатньо актуальну, але профілактика кібербулінгу за кордоном більш розвинена і прогресивна. В Україні відсутні установи, що спеціалізуються на цій проблемі, існують центри та громадські організації, які побічно працюють з даною проблемою. Основний наголос у діяльності з профілактики кібербулінгу за кордоном робиться на розробку та введення різних додатків та сервісів для телефонів. Це дозволяє виявляти сумнівні текстові повідомлення та дзвінки з невідомих номерів, одразу дублювати їх батькам, визначати місце розташування дитини, інформувати про способи реагування на ситуації кібербулінгу; якщо програма введена школою, то за її допомогою можна анонімно повідомити про будь-яку ситуацію кібербулінгу.

У роботі було емпірично досліджено особливості кібербулінгу серед підлітків в умовах дистанційного навчання. Мета дослідження: вивчення досвіду зустрічей підлітків з епізодами кібербулінгу та отримання емпіричної основи для подальшої розробки програм профілактики та припинення кібербулінгу у підлітковому середовищі. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі ліцею «Територія 12» у трьох класах: 7-А, 7-Б та 8-В. У дослідженні взяли участь 60 підлітків. Враховуючи особливості кібербулінгу серед підлітків для дослідження було обрано такі методи: авторська анкета на основі розробленої С. Хіндуджей та Дж. Петчіном анкети «Cyberbullying and Online Aggression Survey Instrument», анкета для батьків та методика ЕСІРQ (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire) в адаптії Л. Найдьонової за версією М. Герера-Лопес. Проведене дослідження показує, що більшість опитаних підлітків стикалися з кібербулінгом і часто неодноразово. Найчастіше вони зустрічаються з негативними образливими коментарями, поширенням чуток та пліток. Важливо, що частка дітей, які зазнавали кібербулінг, мають і досвід агресора або спостерігача. Судячи з відповідей, власний досвід підлітків свідчить, що часто агресія виражається саме через кібербулінг, тому є важливим здійснення профілактичної роботи.

Обов'язковою умовою профілактики кібербулінгу є взаємодія з батьками, особливо в умовах дистанційного навчання.

На основі проведеного дослідження було розроблено програму «Стоп кібербулінг» для профілактики кібербулінгу серед учнів середньої школи. Завдання програми: розширювати способи конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях; оптимізувати міжособистісні та міжгрупові відносини в класному колективі; навчати навичкам самоконтролю; розвивати здатність розуміти та приймати особливості іншої людини; сприяти розвитку позитивного сприйняття до себе та іншої людини. Робота спрямована на учнів 6-9 класів віком від 12 до 15 років. Програма «Стоп кібербулінг» складається з 6 занять, розкриття яких може займати одне або кілька занять, кожне з яких має свої структурні елементи. Під час проведення занять за даною програмою підлітки зазвичай проявляють інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно та з цікавістю беруть участь в сучасних вправах. В ході занять у школярів підвищується рівень емпатії та комунікаційної компетентності, формується вміння безконфліктної взаємодії у класному колективі тощо. Повторне дослідження кібербулінгу серед підлітків показало, що заняття з програми профілактики кібербулінгу серед учнів допомагають попередити та запобігти онлайн-цькуванню у підлітковому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Голоси дітей». Звіт про дотримання прав дитини в Україні / Коаліція «Права дитини в Україні». URL: https://www.childrights.in.ua/Zvt_pro_dotrimannja_prav_ditini_v_Ukran_Golosi_Dtei.
2. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнєцова та ін. К.: Україна, 2010. 72 с.
3. Божко Н. І. Кібер-мобінг серед дітей і підлітків. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід) : зб. тез доп. учасників XXI Студент. наук.-практ. конф. інозем. мовами, 9 квітня 2020 р., м. Харків, Україна / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ. Харків, 2020. 320 с.
4. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2021 № 50. С. 26–29.
5. ГО «Ла Страда-Україна». URL: <https://la-strada.org.ua/>.
6. ГО МІНЗМІН «Приватність дітей в інтернеті». URL: <https://minzmin.org.ua/projects/>.
7. Департамент середньої освіти Джексонавілльського державного університету. URL: <https://www.jsu.edu/education/secondary-education/>.
8. Дослідження UNICEF «Які вони, українські підлітки: про соцмережі, секс, алкоголь, спорт, довіру до батьків та друзів». URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2019/05/22/236974/>.
9. Єрмоленко Б. С. Насильство в мережі Інтернет. Кібербулінг. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020. 320 с.
10. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <https://ispp.org.ua/>.

11. Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України. URL: <http://mediaosvita.org.ua/uk/>
12. Лейн Д. А. Шкільна травля (булінг). Дитяча і підліткова психотерапія/ пер. з англ. С.-П., 2001. 274 с.
13. Медіапсихологія і медіаосвіта. Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в умовах пандемії». URL: <https://bit.ly/3t7ibpU>.
14. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2018. № 2(16). С. 275–284.
15. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/>.
16. Міністерство юстиції України. URL: <https://minjust.gov.ua/>.
17. Міхеєва О. Ю., Корнієнко М. М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 11(63). С. 247–251.
18. Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 141–159.
19. Ожиева Е. Н. Булінг як різновид насилля. Київ : Рута, 2001. 320 с.
20. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. Аналітичний огляд правозахисного департаменту ГО «Докудейз». URL: <http://bullyingstop.org.ua/news/antirejting-populyarnih-vidivkiberbulingu-v-ukrayini>.
21. Проєкт Національної стратегії захисту дітей в цифровому середовищі на 2021–2026 роки. URL: <https://thedigital.gov.ua/regulations/natsionalna-strategiyazakhistu-ditey-v-tsifrovomu-seredovishchi-na-2021-2026-roki>.
22. Петчин Д., Хіндуя С. Як зробити інтернет спілкування безпечним та комфортним / пер. з англ. М.: 2020.
23. Aftab P. Tennessee school system cuts down on illegal activity with texting program. *District Administration*. 2013. №49(1). P. 3-13.
24. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. №50(2). P. 179–211.

25. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression. *Annual Review of Psychology*. 2002. № 53. P. 27–51.
26. Barlett C. P., Gentile D. A. Attacking others online: The formation of cyberbullying in late adolescence. *Psychology of Popular Media Culture*. 2012. № 1(2).
27. Belsey B. Cyberbullying: An Emerging Threat to the «Always On» Generation. URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf.
28. Bradley T. What are your kids doing online? *PC World*. 2011. N29(6). P.33-34.
29. Brown C. F., Demaray M. K., Secord, S. M. Cyber victimization in middle school and relations to social emotional outcomes. *Computers in human behavior*. 2014. № 35. 12–21.
30. Bullock L. M. Cyberbullying By: Preventing School Failure. *Digital Aggression: Cyberworld Meets School Bullies*. 2011. №55(2). P.64-70.
31. Chan T., Cheung C., Wong R. Cyberbullying on social networking sites: the crime opportunity and affordance perspectives. *J. Manag. Inf. Syst.* 2019. № 36(2). P. 574–609.
32. Charles E. Cyberbullying: Resources for Intervention and Prevention. *Universal Journal of Educational Research*. 2013. № 1(3). P.133- 145.
33. Espelage D., De La Rue L. School bullying: its nature and ecology. *International Journal of Adolescent Medicine & Health*. 2012. № 24. P. 3 - 10.
34. Garaigordobil M., Machimbarrena J.M. Victimization and perpetration of bullying/cyberbullying: Connections with emotional and behavioral problems and childhood stress. *Psychosocial Intervention*. 2019. № 28 (2). P. 67 - 73.
35. Get Safe Online. URL: <https://www.getsafeonline.org/>.
36. Gofin R., Avitzour M. Traditional Versus Internet Bullying in Junior High School Students. *Maternal and Child Health Journal*. 2012. № 16 (8). P. 1625 – 1635.

37. Grigg D. W. Cyber-aggression: Definition and concept of cyberbullying. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2010. № 20(2). P. 143–156.
38. Juvonen J., Graham S. Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*. 2014. V. 65. P. 159- 185.
39. Kidscape. URL: <https://www.kidscape.org.uk/>.
40. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., Lattanner M. R. Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*. 2014. №140. P. 1073–1137.
41. Kowalski R. M., Limber S. P. Electronic Bullying among Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*. 2007. № 41. P. 22–30.
42. Lambe L.J., Della Cioppa V., Hong I.K., Craig W.M. Standing up to bullying: A social ecological review of peer defending in offline and online contexts. *Aggression and Violent Behavior*. 2019. № 45. P. 51 – 74.
43. Makri-Botsari E., Karagianni G. Cyberbullying in Greek adolescents: The role of parents. *Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 116. P. 3241 – 3253.
44. Mason K. L. Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychology in the Schools*. 2008. № 45(4). P.323- 348.
45. Nandhinia B. Sri, Sheeba J. I. Online Social Network Bullying Detection Using Intelligence Techniques. *Procedia Computer Science*. 2015. № 45. P. 485–492.
46. Olweus D. A useful evaluation design, and effects of the Olweus Bullying Prevention Program. *Psychology, Crime & Law*. 2005. № 11(4). P. 389-402.
47. Olweus D. Bully/Victim Problems at School: Facts and Effective Intervention. Reclaiming Children and Youth. *The Journal of Emotional and Behavioral Problems*. 2006. № 5(1). P. 15–22.
48. Poland S. LGBT Students Need Support at School. *District Administration*. 2010. № 46(1). P.44-44.

49. Schulz A., Roessler P. The spiral of silence and the Internet: Selection of online content and the perception of the public opinion climate in computer-mediated communication environments. *International Journal of Public Opinion Research*. 2012. № 24(3). P. 346–367.
50. Seattle Public School. URL: <https://www.seattleschools.org/>.
51. Slotter E. B., Finkel E. J. I3 theory: Instigating, impelling, and inhibiting factors in aggression. In P. R., 2011.
52. Smith P. K. Cyber bullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child and Psychiatry*. 2008. №49. P.376-385.
53. Smith P. K. Cyberbullying & ciberagresión / A. Ovejero, P. K. Smith, S. Yubero. El acoso escolar y su prevención: Perspectivas internacionales. Madrid : Biblioteca Nueva, 2013. P. 173–190.
54. Suler J. The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. №7. P.321-326.
55. Supportline. URL: <https://www.supportline.org.uk/>.
56. U.S. Department of Health and Human Services. URL: <https://www.hhs.gov/>.
57. UNICEF. «Які вони, українські підлітки: про соцмережі, секс, алкоголь, спорт, довіру до батьків та друзів. Дослідження». URL: <https://lifepravda.com.ua/society/2019/05/22/236974/>.
58. Vandebosch H., Van Cleemput K., Mortelmans D., Walrave M. Cyberpesten bij jongeren in Vlaanderen: Een studie in opdracht van het viWTA. Brussels: viWTA, 2006.
59. Vessey J.A. Bullying: It Isn't What It Used To Be. *Pediatric Nursing*. 2004. №3. P.30.
60. ChildLine. URL: <https://www.childline.org.uk/>.
61. Chat Danger. URL: <https://www.chatdanger.com/>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Стоп кібербулінг»

Шановні учні! Просимо Вас відповісти на 14 запитань, пов'язаних з проявом кібербулінгу у Вашому житті (анкетування є анонімним).

1. Чи піддавалися Ви кібербулінгу?

Так

Ні

2. Якщо так, то як часто ви піддавалися (зазнавали) кібербулінгу?

Ніколи не піддавався кібербулінгу

1 раз

2-3 рази

4 і більше разів

Щомісяця

Щотижня

Щодня

3. Яким чином на Вас впливав кіберагресор? (Можливо кілька варіантів відповіді)

Надсилав повідомлення в соціальних мережах

Надсилав повідомлення електронною поштою

Залишав коментарі в соціальних мережах

Публікував свідомо неправдиву інформацію в Інтернеті

Розміщував особисту інформацію про Вас (в тому числі особисті фото) в Інтернеті без вашої згоди

Я не піддавався кібербулінгу

Інше (вказіть)

4. На яких саме майданчиках Ви піддавалися кібербулінгу? (Можливо кілька варіантів відповіді)

Не піддавався кібербулінгу

Чат, месенджер

Instagram

Facebook

Онлайн ігри

Інше (вказіть)

5. Чи зазнавали Ви переслідування (вимагання, шантаж, побиття тощо) у реальному житті через інформацію, розміщену Вами чи про Вас в Інтернеті?

Жодного разу

1 раз

2-3 рази

4 і більше разів

6. Ваша реакція на кібербулінг

Мене це не зачепило

Сприйняв ситуацію з гумором

Просто заблокував агресора

Я переживав, але недовго

Я переживав тривалий проміжок часу (від 3 днів і більше)

Відчував злість, ненависть до агресора

Хотів помститися

Ніколи не піддавався кібербулінгу

Інше (вказіть)

7. Чи вплинув акт кібербулінгу на ваше здоров'я? Якщо так, то що це було? (Можливо кілька варіантів відповіді)

Головний біль

Безсоння

Нічні кошмари

Тривога

Нервовість

Депресія

Апатія

Кібербулінг не позначився на здоров'ї та самопочутті

Ніколи не піддавався кібербулінгу

Інше (вказіть)

8. Чи знаєте Ви до кого звертатися після акту кібербулінгу? (Перерахуйте)
9. Чи знаєте Ви як себе поводити під час кібербулінгу?
- Так
- Ні
- Не впенений(-а)
10. Чи обговорювали Ви з кимось (родичами, друзями тощо) акт кібербулінгу, що відбувся щодо Вас?
- Ніколи не піддавався кібербулінгу
- Зазнавав, але не обговорював
- Зазнавав і обговорював з іншими людьми те, що трапилося
11. Чи зверталися Ви за допомогою до фахівця?
- Так
- Ні
- Ніколи не піддавався кібербулінгу
12. Чи ставали Ви свідком кібербулінгу щодо інших людей?
- Так
- Ні
13. Якщо так, то якими були Ваші дії в ситуації, що склалася?
- Я брав участь у кібербулінгу (допомагав агресору)
- Я нічого не робив, але виправдовував кібербулінг
- Я тільки спостерігав за тим, що відбувається
- Я нічого не робив, але хотів допомогти жертві
- Я допомагав / намагався допомогти жертві
- Я не був свідком кібербулінгу щодо інших людей

14. Що для Вас кібербулінг?

Звичайна історія в інтернеті

Проблема, з якою треба боротися

Інше (вказіть)

ЕСІРQ (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire)

(адаптація Л. Найдьонової за версією М. Герера-Лопес)

Шановні учні! Просимо Вас відповісти на 22 запитання. Оберіть один із варіантів відповіді «Як часто з тобою особисто таке траплялося?»: 0 - ніколи; 1 - раз або двічі; 2 – десь раз на місяць, 3 – приблизно раз на місяць, 4 – кілька разів на тиждень (анкетування є анонімним).

1. Хтось говорив мені неприємні речі або обзивав мене, використовуючи тексти чи повідомлення в інтернеті або на мобільний телефон

2. Хтось говорив іншим неприємні речі про мене в інтернеті або через текстові повідомлення

3. Хтось погрожував мені через текст чи повідомлення в інтернеті або використовуючи мобільний телефон

4. Хтось зламав мій акаунт та викрав особисту інформацію (Наприклад, через електронну пошту чи облікові записи соціальних мереж)

5. Хтось прокидався мною зламавши мій акаунт (Наприклад, за допомогою миттєвих повідомлень або акаунту соціальних мереж)

6. Хтось створив підроблений акаунт, видаючи себе за мене (Наприклад, у Facebook або Instagram чи інше)

7. Хтось публікував особисту інформацію про мене в інтернеті або через текстові повідомлення

8. Хтось публікував незручне відео чи мої фотографії в інтернеті або використовуючи мобільний телефон

9. Хтось змінював фотографії або мої відео, які я розмістив в інтернеті

10. Мене виключали або ігнорували інші на сайті соціальних мереж або в чатах

11. Хтось поширював чутки про мене в інтернеті або через текстові повідомлення
12. Я говорив комусь неприємні речі, обзивав, використовуючи текстові повідомлення в інтернеті чи мобільному телефоні
13. Я говорив неприємні речі про когось іншим людям інтернеті, або через текстові повідомлення
14. Я погрожував комусь через тексти чи повідомлення в інтернеті або використовуючи мобільний телефон
15. Я зламував чийсь акаунт і викрадав особисту інформацію (Наприклад, через електронну пошту чи облікові записи соціальних мереж)
16. Я видавав себе за того, чи обліковий запис або профіль зламував, використовуючи чат, повідомлення або електронні листи в соціальних мережах
17. Я створював підроблений акаунт, щоб видавати себе за когось іншого (Наприклад, на Facebook, Twitter, Instagram, в чатах чи інше)
18. Я розміщував особисту інформацію про когось в інтернеті (Наприклад, у соціальних мережах)
19. Я розміщував незручні відео або фотографії когось в інтернеті або надсилав на мобільний телефон
20. Я змінював фотографії чи відео іншої особи, які були розміщені в інтернеті
21. Я виключав (видаляв) Або ігнорував когось на сайті соціальних мережах або в чатах
22. Я поширював чутки (плітки) про інших людей через інтернет або мобільний телефон

Анкета для батьків

Шановні батьки! Пропонуємо Вам відповісти на 10 запитань, щодо кібербулінгу та його проявів (анкетування є анонімним).

1. Чи знаєте Ви, що таке кібербулінг?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

2. Чи вважаєте, Ви актуальною проблему кібербулінгу серед дітей?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

3. Чи знаєте Ви, які є ознаки кібербулінгу?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

4. Що з перерахованого Ви можете віднести до кібербулінгу?

- а) погрози;
- б) моральне приниження іншої людини;
- в) залякування іншої людини;
- г) ігнорування, «байкотування»;
- д) вимагання грошей від іншої людини;
- е) інше.

5. Чи стикалася Ваша дитина з кібербулінгом?

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

6. Якщо зустрічалися з цим. То у якому форматі це було?

- а) поширення брехні про дитину;
- б) розміщення фотографій, які компрометують дитину у соціальних мережах;
- в) надсилання повідомлень або погроз;
- г) видання себе за дитину і надсилання повідомлень іншим людям від його/її імені.
- д) інше

7. До кого на Вашу думку, Ваша дитина може звернутися по допомогу, щоб захиститися від кібербулінгу?

- а) до друзів;
- б) до батьків або інших родичів;
- в) до адміністрації закладу;
- г) до психолога;
- д) інше.

8. Чи знаєте Ви, до кого потрібно звертатись батькам після виявлення кібербулінгу?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

9. Чи знаєте Ви, як запобігти кібербулінгу?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

10. Чи знаєте Ви, що в Україні діє закон який захищає дітей від цькування(у тому числі кібербулінгу)?

- а) так;
- б) ні.

Авторська програма занять «Стоп кібербулінг»

План-конспект заняття №1

Тема: «Знайомство»

Мета: знайомство учасників, створення сприятливого емоційного фону в групі, розвиток інтересу до групової роботи.

Хід заняття:

Вступна частина. Організаційний момент. Розмова

Соціальний педагог: З якими очікуваннями ви прийшли? Чого чекаєте від цієї програми, що хотіли б дізнатися, чому навчитися? (Всі побажання записуються на лист ватману).

Правила роботи групи

Усі правила відносяться до всіх учасників. Після прочитання кожного правила слідує його обговорення:

- Як ти зрозумів це правило?
- Чи готовий ти його виконувати?
- Яке правило ти ще запропонував би?

а) Правило активності та відповідальності кожного.

б) Правило закритості групи.

в) Правило відвертості та щирості кожного.

г) Не оцінювати учасників групи, якщо вони про це не просять.

д) Використовувати тільки Я-висловлювання.

ж) «Стоп!» Кожен може відмовитися від групової роботи, якщо відчує крайнє небажання. Але цим правилом бажано користуватися як можна рідше.

Знайомство

Всім учасникам пропонується представитися по колу, назвати ім'я, за яким би він хотів, щоб усі учасники зверталися до нього під час групової роботи. Якщо раніше учасники були незнайомі, то для більш швидкого

запам'ятовування імен можна провести один із варіантів вправи «Сніжний ком».

Вправа «Серветки»

Інструкція: Учасники тренінгу сидять у загальному колі. Ведучий передає по колу пачку паперових серветок зі словами: «На випадок, якщо будуть потрібні, візьміть, будь ласка, собі трохи серветок». Після того, як всі учасники взяли серветки, ведучий просить кожного повідомити про себе стільки фактів, скільки серветок він узяв.

Основна частина

Анкетування

Кожному учаснику пропонується заповнити анкету «Анкета, спрямована на вивчення ступеня актуальності проблеми булінгу серед школярів». Після заповнення обговорити отримані результати. Для зручності всі узагальнені результати можна заносити на лист ватману. Потім порівняти з даними, отриманими за діагностикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, «Опитувальник Басса – Даркі».

Вправа «Змійка»

Мета: сприяння зближенню групи.

Учасники встають. Ведучий пропонує одному з них вийти в коридор або інше приміщення.

Ведучий: Візьміться за руки так, щоб у вас вийшов ланцюг. Цей ланцюг зображує змійку, а два крайніх учасника її голову та хвіст. Як це часто буває, змійка згортається у всілякі кільця – «заплутується». Ведучий допомагає «змійці» заплутуватися, надаючи ініціативу заплутування «голови». В процесі заплутування дозволяється переступати через зімкнуті руки, підлазити по них. Наприкінці заплутування «голова» та «хвіст» можуть сховати свої вільні руки, але братися за руки вони не повинні. Потім ведучий запрошує учасника, який перебуває за двері, і пропонує йому розплутати змійку. При цьому йому можна повідомити, що вона має «голову» і «хвіст».

Тест «Опис поведінки у конфлікті» К. Томаса, соціометрія (Дж. Морено).

План-конспект заняття №3

Від кібербулінгу страждають і агресори, і жертви, які переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психо-емоційного розвитку. Отже, наступне заняття:

Тема: «Світ моїх почуттів та емоцій»

Мета: сприяти розумінню своїх емоцій як результату відображення своїх почуттів

1. Організаційний момент.

2. Привітання. Здрастуйте, діти, я дуже рада вас бачити на сьогоднішньому занятті. Сподіваюся, що у вас чудовий настрій і ми з вами добре попрацюємо. Пропоную вам зараз стати в коло і привітати один одного. Але вітання у нас буде трохи незвичайним.

Привітання (розігрів). Вправа «Гра-вітання»

Ціль – зняття емоційної напруги, об'єднання групи

Зміст: всі учасники стоять в колі. Перший гравець (ведучий) каже: «Здрастуйте, я (називає ім'я). Я сьогодні ось така» (показує свій стан мімікою, жестами. Гра закінчується, коли всі учасники вітають оточуючих *(діти разом із педагогом – психологом вітають одне одного)*).

Соціальний педагог: А зараз я попрошу вас сісти зручніше та подивитись уривок з мультфільму. Після перегляду дайте відповідь на запитання «Чому я показала вам саме цей уривок?»

3. Перегляд уривка з мультфільму «Головоломка»

Введення у тему

Діти дивляться уривок з мультфільму «Головоломка». Обговорюють разом із соціальним педагогом, чому показаний саме цей уривок?

Питання соціального педагога: Як ви думаєте, якої теми ми сьогодні торкнемося? (Відповіді дітей)

Соціальний педагог: тема нашого заняття сьогодні «Світ моїх почуттів та емоцій».

Соціальний педагог ставить питання про героя мультфільму:

- Про що цей мультфільм?
- Чому ми подивилися саме цей уривок?
- Як ви думаєте про що сьогодні на занятті йтиметься?
- Чи можуть люди жити без емоцій?
- Як можна визначити який настрій у людини?

4. Сьогодні на занятті ми поговоримо про те, що таке емоції та почуття, які види емоцій можна назвати, і також про те, яку роль грають емоції у житті.

ЕМОЦІЇ – це досвід всього тіла, що включає почуття, думки та тілесні відчуття. Існують 6 унікальних емоцій:

ЖУРБА,
 ЗЛІСТЬ,
 ОГИДА,
 СТРАХ,
 ЩАСТЯ,
 ЗДИВУВАННЯ.

Однак, як і коли ми їх висловлюємо, залежить від культури, в якій ми живемо, від виховання, сім'ї. Всі ми родом з дитинства і багато наших дій та вчинки обумовлені почуттями та емоціями, що йдуть корінням у наше минуле.

А зараз увага – «ЧОРНИЙ ЯЩИК»

Заготовляється ящик з отвором (щоб проходила рука). Туди покладені різні предмети. Учасник просовує руку в отвір, вибирає предмет і, не витягаючи із ящика, називає його. В ящик підкладається по одному предмету, а не всі відразу; для старших учасників лягають рідкісні речі (черепашки, статуетки, предмети косметики, механічні деталі тощо).

А як ви здогадалися, що тут лежить ця річ?

- Правильно, на дотик.

Що таке відчуття? Здавалося б, відповідь проста. Відчуття те, що я відчуваю. Відчуття – це основа всіх почуттів. Перший рівень нашого

емоційного життя – це безумовні реакції організму – біль, спрага, голод.

Вправа «Відчуття»

Позначте галочкою ті речення, які стосуються визначення відчуття та допиши своє.

- Це основа всіх почуттів
- Емоційне життя
- Реакція організму

- Роль почуттів у житті людини. Почуття грають у житті людини роль внутрішніх регуляторів поведінки, вони сигналізують про те, як протікає діяльність. Ось, наприклад, зіпсувався в людини настрій. Вона і сама не завжди знає, чому це сталося. А причина є.

- Власна поведінка теж викликає у людини певні почуття, і не завжди приємні. Буває, що починають терзати докори совісті, – значить, якісь вчинки заслуговують на осуд. І нестерпне почуття провини змушує шукати помилку, закликає виправити зроблене.

ПОЧУТТЯ – перероблені розумом відчуття, це вже цілісне та осмислене бачення того, що відбувається. Почуття становлять другий рівень нашого емоційного життя, відображають наше ставлення до дійсності, допомагають нам контактувати з навколишнім світом, людьми, із власним тілом.

Вправа «Почуття»

Позначте галочкою ті речення, що стосуються визначення почуття та допиши своє.

- Внутрішні відношення людини до того, що відбувається в її життя, що вона пізнає чи робить,
- Осмислення того, що відбувається,
- Ставлення до дійсності,
- Контакти з навколишнім світом,
- Контакти з оточуючими людьми,
- Контакт із власним тілом.

НАСТРІЙ – загальний емоційний стан, що фарбує протягом певного часу психічні процеси та поведінку людини. Настрій видають рухи, постава, поза, руки. При гарному настрої руки спокійні, впевнені, жодних зайвих рухів, при поганому – зчеплені, стиснуті в кулаки. Настрій відбивається і на зовнішньому вигляді. Якщо людині сумно, з'являється сутулість, опускаються плечі, руки безвольно повисають уздовж тулуба. В очах – тривога чи апатія, байдужість.

Вправа «Настрій»

Коли настрій бадьорий, плечі розправлені, постать стає ніби вище, погляд гострий, хода рішуча, рухи точні та розважливі. Людина наповнена силою, і це одразу видно.

Дайте відповідь на питання.

- Яким буває настрій людини?
- Що впливає на настрій?
- Чому добрий настрій може відбиватися на всіх сферах життєдіяльності людини?

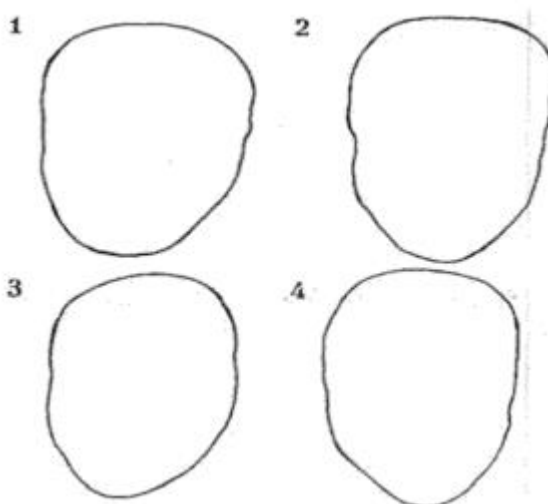
5. Розминка «Скидання негативу»

Вправи під музику (танець є одним з найдавніших способів, використовуваних людьми для вираження своїх почуттів та емоцій. Він зародився на ранньому етапі існування людства. Танець поєднує в собі фізичну, психічну та естетичну діяльність. Нині танець став звичним явищем. Він здатний висловлювати цілу гаму людських емоцій і активно використовується в сучасній терапії. При цьому у вільному русі та імпрровізації відбувається спонтанне вивільнення почуттів. Рухи танцю є своєрідним засобом комунікації. Танець є живою мовою, носієм якої є людина. Думки і почуття при цьому передаються у вигляді образів та алегорій. При цьому музика не є обов'язковим компонентом).

6. Тест: «Ваші емоції»

На цьому аркуші ви бачите чотири обличчя, вірніше, чотири лицьові овали, позбавлені усіх зовнішніх характеристик. Вам слід не просто

намалювати ніс, очі та губи цим обличчям, а й виконати конкретне завдання.



Перше обличчя має бути радісним, друге – сумним, третє – злим та четверте – ображеним. Тобто завдання просте: чотири обличчя мають висловлювати чотири різні людські емоції.

При розшифровці цього тесту слід враховувати наступне. Очі – це ваша готовність отримувати інформацію та переробляти її. Вії – схильність до демонстративної. Брови – це здатність до самостійного аналізу ситуації та прийняття рішення. Мімічні зморшки на лобі схильність до роздумів. Складка між брів – нерішучість, небажання йти на ризик. Ніс – вміння будувати здогади та припущення, інтуїція. Рот – контакт з навколишнім світом, засіб вираження власних думок та бажань. Підборіддя – впертість, нездатність визнати свою помилку і гідно прийняти свою поразку. Вуха – вміння вислухати доводи інших людей і прийняти їхню точку зору. Зморшки біля рота – вічне невдоволення, небажання йти на компроміс, незгоду.

Висновок: Цей малюнок дав можливість побачити, наскільки правильно ви передаєте свій емоційний стан, і показав основні риси вашого характеру. Чи бувають абсолютно марні почуття? Чи бувають почуття, що не приносять жодної шкоди?

Давайте тепер трохи пограємось. Діти, а навіщо взагалі потрібні емоції?

7. Гра-вправа «Виявлення рівня емоційної стриманості»

Грають попарно. Завдання одного з партнерів гри – розсмішити свого сусіда. Завдання іншого – якомога довше зберігати серйозне вираження особи.

8. Вирішення ситуації

Увага питання! Як ви вчините в певному випадку. Ви втратили на вулиці дорогу вам річ (брошку, сережку, фотоапарат, телефон, годинник тощо). Цією річчю ви дуже дорожите, тому що купили її на власні зароблені гроші. Ви починаєте її шукати, в паніці оминаєте всі місця в тому районі міста, де ходили сьогодні, оглядаєте всі закутки, де могли втратити-залишити цю річ. І коли зовсім зневіряєтесь, засмутилися, раптом несподівано знаходите цю річ у себе в сумці, забувши що туди поклали її.

Тепер питання що ви зробите від такої радості??

1. Стрибатимете від радості.
2. Обнімете, поцілуєте на радості вашого друга, який допомагав вам шукати цю річ.
3. Просто порадієте без емоцій.
4. Почнете тріумфувати і поцілуєте знайдену річ і покажете як вона вам дорога.

9. Гра «Дізнайся почуття»

Роздаються картки з назвою однієї з емоцій так, щоб інші не бачили, що там написано. Їхнє завдання – зобразити різні почуття через емоцію за допомогою невербальних засобів спілкування (мімікою, жестами, позою і т. д.), а решті – вгадати, що це за емоція.

Перелік емоцій: гнів, радість, смуток, сум, захоплення, здивування, огида, інтерес, зневага, байдужість, образа та ін.

Питання для обговорення:

- Чи важко стримувати свої емоції?
- Чи завжди це потрібно робити, в яких ситуаціях ми можемо бути безпосередніми, а в яких – ні?

10. Підсумок заняття

Як ти думаєш, як ти виявив себе на цьому занятті? Також оціни сьогоднішній урок за п'ятибальною шкалою: 5 балів – дуже добре, 4 – добре, 3 бал – середньо, 2 бал – нижче середнього, 1 – погано, 0 – дуже погано.

Рефлексія

«Я зрозумів...»

«Мене здивувало...»

«Я відчув...»

«Я думаю, що ..»

«Мене дратувало...»

«Мені сподобалося...»

«Я був задоволений...»

- Що таке емоції та почуття?
- З якими емоціями сьогодні познайомилися?
- Хто керує емоціями: ми ними чи вони нами?
- Як можна керувати своїми емоціями?

План-конспект заняття №4

Кібербулінг – це прояв агресії, який має систематичний характер, тому наступне заняття присвячено зниженню агресивності підлітків.

Тема: «Агресія може бути конструктивною»

Мета: навчання безпечним способам вираження агресії.

1. Вправа «Конфлікт - це ...»

— Давайте все ж таки розберемося, що таке конфлікт, а для цього...

Учасникам пропонується написати на невеликих аркушах визначення конфлікту (конфлікт – це...). Після цього в імпровізований «кошик конфліктів» (коробка, мішок, шапка, сумка) складають листки з відповідями та перемішують. Ведучий підходить по черзі до кожного учасника, пропонуючи взяти один із листків та прочитати написане. Таким чином можна вийти визначення конфлікту.

2. Вправа «Агресивний контакт»

— Тепер давайте обговоримо прийоми виходу з неагресивного конфлікту, неагресивної відповіді на тиск та агресію.

Перший крок.

Спочатку учням дають короткий опис семи прийомів відповіді на агресію:

- Упс
- Бузковий туман
- Я-висловлювання
- «Ви-посилання»
- «Вам важливо»
- «Гадості на радості»
- «Ширма»

«Упс» (фіксація замішання). - Я просто розгубився від такого натиску.

«Бузковий туман». - У таких випадках зазвичай говорять про існування залежності між суб'єктивними факторами сприйняття та параметрами діяльності індивіда.

«Я-висловлювання» - коли на мене кричать (інтерпретація дій агресора), я зазвичай не в змозі нормально працювати; давайте перейдемо в інше приміщення та розберемо вашу претензію.

«Ви-посилання» (персоналізація відповідальності). - Ви хочете сказати, що впевнені в тому, що...

«Вам важливо» (фіксація причини звернення): перефразування звинувачення з упором на розуміння того, що саме важливо для того, хто обвинувачує.

«Гадості на радості» (Мені приємно...): завжди можна знайти привід сказати щиро дякую агресору, наприклад: «Мені приємно, що ви стежите за моїми успіхами».

«Ширма» (фіксація параметрів іміджу):

- «Ми готові задовольнити бажання будь-якого клієнта»;
- «Я впевнений, що така серйозна організація зацікавлена у

співробітниках високого професійного рівня».

Мета застосування цих прийомів – не допустити нарощування агресії. Тому жодної агресії, сарказму та знуцання у відповідь.

Другий крок.

Учасники діляться на три групи, кожна з яких отримує бланк з написаними на ньому фразами агресивного контакту. Завдання учасників у групах – вписати в бланк варіанти відповідей, використовуючи один із запропонованих прийомів. На цю роботу виділяють не більше семи хвилин, мотивуючи це тим, що в розмові зазвичай немає часу довго думати над відповіддю.

А у вправі буде можливість обмінятися вдалими варіантами відповідей в колективному обговоренні.

Третій крок.

Учасники відповідають на фрази, які читає тренер. При цьому приймається відповідь кожної групи. На дошці паралельно відзначають, якому типу реакції на агресію належить та чи інша відповідь. В ході вправи учасники можуть записувати в робочі зошити варіанти відповідей, що сподобалися. Якщо під час роботи відзначати, яке число відповідей кожного типу було використано учасниками, вийде зведена картина пріоритетних способів відповіді на агресію. (В ході виконання вправи можуть з'явитися вдалі відповіді, які не вписуються до списку запропонованих прийомів. Це дозволить вписати до списку додаткові прийоми, авторами яких стануть учасники програм. Одним із таких прийомів є прийом «Я ще й...», подібний до принципу доведення до абсурду).

Конфліктні ситуації

1. Ми оцінили Вашу екзаменаційну роботу і нам здалося, що Ви не знаєте елементарних основ предмета, що вивчається.

2. І на яку кар'єру Ви розраховуєте з такою зовнішністю?

3. Вам не здається, що Ви надто молоді, щоб претендувати на роботу у нас?

4. Виникає відчуття, що через властиву Вам недбалість Ви здатні сильно підставити нашу школу.

5. Мені здається, у Вас немає перспектив у житті.

6. Чому Вам постійно телефонують під час уроків якісь сторонні люди? Створюється відчуття вашої неорганізованості.

7. Ви абсолютно не вмієте поводитися у спілкуванні з учителем.

8. А Ви взагалі хто такий...

9. Вам не здається, що Ви дуже часто критикуєте інших?

10. Ох і зануда ж Ви, і це не тільки моя думка, а й думка всього колективу.

Обговорення.

3. Рольова гра «Аеропорт»

Тепер давайте спробуємо застосувати відомі нам способи реагування на агресію на прикладі конкретної ситуації. Вводяться дві ролі – «начальник планово-економічного відділу» та «співробітниця» – його підлегла. Вступна «начальнику»: «Ви – начальник планово-економічного відділу. Співробітниця Т. не здала вчасно такі важливі для вас розрахунки. Вам передали, що вона дзвонила і сказала, що через хворобу, мабуть, довго тепер не з'явиться. Однак, коли ви кілька разів дзвонили їй додому, по телефону ніхто не відповідав. Ви змушені тепер відлітати в інше місто у термінове відрядження без потрібних даних. Ви дуже переживаєте. В аеропорту ви раптом бачите вашу «хвору» співробітницю з речами, яка очікує чогось біля черги до пункту реєстрації відлітаючих. Вступна «співробітниці»: «Ви – співробітниця планово-економічного відділу. Дуже невдало складаються ваші справи: саме під час здачі важливого звіту тяжко захворіла ваша сестра і, оскільки з нею нема кому сидіти, ви взяли лікарняний лист по догляду за нею і тепер тимчасово живете у неї. Ваш знайомий відлітає в короткострокове відрядження до міста, де для вашої сестри приготували рідкісні ліки. Ви поспішайте в аеропорт, щоб попросити його передати вашій рідні в це місто деякі речі і привезти від них ці ліки. Ви трохи запізнилися до

рейсу, табло не горить. Ви стоїте і не знаєте, що робити. Раптом вас гукає ваш начальник... Давайте обговоримо «Як ви вважаєте, в чому була причина конфлікту?», «Чи часто таке буває у реальному житті?», «Як би ви вчинили в такій ситуації?»»

Коментар. При аналізі ситуації ведучий актуалізує установку, що ми думаємо і як робимо, виходячи не з реальних подій, а з наших уявлень про них (і домислів, якщо ці уявлення не сповнені).

Підведення підсумків

Чого ви навчилися на цьому занятті?

Що нового ви дізналися?

Які способи виходу з конфлікту найбільше запам'яталися?

План-конспект заняття №5

Жертвою кібербулінгу або агресором може стати та людина, якій складно спілкуватися з однолітками, хто поводить себе відлюдкувато чи, навпаки, провокативно. Тому наступною темою є:

Тема: «Спілкування та його роль у важких життєвих ситуаціях»

I. Мотиваційний блок.

1. Уявіть собі, що слово «спілкування» вимагає розшифровки, але незвичайної. Необхідно кожну літеру, що входить у це слово, використовувати для того, щоб дати характеристику поняття «спілкування». Наприклад, с – спільність, п – порядність, і – інтерес та ін. (учням приклади не пропонуються, вони виконують роботу самостійно в зошитах, за бажанням вони можуть об'єднатися у невеликі групи).

2. Учні обговорюють результати свого дослідження та пояснюють свій вибір.

III. Інформаційний блок

У всіх людей є можливості та здатності спілкуватися з іншими людьми. Хтось може це робити краще, хтось гірше. Хтось дуже переживає від того, що його спілкування з людьми не складається і не дає бажаного результату,

хтось через невміння спілкуватися змушений розлучитися, посваритися і страждати.

Запитання учням:

1. Чи траплялося таке з вами?
2. Як можна подолати розлад в ситуації спілкування?

Висновок: спілкуванню можна і треба вчитися.

IV. Блок творчості.

Учні креслять у зошитах пряму лінію і поділяють на 10 рівних частин. Знаком вони відзначають на прямій лінії своє бажання спілкуватися. Знаками + або – своє вміння спілкуватися.

Потім вони обговорюють отримані результати і визначають, чому найчастіше не складається спілкування.

Можливі причини розладу в спілкуванні, які можуть назвати учні самостійно або під час обговорення:

1. Невизначеність у висловленні своїх думок;
2. Невміння слухати співрозмовника;
3. Спілкування без звернення уваги на співрозмовника;
4. Обман довіри у спілкуванні;
5. Прояв у спілкуванні негативних якостей характеру, які ставлять співрозмовника у скрутне становище;
6. Явне нерозуміння одне одного у спілкуванні.

V. Ігровий блок.

Учні розігрують ситуації помилок рольового спілкування і визначають, як їх уникнути.

Ситуація 1. Закінчено перегляд фільму. Ви обговорюєте його із друзями. Всі мають свою думку після перегляду. Дуже важко вийти зі спору гідно.

Ситуація 2. Вам подарували подарунок, який вам не дуже подобається і який ви не очікували.

Ситуація 3. Батькам не подобається коло вашого спілкування, в якому

ви проводите весь вільний час. Ви намагаєтеся пояснити, що люди, з якими ви спілкуєтеся, мають право бути вашими друзями.

Ситуація 4. Вас звинувачують у вчинку, якого ви не робили. Ви намагаєтеся пояснити, що звинувачення є хибним.

Ситуація 5. Ваш найкращий друг чи подруга поведяться до вас несправедливо. Вам потрібно розставити всі крапки над «і», але при цьому ви не хочете втрачати своїх друзів.

Ситуація 6. Ваші бабуся і дідусь намагаються допомогти вам у житті, щедро ділячись своїм життєвим досвідом, але вас це дратує, хоч ви дуже любите своїх рідних.

Ситуація 7. Ви безнадійно спізнюєтеся і намагаєтесь увійти в транспорт, але зробити це непросто. Люди роздратовані, вони не розуміють вашого прагнення за будь-яку ціну вскочити в автобус.

Ситуація 8. Цілком випадково ви дізнаєтеся про те, що хтось розпускає про вас різні чутки. Ви вирішуєте порозумітися з цією людиною.

Ситуація 9. Ви закохані, але предмет вашої закоханості цього не може зрозуміти. Ви рішуче намагаєтеся порозумітися.

Ситуація 10. Вас намагаються переконати в магазині, що річ, яку ви дуже хочете собі купити, вам не йде. Ви виявляєте незгоду з думкою продавців. (Учні повинні не тільки показати помилки у спілкуванні в тій чи іншій ситуації, але й показати, як потрібно вирішувати правильно цю ситуацію спілкування.)

VI. Проблемний блок.

Англійський поет і священик 17 століття Джон Донн написав поему, в передмові якої сказав: «Жодна людина не може бути островом». Запитання учням: Висловіть своє ставлення до цієї думки.

VII. Ігровий блок.

Гра «Сценаристи»

Група учнів готує пантоміму заздалегідь і показує перед класом. Сюжет пантоміми учням невідомий. У завдання учнів входить показ

спілкування людей у певній ситуації. На підставі цього показу учні, об'єднані в групи по 4-6 осіб, пишуть сценарій цієї ситуації з репліками кожного з учасників пантоміми. Потім вони озвучують кожну репліку та супроводжують ними показ пантоміми.

VIII. Інформаційний блок

Ми із задоволенням проводимо час із тими, хто нас розуміє, хто нам цікавий і намагаємось уникати спілкування з людьми, які нам неприємні та не викликають у нас симпатії. Однак, таке спілкування не тільки неминуче, але може бути плідним і корисним. Приклад цього може бути Авраам Лінкольн, видатний президент Америки. Своє спілкування з людьми він будував таким чином, що не тільки не уникав спілкування з неприємними йому людьми, а й відповідав на неприязнь до себе теплим і людяним ставленням. У 1864 році, у розпал передвиборної боротьби за президентську посаду, Аврааму Лінкольну довелося зіткнутися з дуже мстивим, рішучим та впливовим опонентом Чарльзом Совордом. Ця людина використовувала будь-яку можливість, щоб висловити своє негативне ставлення до майбутнього президента Америки. Однак, незважаючи на це, Лінкольн переміг і, несподівано для всіх, запросив Соворда зайняти одну з ключових посад у своїй адміністрації. Близьке оточення Лінкольна не могло зрозуміти, чому президент це зробив і як він зумів порозумітися з Совордом. Лінкольн був не тільки розумний, але й надзвичайно далекоглядний. Він зумів роздивитися в Соворді неабиякі якості особистості і перетворив ненависть у дружбу. Соворд був вражений ставленням Лінкольна до себе, служив його адміністрації вірою та правдою на користь президента та держави. Саме Соворд став людиною, з якою Лінкольн провів останні хвилини свого життя, коли він був смертельно поранений.

Немає такої людини, в якій не можна було б знайти точок дотику з нами. Для того, щоб з кимось порозумітися, подружитися, треба докласти зусиль, попрацювати, подолати помилки в оцінці людей, з якими спілкуємось.

Типові помилки оцінювання людей у спілкуванні:

- нерівність

Власні недоліки дають нам привід перебільшувати їх в інших людях і перетворювати їх на гідність. Наприклад, ви не вмієте добре бігати. Інша людина бігає краще за вас і вам здається, що вона перевершує вас не тільки в бігу, але і за іншими своїми якостями.

- упередженість

Ми добре ставимося до тих людей, які нас люблять і часом заплющують очі на наші недоліки, і упереджено ставимося до тих людей, хто критично ставиться до нас і говорить правду. Найчастіше це дозволяє нам відкрити свою душу тому, хто улесливо висловив позитивні слова на нашу адресу.

- поверховість у спілкуванні

Оцінювання внутрішніх якостей людини за зовнішніми ознаками: одязі, манерах, мовленні, жестах та поглядах. Дуже часто таке ставлення до людей призводить до помилок та втрат у спілкуванні.

IX. Рефлексивний блок

Учні складають графік емоційного впливу заняття на їхні відчуття та емоції. Для цього на дошці написано план заняття. Пункти плану наносяться на графік та визначаються найголовніші, на їхню думку, моменти заняття.

План-конспект заняття №6

Тема: «Підбиття підсумків. Заключна діагностика»

Мета: активізація особистих ресурсів учасників, відновлення фізичних і психічних сил.

Вправа «Ми з тобою схожі»

Мета: активізація учасників, настрої на роботу в групі.

Ведучий пропонує учасникам стати у два кола – внутрішнє та зовнішнє. Внутрішнє коло стоятиме на місці, а зовнішнє пересуватиметься вправо. Учасники внутрішнього кола стоять обличчям до учасників

зовнішнього кола. Коли учасники вишикуються, тренер пропонує кожному в парі вимовити і продовжити фразу: «Ми з тобою схожі тим, що...». Після того, як кожен партнер вимовить і закінчить цю фразу, учасники зовнішнього кола зсуваються по колу вправо, встають навпроти наступного внутрішнього учасника кола та вправа повторюється. Вправа закінчується, коли кожен учасник скаже цю фразу кожному учаснику.

Основна частина

Повторне анкетування (30 хвилин)

Кожному учаснику пропонується знову заповнити анкету, спрямовану вивчення ступеня актуальності проблеми боулінгу/кібербулінгу. Після заповнення обговорити отримані результати. Порівняти з даними, отриманими на першому занятті.

Підсумкова діагностика (1 год 20 хв)

Пропонуються ті самі тестові завдання, що й у попередній діагностиці.

Заключний етап

Вправа «Підсумки» (10 хв)

Ціль: отримання зворотнього зв'язку від учасників програми. За допомогою паперової гри-ворожки учасники дають зворотний зв'язок програмі: потрібно назвати один колір з чотирьох (рожевий, жовтий, блакитний, зелений) та число від одного до п'яти, та відповісти на те питання, яке випаде:

- Що дізнався нового?
- Що було корисного?
- Як почував себе на заняттях?
- Що було найцікавішим?
- Що здивувало?
- Що запам'яталося?
- Що порадувало?

Вправа «Подарунок» (15 хв)

Мета: зняття емоційного напруження, зміцнення доброзичливого

ставлення групи.

Кожному учаснику дають аркуш паперу, який він підписує. Потім передає його по колу, решта учасників залишають на аркуші побажання у вигляді малюнка, невеликого чотиривірша або добрих слів. Коли лист повертається до свого господаря, він уже сповнений подарунків.

Ведучий підбиває підсумки роботи за програмою, дякує всім учасникам.