

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Галузь знань 23 «Соціальна робота»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Назва освітньої програми

Спеціалізація «Соціальна педагогіка»

Назва спеціалізації

Номер залікової книжки

Виконав: здобувач II курсу, група СРмаг-22-1 _____

Павло КОПАЛКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____

Наталія Синюк

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки

д-р пед. наук, професор _____

Підпис

Юрій Бриндіков

Ініціали, прізвище

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 23 «Соціальна робота»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітня програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Спеціалізація «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
соціальної роботи і
соціальної педагогіки
проф. Юрій БРИНДІКОВ

_____ 2023р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Копалко Павло Іванович

1. Тема кваліфікаційної роботи: **«Соціально-педагогічна профілактика кібербулінгу в підлітковому середовищі»**.
Керівник кваліфікаційної роботи: Синюк Наталія Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30
2. Строк подання студентом роботи на кафедру: 10 грудня 2023 р.
3. Вихідні дані роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, авторська акета на виявлення кібербулінгу серед унів, адаптивний тест Ассінгера на агресивність, соціометрія на визначення в учнів взаємин із групою, тест на емпатію за В. В. Бойко. В дослідженні брали участь 30 учнів 10 класу.
4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми кібербулінгу в учнівському та молодіжному середовищі, причини виникнення кібербулінгу, наслідки для всіх його учасників; види та форми кібербулінгу; аналіз стану дослідженості проблеми профілактики кібербулінгу; покарання за кібербулінг в кримінальному законодавстві країн Європи, України, США та інших, досвід профілактики кібербулінгу в школах цих країн; розділ 2. Підбір та аналіз діагностичних методик щодо дослідження кібербулінгу в

учнівському середовищі, аналіз обраної категорії учнів, виклад та аналіз результатів проведених досліджень, розробка комплексної соціально-педагогічної програми спираючись на інформацію отриману від діагностичних методик, надання науково-практичних рекомендацій підліткам, соціальним педагогам, педагогічним працівникам щодо профілактики та протидії кібербулінгу.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 5 рисунків, 2 таблиці.
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 09 грудня 2022 р.

КАЛЕНАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапу (розділу) кваліфікаційної (дипломної) роботи здобувача освітнього ступеня магістр	Термін виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань	До 09 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми	До 01 лютого 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної (дипломної) роботи	До 01 березня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної (дипломної) роботи	До 10 червня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної (дипломної) роботи	До 01 листопада 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки	До 20 листопада 2023 р.	виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної (дипломної) роботи	22-23 листопада 2023 р.	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної (дипломної) роботи. Підготовка до захисту, рецензування	До 10 грудня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної (дипломної) роботи (відповідно графіку)	20-21 грудня 2023 р.	виконано

Здобувач

Павло КОПАЛКО

Керівник роботи

Наталія СИНЮК

АНОТАЦІЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-педагогічна профілактика кібербулінгу в підлітковому середовищі».

Здобувач Копалко П. І.

Керівник Синюк Н. В., кандидат педагогічних наук, доцент.

Кваліфікаційна робота включає 112 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 40 найменувань, 11 додатків.

Ключові слова: насилля в підлітковому середовищі, кібербулінг, соціально-педагогічна профілактика, соціальне відхилення, кібермобінг, третирування, соціально-педагогічна профілактика кібербулінгу.

Об'єктом дослідження є соціально- педагогічна профілактика кібербулінгу в підлітковому середовищі.

Предметом дослідження є форми, методи соціально-педагогічної профілактики.

За результатами дослідження розроблено соціально-педагогічну програму профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі, надано науково-практичні рекомендації соціально-педагогічним працівникам щодо профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі.

Одержані результати можуть бути використані соціальними педагогами та педагогічними працівниками щодо соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу в учнівському середовищі.

Здобувач _____ Копалко П. І.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 20.11.2023р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ ТА МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	11
1.1 Явище кібербулінгу як науково-педагогічна проблема.....	11
1.2 Форми та методи соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу.....	21
1.3 Зарубіжний та вітчизняний досвід профілактики кібербулінгу.....	28
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМ ТА МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	36
2.1 Опис методик вивчення рівня кібербулінгу в загальноосвітньому закладі.....	36
2.2 Програма соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу в умовах загальноосвітньої школи.....	46
2.3 Науково-практичні рекомендації для соціальних педагогів та педагогічних працівників щодо соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу в учнівському середовищі.....	58
Висновки до розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	62
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	64
ДОДАТКИ.....	71
ДОДАТОК А. АНКЕТА ОЦІНЮВАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ.....	71
ДОДАТОК Б. ТЕСТ «ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ АГРЕСИВНОСТІ».....	74
ДОДАТОК В. Соціометрія (оцінка взаємин підлітка з класом).....	79
ДОДАТОК Г. ТЕСТ на визначення емпатії.....	83
ДОДАТОК Д. Вступне заняття про кібербулінг.....	86
ДОДАТОК Ж. Заняття “М’які люди – плавні особистісні границі”.....	91
ДОДАТОК И. Заняття “Види небезпек в Інтернеті”.....	93
ДОДАТОК К. Заняття “Згуртування учнівського колективу”.....	102

ДОДАТОК Л. Заняття “Кібер та інформаційна безпека”	105
ДОДАТОК М. Заняття “Психічне здоров’я. Як його зберегти?”	108
ДОДАТОК Н. Заняття “Підбиваємо підсумки”	111

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кібербулінг - сучасна проблема відносин між дітьми та молоддю. З одного боку за подібні прояви можна правомірно карати, адже залишаються подібні докази такого, з іншого вони більш болючіші, тому що більш протяжніші в часі. Є страх, що огидні фото або відео можуть поширювати не тільки одноліткам, але й батькам, родичам в тому числі. Звичайні цькування залишаються в пам'яті жертви, агресора, свідків, але з появою камери та електронних девайсів аудіо або відеозаписи можна показувати всім бажаним посміятися, і тоді можна "сміятися ще довго". В українському суспільстві, в якому батьки більшість часу приділяють заробітку, навіть у повних сім'ях діти в інтернеті представлені самі собі. Якщо зовнішній прояв виховання та соціальності можна навчитися імітувати, то коли ніхто не бачить можна більше не звертати уваги на те, що сказали б доморощені дорослі або маргінали, що давно вже не розбираються в "молодіжних розвагах". Пандемія застала учасників освітнього процесу більше проводити часу за ноутбуком, смартфоном тощо, а війна лише збільшила і продовжує збільшувати психотравматизацію суспільства. Тема соціально-педагогічної профілактики кібербулінг недостатньо розроблена в наукових статтях та дослідженнях, найбільший крок тут здійснили наші західні колеги, юристи, політики. Обставини склалися так, що цькування перенеслися із вулиць, класів в інтернет. Саме це змусило нас обрати тему кваліфікаційної роботи "соціальна профілактика кібербулінгу в учнівському середовищі". В інтернеті можна створити цілий світ для себе, а надто це стосується молоді із високим інтелектом та високою самооцінкою. Але самоствердження за рахунок інших завжди збитково для булера де б то не відбувалося і який би в нього не був інтелект, майно, батьки. Цю проблему вивчали Є. С. Гіденко, Н. Когутяк, М. М. Корнієнко, О. В. Лапа, І. Г. Лубенець, О. Ю. Міхеєва, Л. А. Найдьонова, П. Сміт, М. В. Фадеева. Проблема булінгу є об'єктом дослідження багатьох наук, таких як психологія, педагогіка, кримінологія, соціологія.

Мета: здійснення теоретичного аналізу проблеми кібербулінгу в підлітковому середовищі та розробка профілактичної програми і розробка наукових рекомендацій щодо профілактики даного явища в підлітковому середовищі.

Завдання:

- Здійснити аналіз наукової літератури з видів та детермінант кібербулінгу, його специфіку та підходи до його визначення;
- Визначити форми та методи соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу, відповідальність;
- Експериментально дослідити причини та наслідки кібербулінгу в підлітковому віці для всіх його учасників;
- Розробити програму та науково-практичні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі для загальноосвітніх шкіл.

Методами дослідження були: аналіз та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних, інформації, методи емпіричного дослідження (бесіда, анкетування та тестування: методика “Анкета щодо кібербулінгу”, адаптивний тест Ассінгера на агресивність, тест на емпатії В. В. Бойко, кількісний та якісний аналіз дослідження.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за результатами дослідження розроблено програму і науково методичні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі.

Одержані результати можуть бути використані в роботі соціальних педагогів та не спеціалістів соціальної сфери з підлітками з ціллю профілактики кібербулінгу і може використовуватися в загальноосвітніх школах.

Експериментальною базою був Хмельницький ліцей №16 імені Володимира Козубняка. Участь у експериментальному дослідженні взяли 30 учнів 10 класу.

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділу, підсумкового висновку, перелік посилань на джерела (40 найменування, з них 1 зарубіжне) та 11 додатків на 41 сторінці. Загальний обсяг роботи складає 112 сторінок, основний зміст викладено на 64 сторінках. Роботу ілюстровано 2 таблицями та 5 рисунками.

Апробація результатів дослідження. Результати праці були висвітлені у збірнику наукових праць студентів та викладачів “Актуальні питання соціальної роботи: проблеми, питання, перспективи” **КІБЕРБУЛІНГ: ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ.** Н. В. Синюк, П. І. Копалко [33].

У першому розділі роботи “ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ ТА МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ” ми зробили спробу проаналізувати визначення різних науковців щодо терміну кібербулінг, підвести їх до однієї суті та дати узагальнююче визначення цього поняття. Вивчити наслідки кібербулінгу для всіх учасників взаємодії: агресорів, жертв, свідків. Дати ґрунтовне визначення поняття профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі.

У другому розділі роботи “ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМ ТА МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ” ми на основі результатів проведеного дослідження серед 30 учнів 10 класу Хмельницького ліцею №16 імені Володимира Козубняка. Результати собою виявили встановили 11 учнів зазначили, що зазнавали наклепів або обвинувачень, 10 погрожували через інтернет, 15 відзначили що зазнавали насмішок з того чи іншого приводу, 8 вказали, що школа не є безпечним місцем, 18 дали посередню відповідь, тобто вони не впевнені, що школа безпечна. 19 сказали, що відчують дискомфорт у зв'язку з тим, що цькували когось або були цькованими. Семеро вважають, що найчастіше жертвами стають тихоні, 12 вказали що це діти із вадами, 16 будь-хто, хто слабший від потенційного агресора. 15 вказали, що найчастіше булером є однокласники, 7 – старшокласники, 12 незнайомі люди в інтернеті та 4 люди з якими вони познайомилися на вулиці. Це підтверджує наш здогад, що саме в шкільному колективі діти третирують один одного. 19 опитуваних зазначили, що

саме вони відчують дискомфорт у зв'язку із тим, що були кривдниками або покривдженими, 21 розказували про даний феномен в школі, тільки 10 хочуть дізнатися, про нього більше. Результати тесту на емпатію – 6 учнів мають найбільш виражений раціональний канал емпатії, 4 – інтуїтивний та 4 емоційний канали, 10 мають установки щодо, які сприяють або заважають вираженню емпатії, 3 мають проникаючу та 3 ідентифікацію. Із 30 учнів 8 набрали низький рівень агресії, 15 – помірний рівень, 7 мають високий рівень виявлення афекту, найбільш високого не набрав ніхто.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ ТА МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Явище кібербулінгу як науково-педагогічна проблема

Обраний нами феномен є цікавим та складним. Він є підвидом загального поняття, але має власні характеристики, наприклад суб'єкт нападків далеко не завжди може мати фізичну чи моральну перевагу. В даного психо-соціального явища є слова синоніми – інтернет-мобінг, кібермобінг, хоча в деяких наукових джерелах ці поняття можуть різнитися, наприклад, мобінг це на роботі. Булінг та кібербулінг цілком подібні одне до одного і їх варто розглядати паралельно. Коли ми говоримо про шкільне середовище та профілактику даного явища, то розуміємо, що воно здатне перенестися із школи в світову мережу Інтернет чи навпаки. Існують декілька сторін в цьому діянні – булер (переслідувач, агресор або кривдник), жертва, котру можна назвати буллі та спостерігачі якщо вони є.

Щоб краще зрозуміти феноменологію інтернет-мобінгу наведемо думки вітчизняних та зарубіжних науковців, дамо свої коментарі до них та прослідкуємо різницю між ними. Пізніше підведемо, що в них є спільного. Так Т. Миронюк, А. Запорожець говорять наступне “кібербулінг – це новітня форма протиправної поведінки, яка виявляється в агресивних, жорстоких діях з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину, використовуючи інформаційно-комунікаційні засоби: мобільні телефони, електронну пошту, соціальні мережі тощо” [21, с. 277; 5, с. 100]. Інший науковець нестандартно оприділяє досліджуваний феномен: “Л.А. Найдьонова у процесі дослідження дійшла висновку, що в широкому сенсі варто віднести усі психологічні небезпеки в інтернет-середовищі, які діють як тиск кіберсередовища, спрямований на персональне враження людини або групи людей до тих, які відповідають основним критеріям булінгу (навмисність, тривалість-повторюваність і нерівність)” [7, с. 27]. У вузькому сенсі учена не відносить до кібербулінгу такі

небезпеки як технічні кібератака або медіаризики, нав'язування інформації, які розраховані на певну аудиторію і не призначені щоб булити і вони не направляються на конкретну жертву чи особу [7].

Наступні три дослідники визначають кіберцькування саме так “П. Сміт трактує кібербулінг як агресивні, навмисні дії, що здійснюються групою або окремою особою з використанням електронних форм комунікації, повторно чи з плином часу проти жертви, яка не може захистити себе. С. Монкс вважає, що кібербулінг – це насильницькі, принизливі або загрозливі дії однієї дитини на адресу іншої за допомогою електронних засобів зв'язку, таких як стільникові телефони, веб-сайти, соціальні мережі сайтів, інтернет-групи. Кібербулінг – це агресивна поведінка певної особи, найчастіше підлітка, яка здійснюється проти конкретної дитини (жертви) засобами електронної комунікації (Інтернет, мобільні телефони, соціальні мережі) – зазначає М. Фадєєва” [22, с. 248]. Найденова подала розуміння кібербулінгу в найширшому сенсі, вона не береться подати одним визначенням конкретних небезпек, вона говорить, що це всі психологічні небезпеки. Це не точне оприділення, адже не тільки тролінг є небезпечним. Сам факт проведення часу в мережі може бути шкідливим. Наприклад, тривале користування соціальними мережами шкідливе саме по собі, проведення багато часу порносайтах, інтернет залежність в цілому, сумні новини в Україні та в світі все це веде до погіршення психічного стану. От Миронюк та А. Запорожець вказують, що це конкретні дії та характеризує їх як протиправні, тобто такі за які можна притягнути до відповідальності. Та використовує такі дефініції як принизити, дошкулити та образити. Тут не береться до уваги, що це може бути створення негативної атмосфери навколо жертви або удар по близьким. П. Сміт говорить, що це агресивні дії проти особи, яка не може себе захистити. Інтернет-мобінг може бути масивним і протяжним, захистити себе справді може не кожен. В С. Монкса, Фаддеєва, Миронюка, Запорожця та Сміта досить подібні визначення. Тобто це агресивна інформація, яка доноситься електронними засобами зв'язку, направлена на руйнування та домінування над іншою особою або її знищення в тій чи іншій мірі.

Гіденко Є. С. визначив інтернет-насилля так: “якщо булінг – це психологічний терор, цькування, побиття однієї людини іншою, то кібербулінг – це «цькування онлайн», що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж, форумів, блогів, онлайнвідеоігор” [7, с. 26]. Лубенець пропонує кримінологічне визначення кібербулінгу: “систематичні умисні дії з боку особи, або групи осіб (частіше підлітків) із використанням інформаційно-комунікаційних засобів, спрямовані проти іншої особи (осіб), що характеризуються створенням ворожої, принизливої обстановки й метою або наслідком яких є залякування, порушення права на безпечне навчання, повагу, честь, гідність, майно, здоров’я і життя та обмеження свободи волевиявлення особи (осіб) тощо” [24, с. 62]. Міхеєва та Корнієнко проаналізувавши підходи інших науковців узагальнили це поняття: “кібербулінг – це умисні дії, що скоюються однією особою або групою осіб відносно іншої особи, посередництвом електронних засобів комунікації, з метою завдання шкоди, що можуть здійснюватися напряду, або анонімізовано і можуть призвести до низки негативних наслідків в результаті створення ситуації напруження, тиску, залякування, переслідування” [22, с. 248].

В наукових колах немає єдиного понятійного апарату. На нашу думку, багато дослідників визначають кібербулінг подібно один до одного, за невеликим винятком, і їх можна підвести до однієї суті, це (кібербулінг) переслідування або агресія людини з фізичною або психологічною перевагою, яка здійснюється з метою нанесення кривди, шкоди, приниження, здійснення негативного впливу на психосоматику та психіку, морального знищення учня за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальної мережі тощо, являється психологічною небезпекою перебування в мережі, “електронним” способом нанесення нематеріальної шкоди в інтернеті, це протиправна, девіантна поведінка. Саме так варто визначити даний феномен якщо говорити про нього в найширшому сенсі (Т. Миронюк, А. Запорожець, Л.А. Найдьонова, П. Сміт, М. Фадеєва, С. Монкс, Гіденко Є. С., Лубенець І.Г., Міхеєва О.Ю. і Корнієнко М.М.) [7, с. 27; 5; 20, с.

106; 1, с. 43; 22, с. 248]. Кардинальних відмінностей, на нашу думку, між твердженнями вище наведених науковців немає якщо говорити про соціально-педагогічну та психологічну профілактику.

В Україні на законодавчому рівні немає визначення кібербулінгу, але закріпилося загальне поняття булінгу в Кодексі України про адміністративні правопорушення “Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого ...” [7, с. 26; 33].

Інтернет цькування можна охарактеризувати як такий, що має ряд ознак, що роблять його більш небезпечним. Наприклад, протяжність в часі та необмеженість в просторі, учня можна дістати і поза школою і в позаурочний час. Аудиторію або співучасників можна збільшувати шляхом поширення інформації (масовість). Анонімність агресора, відсутність зв'язку зворотного та змогу побачити наслідки такої поведінки, відсутність покарання, цілеспрямованість тероризування, висока проникність, низька моральна урегульованість [7, с. 27]. Також, кривдник користується тим, що він зачасту анонімний, не зобов'язаний спілкуватися віч-на-віч, це певна психологічна перевага, необмежений в часі та просторі, швидкість поширення інформації та швидкість великі, може залучати туди багато учасників, переглядати матеріали необмежену кількість разів. Він не бачить реакції жертви, вигляд якої міг би обмежити його дії. В інтернеті однакова кількість дівчат та хлопців вдаються до цькувань, тоді як в реальному житті в цьому питанні дисбаланс [19, с. 59; 30].

Жертвою булінгу стають діти, які відрізняються від інших своєю поведінкою, зовнішністю або володіють іншою визначальною рисою: високий рівень тривожності та емпатії, низькою самооцінкою, відсутність друзів, особливості зовнішності, поведінки, приналежність до меншини (етнічної, релігійної,

національної), замкнута, чутлива, сором'язлива, уникає прямої конфронтації. [13, с. 49].

Причини такої поведінки схожі із вчиненням звичайного булінгу, зазнають фізичного насилля в сім'ї, вважають насильство як норму, не вважають себе значущими [31, с. 248; 22].

Є вісім типів поведінки, що розрізняються як кібербулінг, наводять нам відомі американські вчені Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон, яких найбільше цитують в україномовних джерелах. Їх стислий виклад, суть. Суперечки, або флеймінг – недовготривала “сварка” між двома чи більше учасниками за використання електронних девайсів, обмін гнівними випадками, образливими репліками. Постійні атаки та переслідування — повторювані агресивні повідомлення, весь час нагадуючи про себе та про попередні образи та завдавати нові. Поширення чуток – розповсюдження правдивої та неправдивої інформації з метою дискримінувати жертву через електронні засоби комунікації. Злам сторінки в соцмережах – булер отримує доступ до одного чи більше акаунтів жертви, щоб діяти від її імені і здійснювати негативну комунікацію. Шахрайство, намагання обманом погрозами отримати конфіденційну інформацію – отримання персональних даних та з “злив” їх в мережу, надсилання третім особам, розповсюдження її. Ізолювання ігнор – виключення особи із взаємодії, спільної гри, наприклад, спільних групових чатів, “цифровий остракізм”, в особи падає самооцінка, потреба дитини перебувати в спільності (по А. Маслоу) ігнорується. Кіберпереслідування – вистеження особи та осіб, що знаходяться поруч жертви переслідування, за допомогою електронних гаджетів, лякаючи її знаючи її реальне місцезнаходження, погрожувати реальним нападом та досяжністю до особи де б вона не була. Хепіслепінг – відео, фото реальних нападів [7, с 27; 12, с.189 - 190; 10]

Явище кібербулінгу на нашу думку не стосується тільки шкільного середовища, воно здатне переноситися й на неформальні групи, інші місця взаємодії людей. В Україні це явище обговорюється тільки в рамках школи: “Булінг (цькування) – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього

процесу» [18, с. 191]. У заможних країнах Заходу до цієї проблеми відносять і мобінг серед дорослих [18].

Дуже часто булери можуть робити фото жертви котра може мати компрометуючий вигляд та висміювати їх в телеграм обговореннях, робити фейкові сторінки в соціальних мережах особи, вигадувати про неї історії. Жертва може не завжди знати, що над нею здійснювалися насмішки, хіба що їй надсилали подібне або показували фото. Лубенець І.Г. наводить нам основні дві форми кібербулінгу: це поширення негативної інформації про жертву її референтному оточенню, псування її соціального ім'я, створення навколо неї негативну, ворожу, критичну обстановку. Оточуючі сповнюються упередженнями про жертву і вона залишається самотньою, ізольовано, нападки на неї можна тепер виправдати брехнею [37] – це неперсоніфікований тип булінгу. Другий – персоніфікований – який передбачає адресацію тільки безпосередньо жертві, не чіпаючи її близьке оточення, не паплюжачи честі та “доброго імені серед людей”. Перший тип є набагато небезпечніший і збільшує цькування у просторі та силі, тут можна намагатися обманути батьків, родичів, учителів і зробити при цьому дитину замкнутою і недовірливою [5, с. 102].

Серед науковців немає єдності думок на рахунок цього феномена. Деякі вчені розрізняють поняття звичайного булінгу на кібербулінгу. Інші ж розглядають булінг як підвид звичайного булінгу або його формою (Д. Олвеус та С. Лімбер). Так пропонуємо розглядати це явище і ми тому, що це всього лише перенесення звичайних знущань, агресії, третирувань в інтернет, спосіб образити людину використовуючи електронні гаджети, соцмережі. Саме це є широким розумінням поняття кібербулінг. У вузькому сенсі це образи, цькування між учасниками освітнього процесу, за використання засобів електронного зв'язку. Лубенець І. Г. роз'яснює це явище як форму конфліктної поведінки, але ми не розділяємо його думку. Це завжди знущання та безпідставне гноблення людини. Наприклад, якщо хтось кине в людину каменем або завдасть побоїв, ув'язнить її, катували б. Безпідставне нанесення людині шкоди не носить ознак конфлікту, адже конфлікт це тоді, коли дві сторони борються проти одної за досягнення своєї цілі. В феномені, що досліджується, жертва далеко не завжди має зовнішні та внутрішні

ресурси, щоб гідно відповісти чи протистояти. Вона може відповісти тим же або “підлити масла у вогонь”. Тому співставлення кібербулінгу із катуванням є доречним. Ведернікова А. О. вважає за необхідне вузько розглядати поняття інтернет-мобінгу зважаючи на специфіку українського законодавства: “кібербулінг – це насильницькі дії учасників освітнього процесу із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно неповнолітньої особи або такою особою, і спричинили втручання у навчальний процес, суттєве недодержання шкільної дисципліни, порушення прав учасників освітнього процесу або завдали їм моральних страждань, фізичної, психічної, матеріальної шкоди” [5, с. 100 - 101].

Миرونюк Т.В. на нашу думку широко розкриває поняття кібербулінгу: “це негативна, агресивна, суспільно небезпечна, протиправна поведінка умисного характеру із застосуванням морального, фізичного насильства чи будь-які інші дії, учинені з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину, що посягають на життя, здоров’я, волю, честь і гідність особи шляхом використання інформаційно-комунікаційних засобів: Інтернету (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ), мобільних телефонів, соціальних мереж тощо” [25, с. 172]

Щоб виявити небезпеку потрібно знати, що саме являє собою інтернет-мобінг або його аналоги, тоді ми зможемо розпізнати його, за тим уникнути. Видів кібербулінгу дуже багато. Мічаел Нусцітеллі допускає лише 38 підвидів, Лауріє-Анн М. Неллсте указує 18 основних та 3 підвиди, сайт “Kaspersky” згадує 10, Віллард Н.Е. називає 8. Було б корисно навести основні та маловідомі види окрім уже відомих: харасмент або домагання, гріфінг (руйнування в іграх мирного гравця), Онлайн-геймінг (вербальне приниження в грі), кіберсталкінг (залякування учня, з метою подальшого вчинення тяжчих злочинів), погрози (повідомлення про вчинення злочину, що може стосуватися жертви), флеймінг (сварка в чаті перепалка), троллінг (стратегія, за якої намагаються викликати психоемоційну реакцію), наклеп (репутаційна загроза), вбивство сайтом (створення сайту присвячений для цькування когось), блогобулінг (створення блогу для висміювання когось), публічне викриття (опублікування приватної інформації про людину без її дозволу), персонація/уособлення, фрепінг (зміна

інформації на шкоду персоні), маскарад (перевтілення в когось та цькування від його імені), виключення/остракізм, хеппіслеппінг (“безобідне” побиття один одного), секстинг (розповсюдження оголених фото без її дозволу), слатшеймінг (провокація на просексуальну поведінку), секскастинг (зйомка самого сексу без згоди), грумінг (намагання втягнути в індустрію порнографії м’яким шляхом) [5, с. 102 - 104]. Грумінг види переслідування дуже схожі на маніпуляції, які здійснюють студії, які знімають контент для дорослих. Тобто обман з боку співробітників у тому, що матеріали не будуть доступні у вільному доступі та не будуть розкриті особистості дівчатам яким було на той момент від 17 до 22 років. У 17 підлітки ще навчаються в 11 класі оскільки дітьми могли потрапити в школу маючи 6 або й менше літ. Ця справа відбувалася в США та тривала багато років перш ніж мужні жінки змогли добитися справедливості та компенсації. Якщо здійснити навіть невеликий пошук за цією темою, то бачимо, що дитячу порнографію викривали і продовжують викривати в Україні. Про подібні злочини можна ще довго говорити, але це не темою нашого дослідження.

Для безпосереднього булінгу ображання вистачає моральної або фізичної переваги, для здійснення цього в інтернеті вистачає бажання, мотивації й інших негативних якостей (зздрість, відраза, помста, прагнення домінування та контролю над іншими, можливістю розпоряджатися життям жертви). В житті кіберагресор може бути навіть взірцем для поліції, вчителів, найближчого оточення при цьому не відмовляє собі задовольнити потреби таким чином. [19, с. 58 - 60].

Є різні наслідки кібербулінгу, вони проявляються на фізичному стану (болі в животі в голові), емоційному та психологічному (страх, жах, депресивні симптоми, нанесення собі травм або навколишнім), психосоматичному (розлади сну, апетиту, проблеми із здоров’ям), психосоціальному станах (виключення людини із групи, порушення в людини її позитивної асоціації та приналежності), схильність до суїцидів, буліцид (суїцид від булінгу, індивід не витримує напруження та болу і вважає, що єдиний вихід завершити життя) [1, с. 44 - 45]. Бажання звести рахунки із життям намагалися як і жертви так і переслідувачі, але перші частіше, 1,9 рази та 1,5 рази відповідно більше порівняно з тими хто

не страждав жодним чином від кібербулінгу. Також страх викликав страх бути причетним до знущань в ролі постраждалого, тобто сама віктимізація викликає відторгнення. Іншими словами ніхто не бажає ототожнювати їх із тим, що відбувалося в минулому. Виявлений зв'язок між кібер віктимізацією та депресивними станами. Ті хто вчиняли кібербулінг мали більший рівень проактивної та реактивної агресії, вчиняли пошкодження майна, незаконні дії, інша проблемна поведінка. Також були характерні пияцтво, куріння, вживання психоактивних речовини, низький рівень, емпатії, поганий батьківський контроль. Такі люди раціоналізували свою поведінку та недооцінювали її наслідки. Дослідження також показали, що різні установки мали зв'язок із кібермоббінгом. Наприклад, діти що вважали, що обзивати когось за якоюсь ознакою це нормально і навпаки. Відношення до колективу учнівського теж мало значення і було прогностичною оцінкою. Результати на рівні класу свідчать, що важлива профілактика на рівні класу, розвиток поваги та шанобливе ставлення та позитивного клімату [38].

Учені виявили, що діти які піддавалися булінгу тривалий час, більш схильні нервово-психічних розладів, депресії, суїцидальних думок. Пізніше із більшою вірогідністю майбутньому стають жертвою і інших видів насилля. Н. Крауфорд, зазначає, що діти, які скоювали розтріли і школах, були постраждалими від різних видів цькування. Також, стає відомо, що негативні наслідки на психіці були виявлені у булерів. Дослідження Д. Ольвеуса вказує, що від 35% до 40% підлітків, які були агресорами в 13-16 років, у віці 24 років скоювали злочини кримінального характеру, також мали ті ж нервово-психічні розлади та депресію, що жертви третирувань [8, с. 75].

Наслідків від знущань справді багато, до звичайних додаються переслідування, якщо переслідувач невідомий. Соціальні наслідки – небажання йти на контакт з оточенням, нездатність комунікувати в своїх цілях, неуправляемість. Психологічні – низька самооцінка, невпевненість, психічні розлади, постійні тривога, страх, параноя, суїцидальні думки інші психологічні негаразди. Педагогічні – зниження вихованості та падає успішності в навчанні. Фізіологічні – головні болі, низький імунітет, часта захворюваність, поганий

настрій та апетит, погіршення інтелектуальної лабільності та багато інших показників. Згідно із даними центру Cyberbullying з 2007 по 2018pp. спостерігається невпинні тенденції: зростає увага до погроз через інтернет, до кібербулінгу вдаються більше тепер дівчат, зросла кількість суїцидальних намірів — впродовж 2008-2015 років. Кіберзалякування стали транснаціональною проблемою, вона потребує комплексного вирішення проблеми: в інституційному, нормативно-правовому, соціально-ризикологічному, аксіологічному, організаційно-управлінському аспектах. Автори статті дали власне визначення: “кібербулінг — це агресивні дії, що породжують конфліктну ситуацію у відносинах суб’єктів у віртуальному середовищі, наслідками якої є порушення психологічної та соціальної безпеки особистості” [28, с. 126 - 127]

Аналізуючи велику кількість статей можна підвести тези, що будуть ключовими в нашій роботі і від яких будемо відштовхуватися в розробці профілактичної програми для школярів. Ми підсумуємо те, що зазначили в цьому підпункті та опишемо свої думки на рахунок опрацьованого матеріалу.

По-перше, кібербулінг це спосіб нанесення людині психологічної, соматичної (непрямий булінг) та суспільної шкоди (опосередкований) використовуючи при цьому новітні засоби зв’язку, всесвітню павутину Інтернет. В прогресивних країнах заходу це стосується не тільки відносин між учнями, подібна дія проти дорослої людини теж може розцінюватися як протиправна. В Україні відповідальність за це розглядається тільки проти учасників освітнього середовища. В Європі далеко не за кожен вид кібербулінгу передбачено покарання. У наукових колах немає єдиної думки на рахунок цього явища.

По-друге, особливість цього феномену у тому, що булер (кіберагресор) може залишатися анонімним, в Мережі часто втрачаються моральні, часові, та просторові рамки, інформацію можна швидко поширювати, можна відстрочити або уникнути покарання. Віє може володіти широкими інструментами атаки, які дають сьогодні цифрові можливості та зв’язок із іншими користувачами та їхнім досвідом, “напрацюваннями тролити”. Видів кібермоббінгу може бути багато.

1.2 Форми та методи соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу

В цьому підрозділі ми намагаємося проаналізувати шляхи профілактики кібербулінгу, які уже описані в літературі, продовжимо давати різні визначення науковців для повноти картини, інші особливості, які були опущені. Із описаного ми візьмемо корисне для соціального педагога в здійсненні соціально-педагогічної діяльності.

“Соціально-педагогічна профілактика – різновид превентивної роботи, спрямований на здійснення освітньо-профілактичних заходів та інших педагогічних моделей впливу на особистість з метою попередження різних видів девіацій на ранніх стадіях формування небезпечної поведінки. Вона ґрунтується на позитивній педагогічній діяльності, мета якої – своєчасне виявлення та усунення несприятливих інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних та інших факторів, що зумовлюють відхилення психологічного та соціального розвитку дітей й молоді, їхньої поведінки, стану здоров’я” [26, с. 206-207]. Зміст цієї роботи полягає у виробленні учнями соціально схвалюваних моделей поведінки шляхом набуття та використання умінь, знань, навичок, уміння коригувати свою поведінку. Вона проводиться за місцем якого-небудь перебування дітей з виховною або оздоровчою метою.

Якщо розглядати інтернет-агресію як девіацію, то варто розглянути напрями профілактики. Середовищний напрямок говорить нам, що індивід здійснює свої вчинки під впливом середовища. Якщо він включений в спільноти, котрі на нього погано впливають і соціалізується там, то ми намагаємося його попередити про деструктивні наслідки спілкування із токсичним середовищем. Звичайно, що має бути грамотно та екологічно влаштоване шкільне середовище. Під клініко-біологічними заходами розуміємо біологічну та генетичну детермінацію і опиратися в першу чергу потрібно на медичні, психологічні та психіатричні заходи або психіатричну перевірку [26].

Згідно з О. В. Безпалько “соціальна профілактика – це напрям соціально-педагогічної діяльності, що передбачає комплекс соціальних, економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі” [9, с. 17].

Профілактика це один із видів соціально-педагогічної діяльності який спрямований на попередження запобігання виникненню негативних рис особистості, що призводять до порушення суспільних норм, проблемної і нарешті протиправної поведінки, яка несе відповідальність для вихованця, батьків, навчального закладу. В педагогічній літературі часто до терміну “соціально-педагогічна профілактика” синонімічно вживаються “превенція”, “превентивне виховання”. Ці три визначення не становлять ключової різниці і означають вони попередження негативних явищ, зменшення негативних наслідків або здійснення заходів, що сприяють цьому попередженню [6, с. 2].

На думку психологів А. Бочавер, К. Хломова, кібербулінг також потрібно профілакувати, вони називають це гострою соціально-педагогічною проблемою. Складність профілактики цього явища полягає у тому, що в нього справді дуже багато форм, це також вид (сучасної) жорстокої видів поведінки. Причини або чинники такої поведінки різняться. Біологічні, психофізіологічні, , соціально-економічні, морально-етичні, соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні [27, с. 48]. Коротко розглянемо кожен із них.

В статті “Соціальна профілактика кібербулінгу” [29] є стисле та водночас змістовне визначення поняття: “соціальна профілактика кібербулінгу – це діяльність соціального педагога/соціального працівника, яка спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню явища кібербулінгу серед підлітків, що полягає у навчанні підлітків основним правилам безпеки в мережі Інтернет і коректної поведінки по відношенню до інших користувачів спільноти, а також створенні й підтримці ресурсного соціального оточення підлітків, до якого входять «сім’я/батьки – школа – громада»” [29, с. 102]. Вона сприяє розвитку умінь, знань та навичок протистояти кібербулінгу, кіберагресорам, тиску інтернет середовища. Одна з її цілей здатність грамотно спілкуватися в

Мережі, розумно та без шкоди собі й іншим використовувати Інтернет, розвиток медіаграмотності або медіа культури. Формування єдності, правил та духу команди при спілкуванні в режимі онлайн. Це також праця та навчання, які допомагають зменшити наслідки страждання від цькувань. В дисертації зазначається висока роль шкільної соціально-психологічної служби, яка може допомогти розвивати активну позицію учнів, їх вмінь протистояти, та регулювати свою поведінку, розробляти профілактичні програми, тренінгові заняття. [29, с. 102 - 103].

Міхеєва О. Ю. та Корнієнко М. М. зазначають наступне: “При здійсненні допомоги підліткам соціальним педагогам та психологам необхідно спиратися на такі принципи: системності, суб’єкт-суб’єктності, конфіденційності, комплексності, гуманності” [22, с. 250]. Далі в статті говориться про напрями профілактики кібербулінгу на сьогоднішній день. Перший напрям полягає в чудовому технічному розвитку та приватних налаштуваннях. Це оснащення та апгрейд інтернет ресурсів та їх здатності заблокувати контент, поскаржитися на користувача та можливість повідомити адміністрації сайту або правоохоронним органам. Тобто безпека користування, екологія, яка направлена на реагування небажаного контенту та заходи проти юзерів. Другий напрям полягає в освіті учнів або набуття ними медіаграмотності про яку ми вже згадували. Це здатність розумно вести себе із іншими, показувати себе як психологічну сильну та здорову особистість. Ми намагаємося передбачити якусь рису або особливість, за яку чіпляється кібербулер, не даємо йому можливості за нас вчепитися, поширювати чутки. Тобто ми не даємо себе віктимізувати, психологічно готуємося, що нам будуть погрожувати [22].

Основні ідеї профілактичної програми стають ясні. На рахунок першого напрямку ми читатимемо лекції на рахунок того, що нам пропонують соціальні мережі проти зловмисних користувачів, способи та методи боротьби з ними. Другий – банальна освіта із правил користування інтернетом, психологічне загартування, підготовка до зустрічі з токсичними людьми.

Кубрак С. М. дає нам в цілому означення поняття соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу: “це комплекс дій та заходів, спрямованих на

запобігання та протидію кібербулінгу серед підлітків. Принципи організації соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу передбачають систематичні та цілеспрямовані заходи для запобігання та протидії цьому негативному явищу” [15, с. 52]. Також вона аналізує та подає принципи здійснення цієї роботи, як я висвітлюю таким чином:

1. Свідомість та освіченість. Полягає в підвищенні свідомості усіх учасників освітнього процесу про кіберагресію та її наслідки. Щоб цього досягти треба проводити інформаційно-просвітницьку роботу для дітей, батьків, вчителів, усіх зацікавлених.
2. Ефективна профілактика передбачає собою активну співпрацю адміністрацію школи, соціальних педагогів, психологів, батьків, органів місцевого самоврядування інших зацікавлених осіб для об’єднання зусиль, щоб втілити заходи із профілактики кібербулінгу.
3. Індивідуалізація підходу. Кожний випадок є унікальний і з ним потрібно працювати окремо та розробляти індивідуальні стратегії профілактики та підтримки. Педагоги мають вміти виявляти підозрілі сигнали та надавати потрібну допомогу.
4. Рання діагностика та інтервенція: важливо вчасно виявляти ознаки кібербулінгу та реагувати на них негайно. Школи мають володіти інструментарієм для діагностики, допомозі та покаранню проти винних осіб.
5. Розвиток соціальних навичок: робота з учнями щодо розвитку емоційної і соціальної компетентності, навичок комунікацій та взаємодії. Учні повинні виявляти емпатію, розуміти наслідки своїх дій та поважати інших.
6. Безпека в інтернеті: включає освіту щодо конфіденційності, особистих налаштувань приватності, куди звертатися в разі вчинення злочиння.
7. Підтримка батьків: батьки повинні бути в курсі основних ознак кібербулінгу, знати як реагувати у разі виявлення та як реагувати. Заклади освіти повинні взаємодіяти із батьками.

8. Залучення учнів: учні залучаються до розробки та реалізації заходів, мають можливість висловити свої думки ідеї та пропозиції.
9. Мультимедійний підхід: використання відеороликів, презентацій, інтерактивних тренажерів, вебінарів інші засоби для навчання та інформування.
10. Постійне вдосконалення: педагоги та спеціалісти повинні бути в курсі та оновлювати програми відповідно до останніх наукових досліджень, методик та інструментів профілактики кібербулінгу.
11. Моніторинг та оцінка результатів: заклади освіти здійснюють збір та аналіз статистичних даних, оцінку впливу заходів на клімат в школі, рівень обізнаності у сфері кібербезпеки.
12. Інтеграція в навчальну програму: включення питань кібербезпеки в програму школи.
13. Дотримання прав людини: будь-які втручання та санкції повинні бути пропорційними та сприяти захисту прав жертв кібербулінгу та тих осіб, які здійснювали кіберагресію.
14. Інформаційна безпека та конфіденційність.
15. Системний підхід: навчальні програми, співпраця з батьками, психолого-педагогічна підтримка тощо.

Для побудови ефективної організаційно-методичної моделі профілактики булінгу необхідно звернути особливу увагу на булінг-структуру, яка визначає місце і роль кожного з його учасників, а також допомагає зрозуміти їхні індивідуальні особливості. К. М. Плутицька у своєму дослідженні виокремлює таких суб'єктів булінгу: булери, жертви та спостерігачі. У свою чергу автор поділяє спостерігачів на тих, які надають допомогу булеру; посилювачів (відіграють лише незначну роль у булінгу, наприклад, вони можуть сміятися над образами кривдника); аутсайдерів (випадкові спостерігачі) та відповідачів (залучені для захисту або втішання жертви після знуцань) [20, с. 107].

С. Панасевич вказує, що профілактика булінгу передбачає роботу за такими напрямками:

- ознайомлення шкільної громади з негативними явищами саме в їхній школі та поняттями загальноприйнятими науковими;
- формування правової поведінки учнів, відповідальності за свої вчинки, створення умов для реалізації школярів;
- формування у педагогів та батьків навик визначити насилля у своїй поведінці та в поведінці дитини, вміння бачити проблему;
- проведення бесід із підлітками з метою профілактики булінгу, виступи головних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків;
- бесіди з учнями з метою профілактики булінгу, допомога в цьому інших спеціалістів (поліція, психологи);
- розробка учнями соціальної реклами про негативні наслідки мобінгу, буклетів, відеолекторіїв, тренінгових занять.

[16, с. 68].

Насилля, спосіб принизити та підкорити людину це завжди відхилення від соціальної і біологічної норми за винятком загрози життю і здоров'ю інших людей і коли агресія необхідна. Також сумніви викликає і поняття “посміятися”, “знімаємо для жарту” і таке інше. Із гумором воно немає нічого спільного, тому що тут мається на увазі насміхався, корчив обличчя тобто це так само як і агресія являють собою реактивний мозок або “мавп'ячий” мозок. Стан втечі, відштовхування саме він спрацьовує коли задіюються вище описані механізми людської реакції [Вікіпедія, стаття “Реактивний розум”].

Автори статті “Третирування в підлітковому середовищі: сутність, соціально-педагогічні шляхи вирішення проблеми” [17] посилаються на зарубіжних вчених (Б. Крейхі, Б. Фарінгтон та інші), які визначили комплекс рис типових агресора і жертви. “Типовим жертвам притаманні тривожність, сенситивність, невпевненість у собі, схильність до депресивних переживань, брак спілкувань з однолітками, низький соціальний статус. Агресором здебільшого є агресивний, імпульсивний, гіперактивний, з низьким рівнем емпатії підлітки. Хлопці (фізично розвинені) більш схильні до проявів фізичної агресії, дівчата – вербальної та соціальної” [17, с. 40]. Соціально-педагогічна

профілактика направлена на знешкодження причин та умов через які можуть статися соціальні відхилення групи або індивіда. Натомість потрібно розвинути соціально прийнятні форми поведінки враховуючи при цьому вікові особливості підлітків (взаєморозуміння, конструктивної активності, переговорів, толерантності, терпимості і багато інших) [17].

Виникає закономірне питання, всім стає чудово видно, що люди в інтернеті під невідомими ніками в коментарях чи в переписках стають набагато зухвалішими, не підбирають слів і так далі, це було ясно ще в попередньому підрозділі. Були здійснені дослідження котрі дали такому феномені пояснення. Поведінка людей в мережі залежить від ступеня їхньої близькості в залежності де вони: в спільному чаті, форумі, в грі, в електронній пошті, Всесвітній павутині (WWW), інтерактивних голосових додатках (ютуб, скайп). З огляду вище описаних форм взаємодії вони впливають на логіку поведінки людей. Чим більше зберігається анонімність персони тим більше відбувається розгальмування або дезінгібіція. Це відбувається по-різному, від втрати звичайної ввічливості до переходу на особистості. Жмуров Д. В. таким чином говорить про це явище так “неусвідомлюване ослаблення стримуючої дії соціальних санкцій і заборон” [34, с. 224]. Коли індивід не задумується над своєю самопрезентацією його думки зовсім не зайняті тим що подумують про нього інші, тобто це умови за яких значущість та самопрезентація падає. Існують групи феноменів які можуть пояснити дезінгібіцію: теорією деіндивідуації (коли людина не відособлена в групі в неї є вірогідність ослаблення внутрішніх обмежень), теорією зменшеного соціального впливу (зменшення впливу соціальних норм), теорією соціальної присутності (зменшення рівня соціальної присутності за комп’ютером) [34].

В невеликому заключенні хочемо зазначити:

По-перше, “соціально-педагогічна профілактика – це система заходів соціального виховання, спрямованих на створення оптимальної соціальної ситуації розвитку дітей і підлітків і які сприяють прояву різних видів його активності”. Профілактика кібербулінгу являє собою комплексний підхід: задіяння всіх ресурсів школи, батьків, дітей; профілактика та корекція, розвиток

конструктивної поведінки в інтернеті, освіти, індивідуалізації випадків, якісне та попереднє втручання.

По-друге, явище насилля в інтернеті пов'язане на феноменах діяльності реактивних програм втечі (уникнення, реактивного мозку), дезінгібіції – зменшення важливості власної соціальної презентації через анонімність. Тому профілактика повинна має передбачати ці аспекти для вдалої діагностики та попередження, щоб могли обійти цю поведінку в майбутньому.

1.3 Зарубіжний та вітчизняний досвід профілактики кібербулінгу

Для повноти та краси нашого дослідження було б корисно розглянути закордонний досвід профілактики описуваного феномену. В статтях частіше аналізується профілактика самого булінгу, а кібербулінг розглядається як його похідна або підвид, тож нами будуть проаналізовані програми профілактики булінгу. В першу чергу аналізуємо законодавство різних країн. В більшості країн борються здебільшого законодавчо, тобто передбачене покарання лише за декотрі види кібербулінгу. Варто зазначити, що покарання за цькування як таке вже є певною мірою профілактика, адже знаючи що за проступок та злочин наступить покарання бажання заподіяти шкоду стає меншою. Знаючи, що можна притягнути до відповідальності злочинця, потенційні жертви можуть почувати себе краще, активніше вести свою соціальну та навчальну активність. Аналізуючи праці про законодавчі бази європейських країн картина складається не на користь буллі.

У Європі лише до деяких видів проявів кібербулінгу прописано кримінальну відповідальність, наприклад: “кіберсталкінг (Іспанія, Франція), секстинг (Велика Британія), вуайеризм (Велика Британія), грумінг (Великобританії, Іспанія), уособлення (Франція, Італія)” [3, с. 15]. Але наприклад, в Норвегії йде тенденція до криміналізації за кібербулінг – “нульова толерантність” [3, с. 15 Ведернікова А. О.] так би мовити. Цікаво, що ніяким чином не розрізняється соціально-

педагогічна профілактики кібербулінгу окремо. Нам відомо лише те, що більшість європейських країн почали втілювати досвід Норвезького нововведення. В багатьох країн той чи інший вид кібербулінгу не вважається злочином і взагалі саме явище булінгу не криміналізують, бо це не ефективно. Цю проблему намагаються вирішити превентивними заходами, виправними методами. Якщо когось карати, то це спричинить стигматизацію людини, злочинці не потрібні суспільстві, але їх можна і треба виправити.

В англomовних джерелах ми знайшли аналіз соціально-педагогічної профілактики булінгу, яка проводилася Греції в умовах кризи. Економічна криза вплинула на ситуацію в підлітковому середовищі таким чином: батьки були більш зайняті утриманням сім'ї та її потреб, тож виховний вплив на дітей зменшився і вони були представлені самі собі. В роботі зазначається, що не дають такі назви як “агресор”, “жертва” чи “кривдник” або “буллі”. Це з часом змінюється, може все налагодитися або змінитися ролі. Хтось відчуває перевагу в одному середовищі, але коли потрапляє до іншого – можуть початися проблеми. Ми знову клеймемо учасників насилля, тобто ще більша віктимізація [14].

В США вже давно ухвалений закон, який визначає федеральним злочином зловживати, погрожувати іншій особі в інтернеті. В Японії повинні повідомляти про випадки знущань, але найбільшої користі набрав додаток STOPit, де школярі можуть повідомити про це особисто. У Великобританії виданий закон, який загрожує відповідальністю всім тим, хто намагається тими чи іншими діями (в тому числі і електронними повідомленнями) заподіяти фізичну або нервову шкоду. Чеські школи зобов'язані проводити превентивні програми щодо заподіяння будь-якого виду негативної поведінки (в тому числі й Інтернеті) [11].

Сьогодні в різних країнах працюють різні програми профілактики булінгу в школі. Воно в себе включає: анонімне опитування школярів на рахунок насильства в школі, обговорення булінгу у класах, шкільних зборах, розробка за кодексу поведінки залучивши до цього всіх учасників освітнього процесу, посилений нагляд за учнями, навчання вчителів стратегій боротьби із класним булінгом [4].

Першу експериментальну програму ввів Ольвеус. Програма пройшла апробацію в 42 школах. Після обстеження завершеного експерименту виявили, що шкільне дослідження було зменшено вдвічі. Статистика продовжувала показувати позитивні результати. Програма була вдосконалена та розширена, її запровадили в 5 масштабних проєктах в Норвегії. Починаючи з 2001 року програма широкомасштабно реалізується на загальнонаціональному рівні в усіх школах країни і вона стає пріоритетною. Дивлячись на досвід Норвегії багато західних країн намагалися використати її досвід для себе, тож. Так у Великобританії була розроблена програма Д. Таттума (1997), вона має багато спільних рис із норвезького колеги. Вона передбачає такі етапи: робота з кризою, інтервенція і профілактика. Перший являє собою розроблення санкцій до агресорів. Другий – встановлення шефства старшого учня над кривдником. Третій – профілактичні уроки. Про кібербулінг знову нічого не сказано і це тому, що він розглядається як підвид звичайного. Австрія теж змогла дати світу свій досвід (Н. Cowie і S.Sharp 1996). Ця програма розрахована на добровольців, чим більше тим краще. Це певною мірою популяризація психологічної служби [4].

Програма Д. Ольвеуса містить комплекс інформативно-консультативних, діагностичних, корекційних та організаційних дій, які охоплюють усіх учасників освітнього процесу в школі. Уряд Великобританії зобов'язав навчальні заклади власноруч розробити антибулінгова статут, правила, спосіб контролю, залучати батьків, поліцію, представників органів управління освітою; назначення психолога або педагога штату, який має відповідати за питання пов'язані із кібербулінгом, консультувати та надавати допомогу. В освітницько-профілактичній роботі виносяться питання про кібербулінг, здоровий спосіб життя, психології, соціальні заходи щодо позакласних подій, спрямованих підвищення обізнаності учнів щодо цькувань. Цікавою формою є проведення антибулінгового тижня, яка являється за своєю суттю соціально-педагогічною профілактикою. Його ефективність полягає у комплексності та всеохопленості, це і проведення бесід, відеолекторій, виставок, тренінгових занять [35].

У школах США та деяких країнах Європи перед входом розміщено антибулінгові правила поведінки з іншими, які прийняла вся шкільна

спільнота. На початку навчання влаштовує тимблдингові заходи для закріплення цих правил як ігор, завдань, вправ [35, с. 57]. Бажаємо зауважити, що в Америці та Канаді найбільше розроблена соціально-педагогічна профілактика, в цьому плані “заокеанські” країни просунулися найдалше.

“Так, у Фінляндії розроблений діджитал інструмент, який переписує або розмиває слова, які ображають і принижують інших. The Polite Type – це шрифт, який розпізнає і переписує мову ненависті” [35, с. 14]. У школах існують “лавки дружби” (Buddy Benches), які призначені для того, щоб сісти тим учням, яким стає сумно. “Окрім щотижневих занять, в школах також запроваджені інші антибулінгові програми“ [35].

“Зарубіжні дослідники проблеми також розглядають нормативні й морально-етичні засоби його запобігання. Такі чинники, як обмежена здатність сприймати причинно-наслідкові зв'язки або розвиток емпатії, не вважають тими, що впливають на виникнення комп'ютерних розбіжностей, адже дітям часто важко помітити й усвідомити, наскільки шкідливою для інших може бути їхня діяльність у віртуальному світі”[40, с. 146]. Закордонні партнери наголошують, що важливу роль тут відіграють педагоги та психологи. Пояснюють це тим, що кіберагресори мають низьку соціальну компетентність і мають труднощі у соціальних відносинах. Цей тип агресії пов'язують із низькою самооцінкою та намаганням побудувати свій імідж за рахунок інших. Ефективним є найшвидша реакція та на найменшу агресію та моделювання поведінки в контексті нових технологій може мінімізувати шкоду [40].

В Штатах відома статистика, що в середній та старшій школі частіше відбуваються кіберзнущання (33.1% та 30.2% відповідно), а початкові набагато менше (4.5%) [2, с. 91]. Виникають суперечки над ідеєю “абсолютної нетерпимості” щодо проявів насильства та кібернасильства. Після трагедій на кшталт “Колумбайну” ця стратегія була реалізована в багатьох школах. Досвід показав, що ця стратегія також не ефективна. Реакція шкільної адміністрації завдавала ще більшої шкоди для учнів та навчального процесу. Всупереч також вступають принципи навчання студентів. Принцип “кожен виражається”, який прописаний навіть в Конституції США і є принципом навчання, може не бути в

згоді із дисципліною школи чи іншого навчального закладу. Користуючись цим принципом учні можуть порушити правила поведінки або навчальний процес, але як правило шкільні суди на боці керівництва школи. В Америці розроблена багаторівнева система протидії булінгу. В законодавстві Штатів повинна бути чітко розроблена дефініція поняття “кібербулінг”, а в Каліфорнії існує поняття “кіберсексуального булінгу”. Кожен сам собі прописує закон, спосіб, подолання та наслідки, перед владою стоять вимоги щодо його написання, а перед федеральним урядом лише відповідно звітує. Політика протидії булінгу залежить навіть від конкретної школи. Найкращими законами проти булінгу були в Штаті Нью-Джерсі та Каліфорнії направлені на зобов’язання кожного шкільного округу ухвалити політику щодо запобігання булінгу, санкцій та допомозі жертв. Залежно від Штату змінюється погляд на поняття кібербулінгу, які часто не збігаються. В цій країні система боротьби включає державну політику, регіональну, з боку недержавних організацій. Для порівняння в Україні немає національної стратегії, тому навчальними закладами приймається самостійна ініціатива проведення виховних годин, заходів, зустрічей з питань булінгу та кібер булінгу. Українське законодавство потребує криміналізації таких порушень, тому що тягнуть за собою важкі наслідки для жертви – це мають на увазі автори статті “КІБЕРБУЛІНГ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ” [10, 32].

На міжнародному рівні держави, які ратифікували Конвенцію ООН про права людини відповідно до Статей 2 про права дитини, 16 про її недоторканість, 19 про здійснення всіх необхідних заходів щодо забезпечення здоров’я та життя та благополуччя дитини, її захист, збереження гідності, самоповаги. Щодо статті 19 Конвенційний комітет зауважив на важливості психологічного насилля підлітків в в Інтернеті. Також рекомендує державам поширювати обізнаність та боротися з безкарністю, приймати інші стратегії. Лансаторський комітет наголошує на необхідності навчання дітей усіх небезпек в Інтернеті в тому числі й кібербулінгу та кібергрумінгу. Розробка прав дитини в інтернет-середовищі – провідна Стратегія в Раді Європи з прав дитини. Також він повідомляє, що Україна

запізнюється із ухваленням адміністративних та законодавчих рішень щодо протидії негативним явищам та насиллю над дітьми в Мережі [23].

Цікавим нововведенням є розробка канадських громадських організацій “цифрового громадянства”, яке являє собою інклюзивні онлайн-об’єднання та розуміння прав та норми користування Інтернетом. На рівні уряду здійснюються освітні програми для молоді, намагання попередити насилля в кампусах. Широке залучення суспільства в тому числі волонтерів і привело до появи такого феномену. В Нідерландах ми отримали досвід створення проекту “Hack_Right” шляхом залучення небайдужої спільноти [24].

Український досвід протидії кібербулінгу отриманий завдяки проведенням заходів у ЗВО. У Національному авіаційному університеті введено положення про запобігання кібербулінгу, яке передбачає собою соціально-педагогічну роботу, просвітницька робота, розробка стендів, опублікування плану заходів. Тернопільський національно технічний університет провів захід на який був запрошений В. Брославський – начальник відділу у справах молоді. Херсонським державним університетом був проведений інформаційно-просвітницький захід на якому студенти почули від представників поліції які дії варто зробити, коли ви або хтось інший став свідком інтернет-булінгу. Багато інших ЗВО здійснювали подібні заходи з метою надання інформації, популяризації безпеки, профілактики. В школах же найбільш відомим був тиждень присвячений “DOCU/ТИЖДЕНЬ”. Справа в тому, що групових занять із вивченням групової динаміки немає і попередження носить лише поверхневий характер, носить характер поінформованості, надання корисних сайтів, створення стенду, популяризація проблеми. Але відсутній індивідуальний компонент, дослідження динаміки групи, її емоційного стану, особливості кожного його члена, інших характеристик (тривожності, чутливості, страху, демонстративної поведінки, агресії, взаємодії колективу) [цит. за: Степаненко О. Г., 2021 Соціально-освітній проєкт для студентів із запобігання кібербулінгу, дипломний проєкт].

Отже, для європейських країн характерно проводити превентивні програми, і не схильні криміналізувати проявлення інтернет-насилля крім декотрих

винятків. Найбільш серйозним та значущим для всіх інших є політики урядів Канади та США.

В українських школах найбільш поширеною формою профілактики кібербулінгу є тиждень присвячений обговорюваному явищу. Його основна ціль – просвіта громадськості та зміна державної політики у вирішенні питання в цьому напрямку.

Висновки до розділу

По-перше, наслідки кібербулінгу впливають на соматичне (фізичне) та психічне здоров'я, на всі сфери життя, руйнує самооцінку та позитивну ідентифікацію, здатне зруйнувати життя дитини, яка ще тільки формується. Здатні з'явитися такі нові деструктивні формування як асоціальна поведінка, соціальні девіації, агресивність, самоушкодження та пошкодження майна інших. Тривала ізоляція та невміння (небажання) йти на контакт із дорослими, розказувати про те, що відбувається, сприйняття насилля як норми в класі іншої формальної або неформальної групи, або власної норми прямує підлітка до здійснення буліциду – суїцид через булінг.

По-друге, людина, котра здійснює агресію в інтернет середовищі, не завжди підозрює який вплив здійснює своїми “жартами”, тролінгом через брак знань, емпатії, зрілості. Також вона може бажати помсти, намагається відгратися за свої приниження. В такому випадку можливі такі феномени як нарцисизм, психопатія, макіавеллізм тобто відкидання поняття та образу моралі, співчуття, заперечення принципу “не роби того комусь чого не хочеш собі самому”. Тобто індивід не здатний відповідати за свої вчинки і його дії є небезпечними для жертви, самого себе, свідків та суспільства.

По-третє, існують випадки коли невідомі люди в соцмережах, безіменні юзери цькують когось, але це все одно поєднується із настроєм в класі та в школі. В більшості випадків шкільні третирування постають у вигляді інтернет повідомлень, фото, відео, остракізму і іншого.

Профілактика передбачає створення середовища в якому негативні явища не можуть проявлятися, якщо розглядати профілактику кібербулінгу як профілактику психічного здоров'я, то тут важливі, усвідомлення проблеми, бажання вилікуватися та пройти шлях лікування, впевненість у тому, що можна захистити себе та інших. Для точної профілактики існує потреба психіатричного вивчення або психіатричних інтерпретацій щодо насилля в інтернеті, в першу чергу це стосується реактивних станів та явища дезінгібіції. Включивши ці поняття в освітню профілактичну програму можна також попередити дітей про те в якому стані перебувають булери.

На “Заході” особливо на Американському континенті розбудована багатопланова система профілактики, долучені громадські організації та волонтери. В грецькій соціально-педагогічній програмі не проводиться віктимізація жертв та стигматизація кривдників, ситуація не постійна. В Європі не криміналізують кібербулінг, а більше наполягають на превентивних та профілактичних заходах. В Штатах політика профілактики шкільного округу залежить від регіональних, національних особливостей, різняться законодавство. Україна запізнюється у сучасних нововведеннях, які пропонує Європа. Існує така форма профілактики як присвячення тижня щодо просвіти щодо кібербулінгу.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ЗАПОБІГАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Опис методик вивчення рівня кібербулінгу в загальноосвітньому закладі

Відповідно до назви нашої кваліфікаційної роботи: “профілактика кібербулінгу в підлітковому середовищі” ми намагаємося визначити особливості дітей або риси, виявлення яких дає нам можливість припустити, що учень або учениця можуть потрапити до учасників кібербулінгу як кривдник або буллі. В учасників освітнього процесу варто виявити відношення до себе або групи, якусь міра агресивності, толерантності, почуття совісті або вини, здатності співчувати, емпатійність, мстивість. Школярі могли спостерігати феномен вдома, на вулиці, в грі. Закон про булінг прийнятий в 2019 році і класні керівники давно вже знайомлять дітей із можливістю насилля в їх близькому соціальному оточенні, що вони можуть стати не тільки активними учасниками цього процесу, але й спостерігати з боку. Ми в теоретичній частині зазначали, що агресорами часто стають самі постраждалі, можуть мати комплекс негативних рис таких як самовпевненість, прагнення до домінування, зверхність, проявлення демонстративної поведінки, наглість, конфліктність. Ми виражали свою думку, що так звані “нарциси” потребують переваги над іншими та будуть намагатися контролювати інших. Щоб побудувати ефективну профілактичну програму ми шукатимемо певні поведінкові особливості у дітей і у цьому допоможуть нам анкетування на різну тематику.

Замислюючись над вибором бази практики зрозуміло, що найзручнішим вибором для проведення наукового дослідження буде лише один варіант – це загальноосвітня школа. Тінейджери за визначенням ВООЗ це люди від 10 до 19 (18) років, проміжна стадія між дитинством та дорослим життям. Саме шкільний клас в якому відбувається сукупність процесів, яка в подальшому впливає на

розвиток, особисте щастя, нейропластичність, світогляд та своє місце в ньому, комунікативні навички, уміння прописувати та відстоювати особистісні границі є кращим місцем для нашого дослідження. Ця група певного роду сім'я та мікросоціум, де кожен займає своє місце в “зграї” на відміну від студентських груп, в яких кожна особа на багато менше себе асоціює із навчальним закладом та своїми колегами по парті та кафедрі. Наша база практики загальноосвітня школа Хмельницький колегіум імені Володимира Козубняка де ми запропонували 10 класам пройти авторську анкети та професійні методики. Програма міститиме заняття направлені на розвиток мотивації діяти та змінювати світ, вміння грамотно спілкуватися із анонімним користувачем, розвиток емпатії, відстоювання та збереження власних границь, знання щодо кібербезпеки своїх електронних пристроїв, надійним користуванням соціальними мережами та їхніми інструментами щодо блокування користувачів, інформація що надаватиметься в зв'язку із проведеними дослідженнями в класі, бесідами з дітьми. Таку значну інформацію зможуть отримати, засвоїти та використати учні старших класів, які ще значний час навчатимуться в школі і не обтяжені випускними екзаменами.

Варто охарактеризувати мотивацію учнів які допомогли нам відповівши на питання в анкетах, тестах, це допоможе нам пізніше здійснити правильні висновки, адже саме учні із високою мотивацією до навчання більш охоче пропонують свою допомогу. Для нас є цілком логічно є те, що дітей можна поділити на кілька категорій – перш за все діти, що активно вчать, намагаються задовольнити вимоги вчителів та не засмучувати їх. Саме про них можна сказати, що вони намагаються бути добрими для когось замість того, щоб дбати про своє життя та здоров'я, вони “здають на права, а потім питають, а де моя машина”. До саме таких індивідів приклеюється назва “хороший хлопчик”, “слухняна дівчинка” і подібне, саме вони стають залежними від думки оточуючих, потребують команди до дії із зовні, не вміють розтожнювати себе із своїми думками. Для них важко відмовити комусь, в них розвинуто почуття вини, їх можна позбавити доброго імені, ними стає легко маніпулювати незважаючи на те, що це добрі, ніжні, інтелігентні люди, яких обумовили батьки, навчальний

заклад, оточення виконувати вказівки та відповідати стандартам. Але водночас це саме такі діти, які бажають нам допомогти. Друга категорія, яких як правило більшість, із середнім рівнем навчання і бажають більше спілкуватися з ровесниками і відносять навчання на другий план, менше звертають уваги на зауваження вчителів, оцінки. Вони звичайно можуть бути корисними може навіть і більше ніж перша, оскільки більш грамотно встановлюють свій гомеостаз на що впливає здатність розумово працювати. Третя це діти, що не бажають навчатися і схильні заважати це робити іншим, такі діти рідкість. З вище описаного стає ясно не тільки мотивація, але й те хто буде схильний до жертвування, а хто до переслідування та агресії.

Ми взялися розробити власну анкету із рядом простих запитань, які допомогли б нам визначити жертв насилля та кібернасилля, яка наведена в ДОДАТКУ А. Саме так, адже спілкування на стільки перетекло в Мережу, що деякі цькування «офлайн» стануть «онлайн» лише із питанням часу. Звичайно тут має місце і звичайний булінг. Також були запозичені й інші методики, які ми застосували, щоб виявити ту чи іншу схильність підліткового колективу, особистісні характеристики всіх його членів.

Це тест агресивності А.Ассінгера адаптований до шкільного середовища. Його вже вдало використовували в минулих дослідженнях, і він є набагато простіший за оригінал автора. Спираючись саме на нього ми оцінюємо ворожість та напруженість в колективі. В ньому представлено 20 питань із трьома можливими відповідями, за кожену відповідь нараховується бал від 1 до 3. Підрахувавши всі відповіді, визначимо бал агресивності окремого учня, де максимальна кількість балів 66. Методика наведена в ДОДАТКУ Б.

Була також проведена соціометрія (за поданням Шевченко А. А.) на визначення типу відношення членів класу до самого класу. Тут варто розуміти як дитиною і в яких цілях сприймається колектив, здатність разом вирішувати проблеми. Щоб оцінити взаємини підлітка із класом, а саме визначають тип сприйняття індивідом групи: індивідуалістичне, тобто індивід ставиться нейтрально до групи, колективістське, тобто таке коли дитина споживацько

ставиться до колективу та прагматичне – група постає як висока цінність. Методика наведена в ДОДАТКУ В.

Тест на емпатійність В. В. Бойко наведено в ДОДАТКУ Г. Вчений виділяє 6 каналів емпатії: раціональний, емоційний, інтуїтивний, установки, проникаюча здатність, ідентифікація. Його тест досить простий для виконання, лише вказати позитивну або негативну відповідь, адже спостереження показують, що навіть учні 10 класу досить повільно справлялися із своїм завданням і їхня мотивація може цілком пропасти отримавши перед собою складний для виконання тест, а якість та валідність отриманих даних зменшується. Тож простота та швидкість виконання завдання тут в пріоритеті. Він дозволяє нам оприділити загальний та конкретний рівень емпатії.

Почнемо із результатів авторської анкети. Із 30 опитаних респондентів 11 зазначили, що їх знімали на відео, зазнавали наклепу або обвинувачень, 13 впевнені що цього не було, шестеро не впевнені в чомусь одному, тобто щось підозрюють. Наприклад, те що хтось дивиться в монітор і дивиться на них сміючись, або інші причини вважати, що з них сміються (плітки, здогади). 13 дітей були свідками цього явища і таким чином познайомилися із ним. 10 погрожували через інтернет, 15 зазнавали насмішок з того чи іншого приводу. У питанні протистояння агресії 20 учнів цілком впевнені, що захистяться від кіберцькувань, дев'ятеро зразу розказують батькам, троє довго вагаються чи розказувати комусь чи ні. Зовсім ніхто не обрав опцію пов'язану із звертанням до соціального педагога чи шкільного психолога пропускаючи питання або вибираючи іншу відповідь. Лише один із учнів сказав, що школа є абсолютно безпечним місцем, більшість обрало посередній варіант – 18, восьмеро дали негативну відповідь. Семеро вважають, що найчастіше жертвами стають тихоні, 12 вказали що це діти із вадами, 16 будь-хто, хто слабший від потенційного агресора. Клас зазначив, що булерами є хтось із однокласників, семеро – старшокласники, 12 незнайомі люди в інтернеті та четверо – люди з якими вони познайомилися на вулиці. Це підтверджує наш здогад, що саме в шкільному колективі діти третирують один одного. 19 опитуваних зазначили, що саме вони відчувають дискомфорт у зв'язку із тим, що були кривдниками або

покривдженими, 21 розказували про даний феномен в школі, тільки 10 хочуть дізнатися, про нього більше. Ці дані ми подали в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Результати анкетування проведеного в класі

Питання, на яке відповідали респонденти	Так	Ні	Не знають/не дали ясної відповіді
Діти, що бачили себе в інтернеті	11	13	6
Знайомі із явищем, були свідками	13	17	
Погрожували через інтернет	11	19	
Упевнені, що захистяться від цього	20	10	
Розповідаючи про це комусь можна отримати неприємності	19	15	3
Вважають, що школа цілком безпечне місце	1	8	18(частково)
Відчували дискомфорт через те, що були жертвами або агресорами	6	19	2
Розказували, про явище кібербулінгу в школі	21	7	2
Хочуть дізнатися більше про це явище	10	17	3

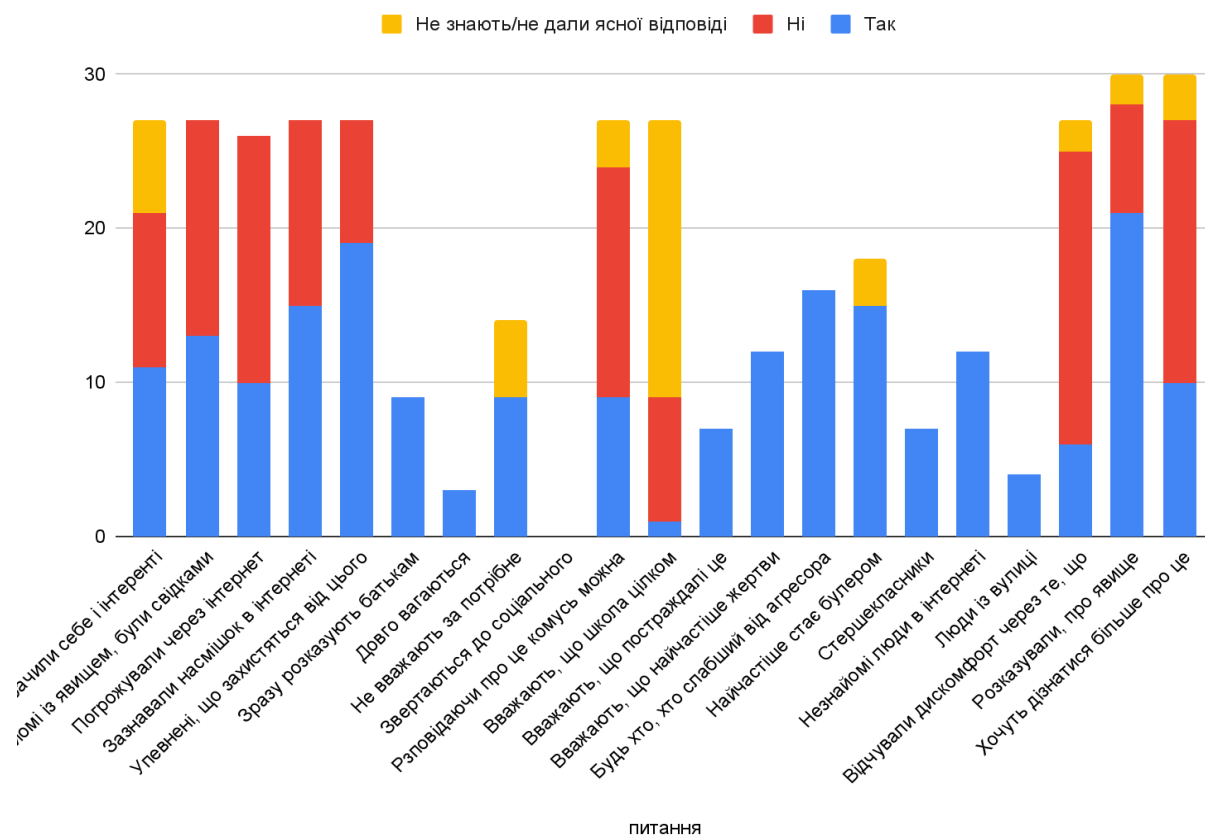


Рисунок 1 – Відповіді дітей щодо опитування про кібербулінг



Рисунок 2 – Діти, які постраждали від якихось насмішок

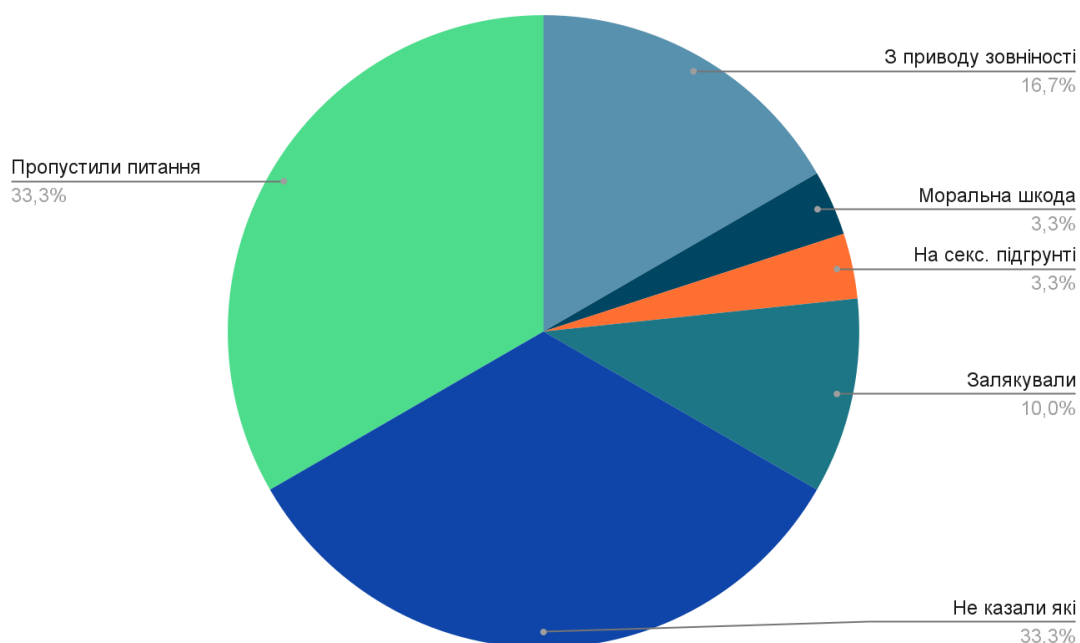


Рисунок 3 – Кількість дітей в класі котрі постраждали від того чи інших видів насмішок в інтернеті, у відсотках (%)

Перейдемо до опису результатів, які ми отримали від соціометрії. Ми визначили що 18 учнів проявляють індивідуалістичне відношення до групи, тобто ухилення від спільної праці, розгляд групи як перешкоду до цілі, відуособлення від неї. 10 учнів сприймають групу як ресурс для досягнення мети, надання переваги розумним та спроможним учням, які здатні надати бажану допомогу. І лише двоє учнів проявляють прагматичний тип ставлення до класного колективу. Вони, за результатами діагностики, повна протилежність решти 28, для них потреби та проблеми групи, труднощі окремих її членів, її благополуччя варті їхніх власних зусиль. Цілком зрозуміло, що такий дисбаланс, може негативно скластися на навчанні, спільній діяльності, сприйнятті себе в групі і в житті. Результати аналізу агресивності допоможе зрозуміти наскільки цей фактор буде, значущий. Адже учні котрі, використовують клас як ресурс, скоріше вдаються до насилля над іншими та ствердження за рахунок них. Ті хто, ставляться до групи нейтрально або як до перешкоди, можуть ставитися байдуже-агресивно, або потрапляти в ізоляцію. Ми в підрозділі 1.3 зазначали, що профілактика таких явищ як булінг полягає в тому числі і в налагодженні

чудових взаємин в середовищі, цим тестом ми показуємо дітям чого ми від них прагнемо і в подальшому будемо працювати із уже виявленим результатом або в програмі можемо прописати на додачу ще інших цікавих діагностичних методик, тренінгових вправ для отримання необхідного результату та профілактичного прогресу.

Далі ми опишемо результати проведеного адаптивного для шкільного тесту Ассінгера на агресивність, він найбільш простий для отримання даних. Для простоти визначення рівня агресивності було розділено на 4 рівні агресивності: до 34 балів включно і менше – низький рівень агресії, бракує впевненості та рішучості, від 35 до 44 балів – помірний, адекватний, цілком свідомий та контрольований рівень агресії (здорова поведінка), від 45 – високий, який може приводити до образ, цькувань, так досить небезпечний, може приводити, до черезмірної активності та дратуванню інших учнів. Дуже високий (коли хтось обрав за сім і більше відповідей відповідних трьом балам, або менше ніж за сім по одному балу) – який справді може становити психічну та фізичну загрозу здоров'ю особи, тобто кібербулінг у цьому випадку стає найбільш можливий і набуває серйознішого впливу та глибини – не набрав ніхто із учнів. Це раптові напади агресії, які залишені будь-яких раціональних мотивів. Останні два найменше здатні відповідати за свої вчинки, але останній говорить нам, що учня не можна піддати корекції або піддається дуже важко і не для соціального педагога, можливо, в подальшій роботі прийдеться звертатися до практикуючого психолога, психотерапевта, психіатра та інших. Тож із 30 учнів 8 набрали низький рівень агресії, 15 – помірний рівень, 7 мають високий рівень виявлення афекту, найбільш високого не набрав ніхто.

У нас ще залишилася методика визначення рівня емпатійності. Шестеро (20%) респондентів проявили раціональний канал емпатії. Він являє собою спонтанне випадкове звернення на суб'єкт через власну асоціацію до нього або симпатію тільки тому він звертає туди увагу, мислення, сприйняття. Але це дозволяє йому бути раціональним у цьому прояві. Емоційний канал набрали, четверо (13%) опитуваних, тобто вони проникають у внутрішній світ партнера, емоційно резонують з ним – співпереживають. Інтуїтивний канал також

найбільше проявляється в чотирьох (13%) учнів. Ці діти можуть діяти більш правильно в умовах дефіциту інформації спираючись на попередній досвід, менше залежить від загальноприйнятих стереотипів. Установки що можуть сприяти або перешкоджати прояву емпатії мають 10 (33%) опитуваних, наприклад, уникання особистих контактів, небажання цікавитися чужими проблемами та переживаннями. Тільки троє учнів (10%) показали проникність емпатії, тобто здатні створити середовище для ефективного інформаційно-енергетичного обміну. Тут присутні довіра, задушевність, зручність, атмосфера відкритості. Троє (10%) дітей виявили найбільш розвинутий канал емпатії – ідентифікація. Тобто вони здатні ставити себе на місце іншої людини. В основі тут легкість, рухливість, гнучкість емоцій, уміння наслідувати. В цілому можна зазначити, що у 20 дітей середній рівень емпатії, 7 – знижений, у 1 низький, у 2 високий. Проблема полягає у тому, що саму емпатію важко змінити або підвищити, тому краще було б, якби дітей навчили правильно взаємодіяти не порушуючи інші границі. Ці дані вказані в рисунках 3 та 4.

Варто зробити деяку ремарку. Діти можуть вибирати навмання відповіді в тесті, навмисно обвести тільки треті відповіді або якісь інші не даючи серйозної відповіді, або в навмисно обманюючи. Своїми тестами ми в першу чергу даємо зрозуміти про що ми будемо говорити на заняттях, що збираємося виявити та профілактувати. Ми наштовхуємо їх на роздуми, чи все що відбувалося в класі чи де-інде було нормальним не тільки на їхню на думку, і що їхнє самопочуття справді важливе, це можна та потрібно комусь розказати. Ми намагаємося дізнатися їхній настрій, відношення в колективі, спроможність впоратися із проблемою, бажання ділитися із значущими дорослими, рівень довіри до класу, шкільних наставників, один до одного. Наприклад, ми виявили, що діти не бажають дізнатися більше про опитуваний феномен, тому нам прийдеться робити акцент на тому, що дітям справді може бути цікаво. Більшість дітей не вказали, від чого саме вони постраждали або пропустили питання. Тож ми не будемо розбирати при всіх чиїсь випадки. Натомість будемо гуртувати дітей, здружувати їх, тай в цілому профілактична програма буде побудована як цікава гра на взаємодію, бесіда з тренінговими елементами.

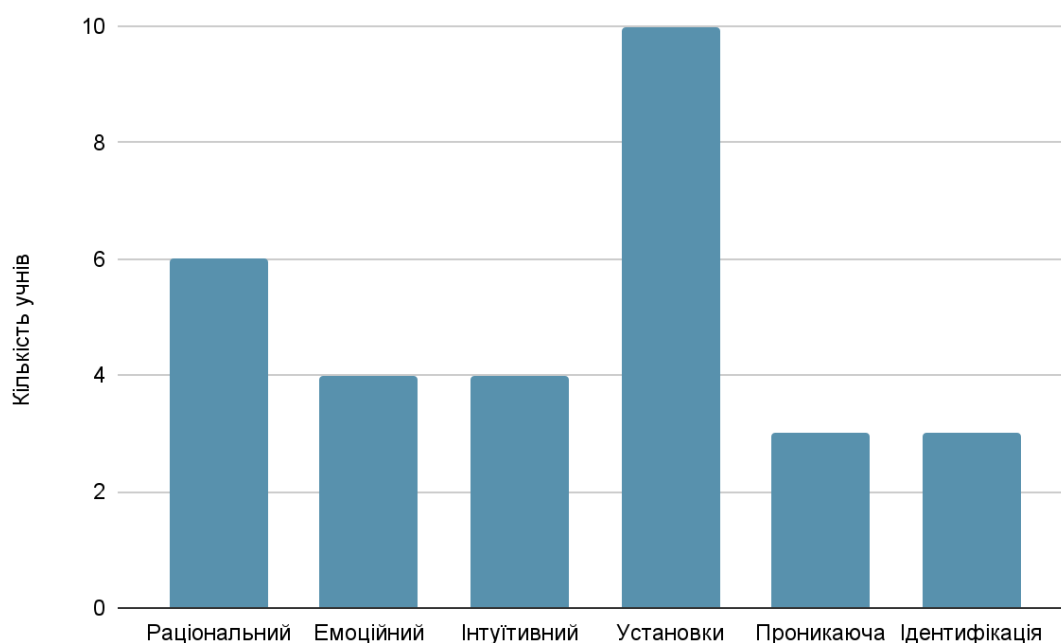


Рисунок 4 – Кількість учнів із тим чи іншим каналом розвитку емпатії

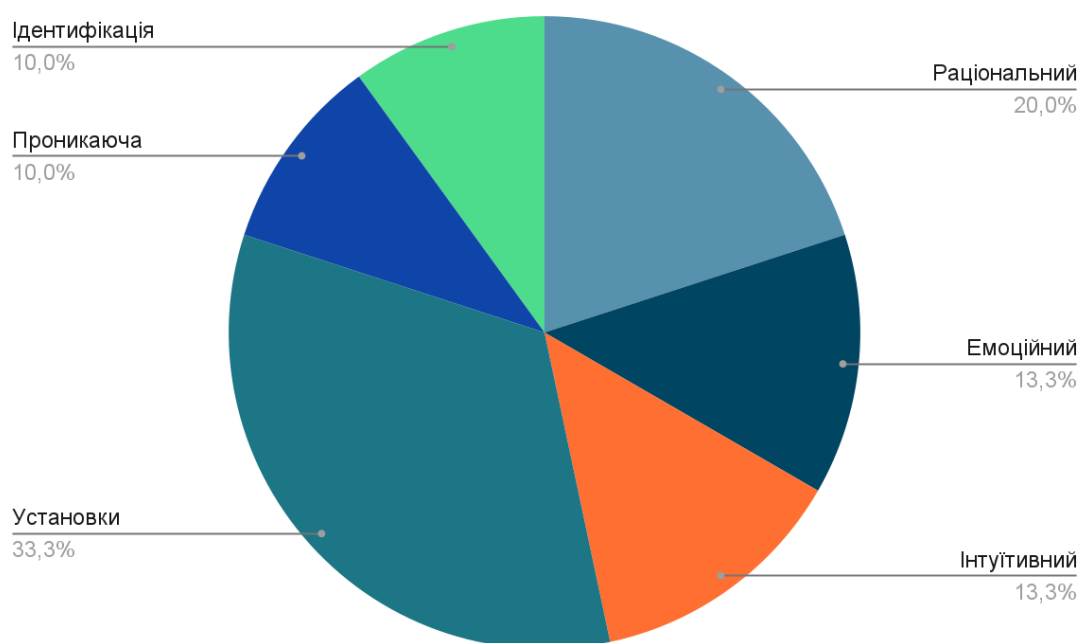


Рисунок 5 – Кількість учнів з тим чи іншим каналом емпатії, у відсотках (%)

Проведемо тепер кількісний аналіз проведеного дослідження. Використаємо для цього такі поняття як медіана, мода та середнє арифметичне. Для результатів авторської анкети найчастіше з'являється результат про змогу захиститися від такого явища як кібербулінг (20). Також найчастіше був обраний варіант про те,

що дітям розказували про булінг в школі (21). В результатах соціометрії найбільшу частоту набрав результат індивідуалістичного відношення до колективу (18). В методиці на агресивність модою є середній, помірний, результат. За результатами дослідження третина (10) учнів класу мають установки при прояві емпатії (33%).

2.2 Програма соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу в умовах загальноосвітньої школи

За результатами нашого дослідження половина класу зазнавали насмішок в інтернеті, 10 бажають дізнатися більше про опитуване явище. В більшості дітей нормальний рівень емпатії, немає низького показника. У більшості дітей виражені установки щодо емпатії та найбільш виявлений раціональний канал. Виходячи із цього дітям треба краще засвоїти знання про емоційні стани в яких можуть перебувати однокласники, надати інформацію про всі канали емпатії і як з ними бути (найголовнішим є розвиток інтуїтивного каналу, саме за допомогою нього). Дати розлогі знання про види кібербулінгу та як від нього вберегтися, оскільки третина дітей відмітила, що постраждали в інтернеті. 18 учнів мають індивідуалістичне відношення до групи, тобто вони себе відокремлюють від неї, не вважають себе єдиним колективом. 10 використовують як ресурс для власних цілей. Якби результати тесту на агресивність були високими, то б знадобилася серйозна робота по зміцненню колективу, його єдності. В ньому виникали б сварки та непорозуміння, ізгої та “альфа-лідери”.

План нашої профілактичної програми розрахований на 2 місяці і 1 тиждень.

Перше, що варто зробити в такому колективі це здійснити ознайомчі уроки та намагатися отримати довіру дітей до педагога та один до одного. Це вплине на тематику, хід та завдання першого заняття яке ми підберемо.

Щоб краще розробити профілактичну програму ми поставимо перед собою певні *завдання*, які ми будемо вирішувати почергово на уроках:

1. Ознайомче заняття з дітьми. Введення в тему кібербулінг.
2. Допомогти дітям із визначенням границь, де їх порушують, та як захиститися.
3. Познайти дітей із їхніми правами в кіберпросторі, які є інструменти які можна використовувати для свого захисту.
4. Ознайти підлітків із явищем кібербулінгу, описати наслідки для всіх його учасників. Його види.
5. Урок або уроки присвячено темі “Викорінюємо токсичність. Змінюємо в першу чергу себе”. Намагаємося самим виправитися та засвоїти позитивні навички комунікації, позитивну поведінку, повагу до оточуючих.
6. Надати знання та навички яким чином захистити свої електронні пристрої.
7. Зниження групового напруження, таким шляхом і шляхом спільних вправ на командну роботу на взаємодію добиваємося зниження агресивності учнів.
8. Заключний урок. Отримання враження учнів. Підбиваємо підсумки. Вирішуємо чи потрібно нам проводити ще заняття на рахунок якогось питання.

Мета: просвітити дітей в плані кібербезпеки, допомогти протистояти кіберагресії. Дати розуміння, які небезпеки чекають на них в Міжмережжі та як на них реагувати. Здатність допомогти один одному. Намагатися викоринити власні комплекси щодо спілкування та шкідливих установок, що приводять пригнічення когось в середовищі. Розуміння, які механізми людської психології стоять за цькуваннями в Міжмережжі. Створити гармонійну обстановку в класі.

Самі діагностичні методики вже являються певною мірою профілактикою. Перше, що отримали вихованці – анкета щодо кібербулінгу, діти бачать, що прагне виявити педагог та з якою метою, заставляє їх задуматися над питаннями, які вони зустріли в опитувальнику. Тест на агресію, емпатію, взаємодія з колективом (соціометрія) діти починають на даному етапі отримувати поняття та розуміння цих явищ. Далі ми будемо конкретизувати вже виходячи із того, що

ми отримали в цих результатах. Високі, низькі, середні – говорять про стан дітей в цьому класі, їхні настрої один до одного, це вказує нам на необхідну профілактичну силу яку ми будемо направляти мету і суть наших заходів, занять. Якщо висока агресивність не виявлена в учнів, то немає смислу інтенсивно наповнювати програму бесідами щодо “небезпечності, жорстокості дітей і чому не варто себе так поводити”. Це зумовить лише віктимізацію учнів, до збільшення негативної поведінки. Якщо в колективі наявний агресор, то його потрібно виявляти і працювати на індивідуальному рівні класному керівнику, психологу із жертвою та булером як віддільна корекція і профілактика від нашої. Якщо намагатися знищити або вилікувати того чого нема, то ми отримаємо зворотній ефект. В медицині існує поняття: “всякі ліки – отрута, вся отрута – лікарство”. Ми оцінюємо міру та чи умисна та чи інша бесіда, профілактика, ми не намагаємося витратити час в пусту. Далі ми приблизно опишемо хід заняття, мотивацію (причини) його проведення, суть. Педагог який це читатиме нашу кваліфікаційну роботу не потребуватиме переглядати відповідний додаток водночас.

Оскільки для переважної більшості учнів, майже для всіх розгортати тему булінгу не виявилось цікавим, то абсолютно нелогічно проводити заняття розміром на дві години із перервами і більше. Тому час їх проведення не буде перевищувати 30-45 хвилин або й менше. Найбільше в учнів виявлено установок щодо емпатії, котрі позитивно або негативно впливають на її використання. Варто зазначити, що на рахунок теми нашої профілактики найбільшу роль відіграє інтуїтивний канал, тобто вміння розуміти свого товариша, бачити дійсні мотиви співбесідника коли ми не володіємо достатньою інформацією про нього (наприклад анонімність, лицемірство, брехня). Лише у восьми учнів за результатами адаптивного тесту Ассінгера виявлено високий рівень агресії, але це ще не дуже високий або надмірний – такого високого балу не набрав ніхто, тож цей показник не перевищує половину класу або будь-яку іншу норму.

Перше вступне заняття, яке знайомить дітей із таким явищем як цькування в інтернеті, про його основні характеристики, про важкість та незаконність вчинених дій. Ми намагаємося донести дітям про небезпечність такої поведінки,

що від цієї поведінки постраждали багато людей і доводили їх до смерті. Діти вперше чують про суперечки та критику в коментарях у соціальних мережах від анонімних користувачів, про образи від їхньої сторони. Про те що їхні або чийсь дані, фото можуть поширювати та сміятися з них, показувати іншим однокласникам, зробити із об'єкту посміховище. Погрози вам, вашій родині, хтось знає де ви перебуваєте та говорить це вам. Тролити і багато інших видів кібербулінгу, котрі були раніше невідомі дітям. В розвинених країнах заходу її профілактизують різним шляхом: запроваджують шкільне самоврядування, розробляють та проводять тренінгові заняття, створюють “шкільні служби” до яких можна доносити про такі випадки, правила шкільні як поводитися учням. Конкретна інформація наведена в ДОДАТКУ Д. Задача першого заняття полягає мотивації та заінтересованості, важливості теми профілактики. Цікава подача та сама суть цікавої інформації у формі діалогу, запитання-відповіді з учнями. Саме від першого заняття залежить чи буде співпраця плідна для всіх сторін, тому цікавість, інтерес дітей, мультимедійність викладу в пріоритеті. На заключення ми запропонуємо вправу “Вчимося вирішувати проблеми”. На аркуші паперу діти мають написати всі існуючі проблеми в світі по мірі убування їх значущості. За бажанням написати яке місце займає кібербулінг. Головна мета – донести, що будь-яка проблема може бути вирішена, тільки треба чітко розбити її на етапи: визначити чи існує проблема, оцінити ситуацію, визначити, які перед нами перешкоди, проаналізувати можливі варіанти вирішення ситуації, приймати активні дії по вирішенню, зуміти об'єктивно проаналізувати отримані результати та відповідно коригувати їх “прицілюватися”. Ми робимо дію, оцінюємо результат “попадання”, потім відповідно коригуємо.

Наступне заняття називається "Особистісні границі в інтернеті". Особисте життя таких дітей може бути виставлено в тій чи іншій мірі в соціальних мережах. Особистісні границі можуть порушувати як і в класі так і в інтернеті. З часом така бездіяльність приведе до сильної психологічної травми, негативно впливає на самооцінку. Наша задача переконати людей в тому, що ваші границі це ваша відповідальність. Дозволяючи іншим розпоряджатися ними означає зраджувати себе та інших. Хід заняття наведений в ДОДАТКУ Е. За допомогою

повчальної казки “Морозко” ми переконуємо дітей в тому наскільки важливими є їхні границі, що через когось будуть страждати інші. Важливим є те, що налагодивши свій інструмент ви завжди зможете його використати і в іншому місці, якщо діти зможуть захистити їх у шкільному середовищі, матимуть більше шансів зробити це в Мережі. Для ефективного засвоєння та донесення інформації ми використовуємо презентацію “Необхідність соціальних границь”

Наступне заняття – “Увага, небезпека в кіберпросторі”. Тут лекція про те, як можна зашкодити собі й іншим користуючись Мережею. Рекомендації щодо того наскільки варто критично сприймати інформацію розташовану там, яким чином можна використати таку незахищену ланку суспільства як підлітки та діти. Вони можуть потрапити на гачок шахраїв, шантажистів, збоченців. Можливість отримати інформацію психотравматичного характеру, бути обманути вчинивши протиправні дії, інших обманути, поширення конфіденційної інформації, зашкодити безпеці своїх девайсів. Справа в тому, щоб справитися з кібербулінгом треба не тільки працювати в напрямку психічного здоров’я дітей, їхньої здатності рефлексувати, протистояти та берегти себе. Обов’язковим є знання із кібербезпеки, розуміння всіх небезпек в інтернеті у зв’язку із злочинними діями деяких користувачів Інтернету, тому чимало інформації стосується безпеки пристроїв, зловмисних програм, вірусів, інформації, що може ввести в оману.

Тренінгове заняття “Побудова дружнього колективу”. Формування теплового та задушевного клімату всередині колективу. Зближення її учасників. Усвідомлення ролей в групі, координація спільних дій, усвідомлення підлітками зв’язку між діями, повагою та любов’ю; уміння виражати свої почуття та спілкуватися без бар’єрів. Заняття побудоване на вправах направлених на взаємодію. Є вправа на взаємодію між дітьми. Всі учасники встають в коло, закривають очі і намагаються побудувати квадрат. Наприклад, із 30 учнів можна розділити дітей на декілька груп, комусь буде цікавим спостерігати. Інша вправа полягає в розумінні один одного без слів, учасникам не можна спілкуватися і листуватися. Спочатку їм потрібно вистроїтися в одну шеренгу за зростом. Після за датою народження.

Наступним кроком буде розвиток на емпатії як ми передбачали своєю методикою. Заняття №3 “Використання емпатії для власної безпеки та безпеки інших”.

Мета: ознайомити дітей із різними каналами емпатії, із самим поняттям, переваги та мінуси, як контролювати в цей процес на користь собі та іншим.

1. Пояснити раціональний канал та його роль в спрямованості уваги на стан, проблеми та поведінку інших. Розглянути приклади ситуацій, коли раціональна емпатія може бути корисною в онлайн середовищі: участь в онлайн дискусіях або форумах, де виникають конфлікти, партнерство або колективна робота в онлайн проектах, спілкування в соціальних мережах, взаємодія з однокласниками.

Розуміння стану та проблеми інших може допомогти зменшити напругу та знаходити конструктивні рішення. Раціональна емпатія дозволяє краще сприймати потреби та перспективи інших учасників команди для досягнення спільної мети. Раціональна емпатія дозволяє учневі виражати себе чітко, лаконічно та логічно, правильно зрозуміти ситуацію без упереджень приймати рішення та просити допомоги, уміти визначити ступінь небезпеки й холодно приймати рішення.

Найкраще, що допоможе це обговорення ситуацій та виходу з неї.

Ситуація: учень помітив, що в онлайн групі виник конфлікт між однокласниками.

Застосування раціональної емпатії: допомогти зрозуміти стан і погляди сторін суперечки, визначити причини та виникнення та шляхи вирішення ситуації, не керуючись афективними станами та емоціями.

Ситуація: група учнів працює над спільним проектом в форматі онлайн.

Застосування раціональної емпатії: зрозуміти погляди та ідеї всіх учасників колективу, спрямувати роботу на раціональні аспекти завдання.

2. Емоційний канал дозволяє відчувати та зрозуміти переживання іншої людини, співпереживати їй. Це може сприяти покращенню взаєморозуміння, зменшенню конфліктів та зміцненню соціальних відносин. Щоб діти добре засвоїли це поняття їм можна запропонувати різні вправи для розвитку чуйності:

вираження емоцій в різних ситуаціях, наприклад, коли застав дощ, спека, моторошно, хочу додому, втомився, хочу грати в ігри, не хочу математики, смуток, задумливість. Також це вибір якоїсь конкретної емоції (страх, радість, печаль) та власний досвід із такими емоціями, як вони її виражали, чи давали оточуючим зрозуміти свій настрій. Можливо, в класі виникали непорозуміння, їх тут можна виявити та вирішити. Можуть розповісти, які ситуації в школі, вдома провокують їх і на які емоції. Є така вправа: запропонувати дітям намалювати щось виразивши свій настрій, а потім пояснити чому вони вибрали такі кольори, що вони означають або самому рисунку.

3. Інтуїтивна емпатія допомагає нам краще зрозуміти мотиви та наміри іншої людини коли нам бракує достатньо інформації для такої оцінки. Попередній досвід зберігається в підсвідомому і ми користуємося “п’ятим чуттям” тобто ми розуміємо цей канал буквально. У нас виникає неприємне відчуття перед людиною або не сприймаємо всі її дії поганими в силу браку досвіду або незнання, але ми здатні довіритися своїй інтуїції і обмежити контакт з людиною, енергообмін, здійснити правильний вивід на рахунок неї. В деяких випадках вона найбільш корисна: коли спілкування відбувається в інтернет середовищі можна краще зрозуміти емоції та мотиви його учасників або коли співрозмовник замовчує те чи інше питання, замикається в собі, ми не бачимо його міміки та жестів; коли бесідник анонімний, виникають онлайн конфлікти то саме цей підвид емпатії дозволяє нам краще розпізнати чужі поривання, їх напрямок. Саме він нам допомагає найкраще розцінити ситуацію в інтернет-середовищі.

4. Установки можуть заважати виявленню емпатії або сприяти їй. Наприклад, замкнутість, небажання розглядати інші точки зору та чужі внутрішні світи тобто уникнення близьких емоційних контактів. Зацікавленість у правах іншого, його думках, почуттях та досвіді. Коли людина занадто втручається туди куди її не просять, роздає поради, коментарі це уже стає похамськи, невиховано та безцеремонно. Або коли їй байдуже до оточуючих то ймовірність порозумітися рівна нулю. І навпаки, відкритість, зацікавленість життям інших людей, розуміюче ставлення до емоцій та почуттів інших людей,

уміння сприймати такими якими вони є небажаючи їх змінити собі в угоду саме це пом'якшує мікроклімат в колективі і дає розслабленість. Атмосфера дружби і любові дає дітям ефективно взаємодіяти і з користю, насолоджуватися чудовим проведенням часу. Чи варто зазначати, що такі діти з меншою ймовірністю агресуватимуть, коли свої потреби можна задовольнити іншим шляхом. Діти можуть запитувати в своїх товаришів як пройшов їхній день, або які в них очікування. Це можна зробити просто зараз.

5. Проникаюча здатність емпатії дозволяє нам встановлювати енергетичні зв'язки із оточуючими з ознаками близькості, відкритості, довіри, розслабленості. Ми прагнемо дати людині свободу, могли розслабитися, дати змогу “зняти бекграунд” та говорити без якихось бар'єрів та підозр, говорити не боячись осуду. Для розвитку цього можна використати справу “Очима іншого”. Діти діляться своїми думками та переживаннями на рахунок котроїсь ситуації. Інші учасники висловили б те як би на їхньому місці почували себе та поводити. Дітям можна запропонувати рольову гру де діти поділені на групи програють конфліктні сторони, потім обговорити як можна кращим чином вирішити проблему. Діти можуть вести щоденник де записували б які виникають в них емоції під час та після перебування в групі.

6. Ідентифікація. Здатність і бажання зрозуміти іншого поставивши себе на його місці. Наприклад, якщо хтось ображає когось, то зазвичай нікому немає діла, але якщо інші б уміли ставити на місці когось, це могло б припинитися. Могли б пропасти самотність, ізоляція, цькування, неприязнь за якоюсь ознакою або до якоїсь особистості. Якщо помічаємо щось таке, то пропонуємо свою допомогу: провести додому, запросити на “вечірку”, скласти нам компанію, поцікавитися справами, почати встановлювати емоційний контакт. Це набагато сильніше ніж бути аутсайдером чи “споглядати ситуацію зі сторони”. Можна використати наступні фрази: “мені цікаво з тобою”, “я вважаю їх неправими”, “ми хочемо поговорити із тобою”, “ти нам не байдужий”, “ти частина класу, частина нас”, “ми їм не віримо”. Ми перетворимо клас в щільну команду, де кожен має своє місце, саме тут нам стане в пригоді ідентифікація, ми не хочемо, щоб до когось було гірше відношення ніж до нас.

Заняття “Основи кібербезпеки – запорука щасливого життя”. Насилля, яке застосовується за допомогою електронних засобів комунікації може передбачати собою застосування злам облікових сторінок, використання шкідливих програм інші способи викрадення інформації. Це може призвести до шантажу, кіберсталкінгу (вистежування), опублікування приватної інформації або світлин. Вміння зберегти свої електронні девайси від стороннього шкідливого впливу, їх захист забезпечує від злочинного проникнення. Тому наступив момент коли потрібно точно знати і прийняти відповідні заходи без яких всі ваші дані перебувають в небезпеці. Описано, що являє собою кібербезпека, що таке інформаційна безпека. Несанкціонований доступ до ваших пристроїв, на що поділяється чим загрожує. Загроза заволодіння даними загрожує тим, що використавши їх можна створити фейкову особистість. Виманювання конфіденційної інформації – фішинг. Вірусна безпека. Приховане встановлення програмного забезпечення. Потрапляння смартфонів до вірусу небезпечних мереж та само як стаціонарні комп’ютери. Телефон майже завжди увімкнений до мережі Інтернет, через нього здійснювалися перекази, інші програми увімкнені до нього. В порівнянні із комп’ютером це зумовлює більшу небезпеку. Шпигунські програми здатні відслідковувати повідомлення і інші дії, та надсилати хакеру. Поради: використовувати ліцензійне програмне забезпечення, користуватися офіційними сайтами для скачування, перевіряти антивірусні програми та оновлювати програмне забезпечення. Перевіряти і не користуватися невідомими мережами WI-FI-мережами. Коли щось виставляти в Інтернет, те в ньому на завжди губиться і цілком видалити дані стає неможливо. Багато інших корисних порад, понять, що стосуються поведінки в Інтернеті, користування сайтами, веб-ресурсами.

Заняття присвячене психічному здоров’ю. Ми намагаємося вирішити проблему в якій провідним є психічне здоров’я. Тобто дії, які здійснює булер призводить до психічного розладу всіх учасників насилля. Справа в тому, що якщо мозок та поведінка людини хвора, той боротьба із іншими буде такою ж хворою. Тому вміння зберігати і відновлювати психічне здоров’я є ключовим не тільки в боротьбі із кібербулінгом, але й має бути ключовим по житті. Як же

розпізнати реактивну програму. Це напруга в м'язах і нав'язливі думки. Вже не ви керуєте собою, а думки вирішують за вас. Після цього вам намагаються підмінити сприйняття, переконати вас у своїй моделі світу, намагаються прокинути почуття вини. Важливим пунктом є самооцінка, це дуже серйозна та важлива річ. Коли самооцінка різко падає починає вмикатися така річ як співзалежність, ви перебуваєте з людиною і не можете завершити відносини при цьому страждаючи, ви не можете висловити свої почуття. Оточення не дає вам піднятися, воно забирає у вас ресурс. Варто також розуміти, що ви не вибрали свої гени, батьків, те як вас обумовлювали в школі, вдома, ви не вибрали свою нейропластичність – багато речей ви не могли вибирати. До 15 років ви по оприділенню не маєте критичного мислення. Психічне здоров'я набувається поступово: відмова від токсичних речовин, збалансовано харчуватися, виходити на прогулянки та дихати свіжим повітрям, помірні фізичні навантаження. Перша вправа буде побудована на асоціації. Діти шукають декілька асоціацій під словосполучення “психічне здоров'я”. Наступна – поділитися на групи і через деякий час дати відповіді на питання: від чого залежить психічне здоров'я, яким чином його можна втратити, як зберегти, що найкраще робити при цьому. Наступна вправа – діти діляться на пари, один учень є дзеркалом інша – “мавпою”, дзеркало відтворити все те, що показує мавпа. Потім міняються ролями. Це забезпечить певне розслаблення між дітьми, зменшить їхню скутість, зменшить напруження розвеселить. Далі діти дають поради про збереження психічного здоров'я іншим тінейджерам. В кінці діти отримують поради від психолога як зберегти своє психічне здоров'я, психолог отримує від учнів фідбек, підлітки напрямовують побажання один одному. Програма профілактики кібербулінгу та її кроки наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Програма профілактики кібербулінгу та її кроки

Заняття присвячене темі	Заходи цього заняття
-------------------------	----------------------

<p>Вступне заняття про кібербулінг.</p> <p>Проводить соціальний педагог школи</p> <p>ДОДАТОК Д</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розповісти про загальне поняття (Вступна бесіда 10 хв). 2. Його наслідки. Як із ним борються. Розгляд форм профілактики, обговорення можливих заходів (20 хв). 3. Відеоролик про кібербулінг (5 хв). 4. Домашнє завдання: “задуматися над тим, де до вас чи до когось застосовувався кібербулінг?”. Наголошення на важливості адекватної взаємодії в онлайн-спільнотах. 5. Зворотній зв'язок від учнів, їхні пропозиції (5-10 хвилин)
<p>“Особистісні границі в інтернеті та боротьба з кібербулінгом”</p> <p>Проводить соціальний педагог/практикуючий психолог</p> <p>ДОДАТОК Ж</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Пояснення теми заняття (лекція 10 хв). 2. Притча про особистісні границі. Визначення поняття “особистісні границі” (15 хв). 3. Розгляд важливості особистісних границь в онлайн-середовищі, приклади. 4. Обговорення можливих ризиків та наслідків порушення особистісних границь у кіберпросторі (15хв). 5. Домашнє завдання написати твір на тему: “Я захищаю свої особистісні границі”
<p>“Увага, небезпека в кіберпросторі”</p> <p>Проводить соціальний педагог,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контентні ризики. 2. Комунікативні ризики.

Продовження таблиці 2.2

Заняття присвячене темі	Заходи цього заняття
<p>класний керівник.</p> <p>ДОДАТОК И</p>	<p>Контентні ризики.</p> <p>Комунікативні ризики.</p> <p>Електронні ризики.</p> <p>Споживчі ризики.</p>
<p>“Побудова дружнього колективу”</p> <p>Проводить соціальний працівник або класний керівник</p> <p>ДОДАТОК К</p>	<p>Вправа привітання</p> <p>Вправа «Ім'я та позитивна якість»</p> <p>Притча</p> <p>Вправа «Розмовляючі руки»</p>

	Вправа «Побудова кола» Вправа «Букви»
“Використання емпатії для власної безпеки та безпеки інших” Проводить соціальний педагог.	Наведення прикладів усіх видів емпатії, демонстрування чому вони важливі.
“Основи кібербезпеки – запорука щасливого життя” ДОДАТОК Л Проводить соціальний педагог	1. Обговорення важливості теми. Вступ соціального педагога. 2. Які ризики існують в інтернеті: контентні ризики; комунікативні ризики; файли “Хижаки”; електронні ризики; споживчі ризики; запитання для обговорення.
“Як налагодити психічне здоров’я” ДОДАТОК М Може провести класний керівник/психолог/соціальний педагог	1. Вступ. Введення в тему. 2. Вправа “Асоціації”. 3. Інформація від психолога про Всесвітній день охорони здоров’я. 4. Що впливає на психічне здоров’я? 5. Вправа “Мавпа і дзеркало” 6. Робота в групах: як підлітку вберегти своє психічне здоров’я. 7. Правила для збереження здоров’я. 8. Отримати враження від учнів.

Продовження таблиці 2.2

Заключне заняття підбиваємо підсумки проведеної соціально-педагогічної програми. ДОДАТОК Н	Підсумки. Опитування. Тестування. Оцінювання результатів.
---	--

Ми розробили соціально-педагогічну профілактичну програму для підлітків 10 класу, із проведених нами досліджень можемо зазначити такі висновки.

По-перше, обрані нами методики були лише на половину вдалими, вони не змогли цілком відобразити ті явища, профілактика яких дала нам би більше результату.

По-перше, нам вдалося розробити програму яка включає в собі не тільки знання про кіберсередовище, але й про важливі аспекти психології насилля, групової взаємодії, психічного здоров'я.

По-друге, програма досить широка за своєю структурою та знаннями, що включає в себе не тільки профілактику кібербулінгу, але й інших небезпек в інтернеті.

2.3 Науково-практичні рекомендації для соціальних педагогів та педагогічних працівників щодо соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу в учнівському середовищі

Обрана нами тема не тільки актуальна в плані розвитку нашого суспільства, браку знань та навичок правильного поведіння в Мережі, але й власним інтересом до такого явища. Вивчивши наукову літературу, провівши наукові дослідження та поспілкувавшись із дітьми ми можемо дати власні рекомендації шкільним педагогам та учням у боротьбі проти такого феномену. Перше, що варто зазначити, те що постраждали від кібербулінгу теж характерні страждати на різні розлади, серед яких адиктивна та девіантна поведінка, низька навчальна успішність. Часто вчителі вважають таку поведінку визиваючою, демонстартивною спричиненою невихованістю (важковиховуваністю), біолгічними причинами, соціальними причинами, особистісними. Але часто виключають те, що дитина сама страждає не менше від її оточуючих. Було б добре якби педагоги дивилися на дитину в такому випадку як того кому самому потрібна допомога. Адже це може бути спричинене і тим, що дитина стала ізгоем, стала замкнутою, страждає від цькування зі сторони. Щоб не зашкодити і допомогти дитині треба врахувати те, що девіантна поведінка може бути спричинена і таким або таким, що змінить співвідношення її відповідальності в проблемній поведінці. Звичайно, варто шукати інструменти, які дадуть змогу побачити, чи страждає людина від булінгу і таке інше. Один із таких – наша

авторська анкета, з простими питаннями та короткими відповідями, дає уявлення дітей про явище, чи були вони постраждалими, чи відчувають дискомфорт і таке інше. Варто також розпитати клас, друзів школяра: можливо сталося, щось неприємне, можливо щось хтось знає. Педагог проводить деяке міні-розслідування для ефективної та вдалої профілактики.

Багато профілактичних програм знайдених в інтернеті розраховані від двох до трьох годин з перервами. Варто сказати, що такого роду виховні заходи проводяться надто довго, спроби здійснити профілактику за один раз не виглядають ефективними. Набагато краще розмовляти із дітьми 30-45 хвилин або й менше, саме таким чином діти зможуть отримати задоволення від процесу. Таким чином ми можемо надати велику кількість інформації, вони матимуть час засвоїти і випробувати. Важливим також є перевірка отриманих знань, їх можна перевірити за допомогою опитування, тестування.

Дуже корисним є спільне завдання для всього класу. Наприклад, чудовим рішенням є розробка шкільної стінгазети або стенду присвяченого кібербулінгу або іншій темі. Це водночас результат проведеної нами профілактики для класу та певна цінність для школи. До того ж це може об'єднати учнів у спільній діяльності – був також хороший хід і у нашій профілактичній програмі. Гуртування цілого класу допоможе дітям забути, що таке кібербулінг в середині класу лише після того коли інші питання вже вирішені: надані знання про кібербулінг, його види, як від нього захиститися, допомогли вже тим у на кого вже нападали і коли діти стають впевненими у тому, що можуть захиститися від цього явища.

Запрошуйте інших спеціалістів для того, щоб могли провести свої розповіді для дітей, особливо поліцейських. Чим більше нам вдасться запросити спеціалістів тим краще, але від спілкування із представниками правоохоронних органів завжди ефект сильний на відміну від звичайних педагогів, котрі, як відомо, в підлітковому віці втрачають свій авторитет перед учнями. З іншої сторони правова інформація є досить складною для пояснення від класного керівника або соціального педагога, за такої обставини завжди легше звертатися до поліцейських, які чудово володію нормативною базою.

Важливим для всіх учнів і вчителів розуміння деяких аспектів психіатрії та психології. Сам факт насилля має психіатричне підґрунтя, яке варто розуміти та використовувати. Нами був вже проведений приклад із реактивними психозами та нарцисизмом, вимикаються програми втечі коли людина намагається уникнути неіснуючого подразника або небезпеки, співзалежність, психічного здоров'я. Уміння аналізувати в якому стані людина дає перевагу не тільки в отриманні аналітичного результату. Коли ми людину піддаємо оцінці ми знецінюємо її, ми менше піддаємося впливу її образливої, деструктивної поведінки. Продемонструвавши її кривднику ми даємо зрозуміти, що ним рухає хворий реактивний мозок, лімбічна система. Часто, щоб людину поставити на місце потрібно з нею спілкуватися такою самою мовою, якою вона розмовляє і яку вона розуміє. В Інтернеті часто не можна цього досягти не опустившись до такого ж рівні, тож часто приходиться ставити на місце співбесідника більш інтелігентним шляхом. Це мистецтво потрібно розвивати, але частіше за все лише “сила” здатна здійснити справедливість.

Здатність протистояти булінгу це завжди вміння застосовувати знання із психології, кібербезпеки, чітко розуміти з чим ми стикнулися в ситуації, здатністю мислити тверезо незважаючи на емоції. Шахраї можуть по-різному підступати до дітей. Такі позитивні якості як емпатія, співчуття можуть бути направлені на втягування дитини в сексіндустрію (наприклад кібернгумінг, сексторшен). Тому надзвичайно стає важливим здатність мислити критично і розтотожнювати себе з думками та емоціями, та діяти із раціональних мотивів.

Коли діти, що піддалися профілактиці, але все ж пізніше постраждали від знущань в інтернеті – можуть вважати, що курс занять був проведений неефективно або даремно. Цьому можна знайти раціональне пояснення. Ефект Даннінга-Крюгера, говорить нам, що крива навчання дитини виглядає хвилюобразно. Спочатку навчання йде вгору із часом знаючи все більше в учнів з'являються багато очікувань, котрі в один момент обвалюються і настає розчарування. І тільки продовжуючи вдосконалюючись ви зможете набути впевненості, яка буде більше реальна. Те, що в навчанні настає момент

стагнації або невпевненості, тому треба завжди продовжувати діяти на навчання.

Ніколи не варто робити щось самому, намагання самому вирішити проблему із погрозами може привести важчих результатів. Варто звертати увагу на можливість чи неможливість виражати свої відчуття. Власне усвідомлення того, що ви заслуговуєте на краще збереже вас і ваше здоров'я.

Висновки до розділу

Проведене нами дослідження та розроблена профілактична програма вказують, що потрібні точніші методики діагностики, для того щоб отримати валідні результати які б стали важливими та показовими для вдалого здійснення профілактики. Обрані нами методики були підходящими з точки зору генези досліджуваного явища, але їхній кількісний і якісний аналіз не був аргументом для точнішої або чіткішої розробки в напрямку соціально-педагогічної профілактики.

Процес розробки полягає не тільки в наданні знань, розвитку навичок, але й послідовному викладі матеріалу. Сама структура повинна являти собою цілком зрозумілим за мотивом та призначенням рядом занять. Повторювати заняття або проводити схожі за тематикою завдання цілком корисно для сугестивного ефекту.

ВИСНОВКИ

В процесі написання кваліфікаційної магістерської роботи в теоретичній частині ми дослідили види та детермінанти кібербулінгу, їх через різноманіття можливостей дуже багато.

Соціальна профілактика кібербулінгу являє собою цілеспрямовану діяльність соціального педагога на профілактику та корекцію, набуття позитивних моделей поведінки, взаємодія всіх органів школи, її самоврядування інших спеціалістів, поліції в позитивному напрямку.

Ми відповідно до завдання експериментально дослідили наслідки кібербулінгу проявляються для всіх його учасників, вони можуть бути фізичними (психосоматичними), психологічними, психосоціальними, може призвести до самогубства (буліцид).

Ті хто здійснював подібне насилля частіше в майбутньому вчиняли кримінальні правопорушення, мали іншу проблемну поведінку.

В країнах Європи не вдаються до криміналізації кібербулінгу, а надають перевагу профілактичним засобам. Лише за деякі види кібербулінгу передбачена кримінальна відповідальність. Найбільш вдалу та гнучку системи профілактики розробили США, в законодавстві кожного Штату прописано закон про відповідальність та зобов'язання кожного шкільного округу ухвалювати політику направлену на боротьбу з кібербулінгом.

У вчених немає єдиного визначення на рахунок кібербулінгу, але класифікується воно з точки зору кримінального права.

Як і звичайне насилля воно являє собою реактивну програму. Також цікавим є розгляд до дослідження такого терміну як дезінгібіція – розгальмування, яке відбувається при збільшенні анонімності, в цьому зв'язку втрата значущості соціальної презентації.

Спроби підібрати ефективні методики дали змогу розробити профілактичну програму, але вони стають ефективними лише тоді, коли дані отримані від них зашкалюють в одну або в іншу сторону.

Соціально-педагогічна профілактика всього лише попередження про небезпеку, як її обійти та психологічна освіта, яка в першу чергу необхідна для збереження себе під час та після насильницьких проявів.

- Отже, було проведено ґрунтовне дослідження де було використано понад 40 найменувань, у висновку якого ми можемо зазначити, що успішно виконали поставлені перед нами завдання та можемо зауважити таке, що питання кібербулінгу широко досліджується та обговорюються в наукових та педагогічних колах, але проблема соціально-педагогічної профілактики все ж вважається далекою від вирішення, адже статистичні дані повідомляють, що кібернасилля лише збільшується з останніми роками і в першу чергу це пов'язано із переходом на дистанційне навчання у зв'язку із пандемією коронавірусу.

Нами було експериментально досліджено причини та наслідки кібербулінгу в підлітковому віці для всіх його учасників, а розроблено програму та науково-практичні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу в підлітковому середовищі для загальноосвітніх шкіл.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бедан В. Б. Проблема кібербулінгу у молодіжному середовищі: теоретичний аналіз: стаття. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права [Електронний ресурс]. No 1, 2022. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/163/145> (дата звернення: 21.08.2023).
2. Ведернікова А. О. Американський досвід кримінально-правового регулювання булінгу: стаття. ISSN 2524-0323. Вісник ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка. 2020. Вип. 2 (90), м. Северодонецьк. [Електронний ресурс]. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1268597.pdf> (дата звернення: 13.09.2023).
3. Ведернікова А. О. Протидія булінгу в європейських країнах: кримінально-правові аспекти: стаття. 2021. [Електронний ресурс]. URL: https://revolution.allbest.ru/law/01279483_0.html (дата звернення: 10.10.2023).
4. Воронцова Е. В. Зарубіжний досвід у профілактиці та подоланні булінгу у закладах освіти: стаття. 2017. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.academia.edu/> (дата звернення: 10.10.2023).
5. Ведернікова А. О. Кримінологічна характеристика кібербулінгу та його видів, інформація і право: стаття. № 3(38)/2021, [Електронний ресурс]. URL: <http://il.ippi.org.ua/article/view/243813> (дата звернення: 11.10.2023).
6. Василенко Г. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики правопорушень студентської молоді у вищих навчальних закладах: стаття. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2014 [Електронний ресурс]. URL: <http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbirnik/problemu44/28.pdf> (дата звернення: 09.10.2023).
7. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі: стаття. ISSN 2307-1745 Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.

- Сер.: Юриспруденція. 2021, с 27 № 50. [Електронний ресурс] URL: <https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc50/8.pdf> (дата звернення: 05.09.2023).
8. Гмиря Н. І. Кібербулінг: як виявити та попередити: Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму [Електронний ресурс]. 2020. Суми. С. 29–33. URL: http://soippo.edu.ua/images/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_%D0 (дата звернення: 21.09.2023).
9. Голован М. Ю. Застосування соціальними працівниками case-study як інноваційного методу профілактики вейпінг залежності серед дітей підліткового віку у загальноосвітньому закладі: Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції [Електронний ресурс]. 2020. Ніжин. С. 17–19. URL: http://lib.ndu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1822/1/zbirnyk_tez_2020.pdf#page=18 (дата звернення: 14.10.2023).
10. Долгова О. М. Кібербулінг як форма психологічного насильства та шляхи його подолання: видавнича група «Наукові перспективи». «Перспективи та інновації науки» [Електронний ресурс]. Випуск № 10(15), 2022. С. 449–459. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/82/122> (дата звернення: 27.09.2023).
11. Денисюк М. М. Булінг в законодавстві різних країн світу: стаття. Київський часопис права [Електронний ресурс]. 2023. № 2. URL: <http://kyivchasprava.kneu.in.ua/index.php/kyivchasprava/article/view/337/324> (дата звернення: 13.10.2023).
12. Єрмоленко Б. С. Насильство в мережі інтернет. кібербулінг: стаття. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків. 2020. [Електронний ресурс]. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/09_04_2020/pdf/180.pdf (дата звернення: 19.09.2023).

13. Журавко Т. В. Булінг як соціально-психологічна проблема в освітньому середовищі: стаття. ISSN 2663-6026 (Print). 2663-6034 (Online). Теорія і практика сучасної психології [Електронний ресурс]. 2019 р., № 6, Т. 1. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/12.pdf (дата звернення: 01.10.2023).
14. Iro Mylonakou-Keke (Iro Mylonakou-Keke), Social pedagogy and school community preventing bullying in schools and dealing with diversity: two sides of the same coin: книга. [Електронний ресурс]. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/288664950_Social_Pedagogy_and_School_Community_Preventing_Bullying_in_Schools_and_Dealing_with_Diversity_Two_Sides_of_the_Same_Coin (дата звернення: 02.10.2023).
15. Кубрак С. М. Принципи організації соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу: Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції [Електронний ресурс]. 2023. С. 52–54. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2023/1%97_2023.pdf#page=55 (дата звернення: 13.10.2023).
16. Киричук І. С. Профілактика булінгу в шкільному середовищі: стаття / І. С. Киричук, І. С. Турчина, Ю. М. Лимар, Психолого-педагогічні науки [Електронний ресурс]. 2020. № 3 URL: <http://lib.ndu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1919/1/9.pdf> (дата звернення: 09.10.2023).
17. Клочан Ю. В. Третирування в підлітковому середовищі: сутність, соціально-педагогічні шляхи вирішення проблеми: стаття. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка №7 (296) [Електронний ресурс]. 2015. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7574?mode=simple> (дата звернення: 30.09.2023).
18. Колотило М. К. Кібербулінг: відмінності від «традиційного» булінгу та шляхи подолання: стаття. 2020. [Електронний ресурс]. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/39887/1/S_r_i_s_X_2020-190-193.pdf (дата звернення: 10.09.2023).

19. Кононова М. М. Теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків – учасників булінгу та кібербулінгу: стаття. / М. М. Кононова, Л. Г. Перетятко. Науковий вісник Ужгородського національного університету [Електронний ресурс]. 2022. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/143/234> (дата звернення: 09.09.2023).
20. Можайкіна О. С. Булінг як форма делінквентної поведінки в підлітковому віці: стаття. / О. С. Можайкіна, С. В. Коляда. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції № 1. 2020. URL: http://apnl.dnu.in.ua/1_2020/1_2020.pdf#page=105 (дата звернення: 05.09.2023).
21. Миронюк Т. В. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія: стаття. / А. К. Запорожець, Т. В. Миронюк, Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ [Електронний ресурс]. 2018. с. 277. URL: http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILA=&S21STR=aymvs_2018_2_25 (дата звернення: 03.09.2023).
22. Міхеєва О.Ю. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема: стаття. / О. Ю. Міхеєва, М. М. Корнієнко. «Young Scientist» № 11 (63) November, 2018. [Електронний ресурс]. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/11/60.pdf> (дата звернення: 13.08.2023).
23. Мойса Б. Протидія кібербулінгу та кібергрумінгу в Україні: стаття. [Електронний ресурс]. URL: <https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2021-> (дата звернення: 08.10.2023).
24. Новіков М. М. Теоретико-правовий аспект кібернасильства: поняття та зміст: стаття / М. М. Новіков, М. М. Новікова. Юридичний вісник 1 (58) 2021 [Електронний ресурс]. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/UV/article/view/15310> (дата звернення: 21.08.2023).

25. Нестеренко А. Адміністративно-правова протидія кібербулінгу стосовно дітей: стаття. Навчально-науковий інститут права та психології Національного університету «Львівська політехніка», 2019 URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2019/nov/19908/nesterenko.pdf> (дата звернення: 10.10.2023).
26. Лобанова А. С. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій: навчально-методичний підручник / А. С. Лобанова, Л. В. Калашнікова, видавництво «Каравела». 2012.
27. Олійник В. О. Соціально-педагогічна профілактика жорстокої поведінки учнів основної школи засобами анімаційної діяльності: дисертація. Харків. 2017. [Електронний ресурс]. науковий керівник Васильєва М. П. URL: <http://www.ddpu.edu.ua/images/stories/news/specrada/19211017/Oliynik/Oliynik.pdf> (дата звернення: 12.10.2023).
28. Пантелеєва Н. М. Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства н. м. пантелеєва: стаття. Г. Т. Кабенгеле, ISSN 2304-1692 ФІНАНСОВИЙ ПРОСТІР 2018 № 4 (32) [Електронний ресурс]. URL: <http://fpnpu.cibs.ubs.edu.ua/article/view/176535> (дата звернення: 09.09.2023).
29. Перга А. А. Соціальна профілактика кібербулінгу. Педагогіка і психологія: напрямки та тенденції розвитку в Україні та світі: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса. 2020. [Електронний ресурс]. С. 101–104. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/> (дата звернення: 09.10.2023).
30. Пагава О. В. Кібербулінг як відчуття індивіда від умов «мережевого» суспільства. Scientific Journal Virtus, April # 13, 2017. [Електронний ресурс]. С. 67–72. URL: <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/314/1/Journal13.pdf#page=67> (дата звернення: 06.09.2023).
31. Плетенчук Р. С. Особливості дітей-кібербуллерів: стаття. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького [Електронний

- ресурс]. 2019. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/3641/1/rodzinka_2019%20-386-388.pdf (дата звернення: 30.09.2023).
- 32.Павлиш Т. Роль національної поліції України у забезпеченні протидії кібербулінгу серед учнів загальноосвітніх шкіл: стаття. / Т. Павлиш, Є. Хоміч. Електронне наукове фахове видання «Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка». 2020. URL: <https://amtp.org.ua/index.php/journal/article/view/269/243> (дата звернення: 11.09.2023).
- 33.Синюк Н.В., Копалко П. І. КІБЕРБУЛІНГ: ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ “Актуальні питання соціальної роботи: проблеми, питання, перспективи” / голова редколегії Бриндіков Ю.Л.; відповідальна за випуск Синюк Н.В.. Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. – Випуск другий – Хмельницький: ФОП Юрчук О.М, 2023. –С.81-89.
- 34.Розділ IV. Вплив віртуальної реальності на життя людей: дезінгібіція та інтернет-залежність: стаття. [Електронний ресурс]. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_nemesh2_1509217245.pdf (дата звернення: 10.09.2023).
- 35.Суденко Ю. А. Актуальні юридико-психологічні проблеми протидії шкільному булінгу: стаття. [Електронний ресурс]. Юридична психологія. 2019. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1121/1126> (дата звернення: 10.03.2023).
- 36.Стасішина А. С. Кібербулінг в молодіжному середовищі. Матеріали Всеукраїнського круглого столу «Трансформація українського суспільства в цифрову еру» [Електронний ресурс]. м. Одеса, 2022 р. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/> (дата звернення: 30.09.2023).
- 37.Таран І. І. Кібербулінг в освітньому середовищі, соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах. Збірник матеріалів III Всеукраїнського форуму [Електронний ресурс]. Дніпро. 2022. URL: <http://info.dgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/882/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%82>

[%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%86%D0%86%D0%86%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%BC%D1%83%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB.%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%20%D0%90.%D0%94.%20%D0%9C%D1%96%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf#page=158](#) (дата звернення: 13.09.2023).

- 38.Тітов І. Г. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі теоретичний огляд: стаття. Психологія і особистість [Електронний ресурс]. В. А. Лавріненко, І. Г. Тітов. 2022. № 2 (22). URL: <http://dspace.pnpri.edu.ua/bitstream/123456789/19200/1/4.pdf> (дата звернення: 15.09.2023).
- 39.Тюрю Ю. І. Правове регулювання проявів кібер-булінгу запобігання проявам кібер-булінгу як складова державної політики України у сфері освіти: сучасні реалії та перспективи. Матеріали III Всеукраїнського форуму (ВНПЗ ДГУ, 10.02.2022). С. 157–159. 2022. [Електронний ресурс]. URL: <http://info.dgu.edu.ua/jspui/bitstream/df#page=158> (дата звернення: 16.10.2023).
- 40.Хоменко З. І. Світовий досвід запобігання кібербулінгу в мережевому спілкуванні підлітків: соціально-психологічний аспект: стаття. ISSN 2663-6026 (Print), 2663-6034 (Online). Теорія і практика сучасної психології [Електронний ресурс]. 2019. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/29.pdf (дата звернення: 11.10.2023).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА ОЦІНЮВАННЯ КІБЕРБУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1. Ти часто користуєшся інтернетом, тобі подобається переглядати відео, фото, ігри? Ти зазнавав наклепу або обвинувачень через інтернет, можливо, тебе знімали на відео щоб переглянути пізніше та посміятися:
 - Так
 - Ні
 - Не знаю
2. Чи знайомі ви із явищем кібербулінгу, ви були свідком інтернет цькувань, однокласників, друзів:
 - Так
 - Ні
3. Вам погрожували колись через інтернет:
 - Так
 - Ні
4. Якщо ви зазнавали насмішок в інтрнеті, то яких саме:
 - Насмішки з приводу зовнішності;
 - Моральна шкода з того чи іншого приводу (на вас потрапила вода, сік або фарба, насмішки з приводу зовнішності, образа особистості);
 - Висміювання на сексуавльному підґрунті;
 - Про вас розповсюджували інформацію в інтернеті з метою переслідування, залякування;

- Насмішки в інтернеті були, але не бажаєте говорити, які саме;
5. Ви впевнені, що саме Ви зможете захиститися від кібербулінгу з боку однокласників, старшокласників, ви не боїтеся насмішок, ви добре знаєте як діяти в такому випадку:
- Так
 - Ні
6. Коли ви знаєте цькування, в тому числі в інтернеті, ви звертаєтеся до вчителів, батьків, ви вирішуєте проблему за допомогою них:
- Зразу розкажую батькам або вчителям;
 - Довго вагаюся;
 - Не вважаю за потрібне повідомляти про такі випадки, тому що це не модно або однолітки не оцінять;
 - Звертався до соціального педагога або психолога в школі;
7. Ви вважаєте, що розказувати подібне соромно і не личить вам, і що розказавши таке можна отримати ще більші проблеми від батьків або вчителів:
- Так, варто промовчати;
 - Ні, нічого соромно тут;
8. Ви впевнені, що школа це абсолютно безпечне місце, в якому нічого боятися і там завжди можна розраховувати на захист та підтримку педагогів:
- Так, абсолютно;
 - Частково;
 - Ні, в школі можна постраждати;
9. Хто найчастіше стає жертвою кібербулінгу, на вашу думку:
- “Тихоні”, ті хто не здатні себе захистити;
 - Діти з розумовими або фізичними вадами;

- Будь-яка дитина, яка може бути слабшою від агресора і коли ця дитина зникає з поля зору або набридає, то жертвою стає хтось інший;

10. Хто найчастіше стає булером (той хто переслідує, цькує):

- Однокласники;
- Старшокласники;
- Не знайомі люди, що зустрічаються в інтернеті;
- Люди з якими ви познайомилися на вулиці;

11. Відчуваю дискомфорт у зв'язку з тим, що здійснював колись кібербулінг або спостерігав за подібним, або був жертвою такого:

- Так
- Ні

12. Вам розказували про явища кібербулінгу в школі, у вас були бесіди із класним керівником, соціальним педагогом або психологом:

- Так
- Ні

13. Ви хочете дізнатися більше про кібербулінг і бажаєте взяти як від цього захиститися:

- Так
- Ні

ДОДАТОК Б

ТЕСТ «ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ АГРЕСИВНОСТІ»

(за адаптованою методикою А. Асінгера)

Підкресліть відповідь: I. Чи здатні Ви шукати шляхи до примирення після чергового конфлікту?

1. Завжди.
2. Іноколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. «Кипите» в душі.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас Інші люди?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незалежним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із одногрупників без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало»?
2. «Де ти гуляєш допізна»?

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось»?

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав»?
2. Напевне, ця людина більше відповідає такій посаді.
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину/брата/сестру образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Виважена.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо

він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Не можна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку.

3. Ведмедя.

Варіанти відповідей	Номери питань																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3
В	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2
Б	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

Ключ-таблиця

Інтерпретація результатів

Порахуйте кількість отриманих балів, спираючись на ключ-таблицю

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте невірноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати. До критики ставитесь неоднозначно: критику «згори» приймаєте, а критику «знизу» сприймаєте хворобливо, інколи зневажливо ігноруєте або ж переслідуєте.

35–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості. До критики ставитесь доброзичливо, але побоюєтесь критики «згори».

34 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить! До критики «знизу» ставитесь доброзичливо, але побоюєтесь критики «згори».

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше

руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути. Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.

ДОДАТОК В

Соціометрія (оцінка взаємин підлітка з класом)

Показником сприйняття людиною групи є роль групи в індивідуальній діяльності індивіда.

Тип 1 — індивідуалістичний

Індивід ставиться до групи нейтрально або сприймає її як перешкоду для своєї діяльності. Група не є окремою цінністю, що проявляється в ухиленні від співпраці із членами групи, в наданні переваги одноосібній роботі, обмеженню контактів.

Тип 2 — прагматичний

Індивід сприймає групу як засіб досягнення тієї чи іншої особистої мети. При цьому група сприймається й оцінюється з позиції «корисності» для індивіда. Перевага надається найкомпетентнішим членам групи, які здатні допомогти, взяти на себе відповідальність за прийняття рішень, дати необхідну інформацію.

Тип 3 — колективістський

Індивід приймає групу як самостійну цінність. На першому плані постають проблеми групи та її окремих членів. Спостерігається зацікавленість як в успіхах кожного, так і групи в цілому, прагнення зробити свій внесок у групову діяльність. Проявляється потреба в колективних формах роботи.

На основі трьох вищеописаних типів сприйняття групи була розроблена спеціальна анкета з 14 пунктів-суджень. У кожному пункті альтернативи розміщені в довільному порядку.

Анкета

Мета: виявлення переваги того чи іншого «типу» сприйняття індивідом групи (класного колективу).

Інструкція. Ми проводимо дослідження, щоб покращити організацію діяльності навчального процесу. Ваші відповіді на запитання анкети

допоможуть нам у цьому. На кожен пункт анкети є три варіанти відповіді. Виберіть той, який найбільше відповідає вашій точці зору. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей немає. На кожен пункт має бути лише одна відповідь.

1. Кращими партнерами у групі я вважаю тих, хто:

- а) знає більше, ніж я;
- б) усі питання намагається вирішувати разом;
- в) не відволікає уваги викладачів.

2. Кращими викладачами є ті, хто:

- а) використовує індивідуальний підхід;
- б) створює умови для допомоги з боку інших;
- в) створює в колективі атмосферу, в якій ніхто не боїться висловлювати свою думку.

3. Я радію, коли мої друзі:

- а) знають більше, ніж я;
- б) уміють самостійно, не заважаючи іншим, досягати успіхів;
- в) допомагають іншим, коли випадає нагода.

4. Найбільше мені подобається, коли у групі:

- а) не потрібно нікому допомагати;
- б) не заважають виконувати завдання;
- в) інші підготовлені гірше, ніж я.

5. Мені здається, що я здатний на більше, коли:

- а) можу від інших отримати допомогу і підтримку;
- б) мої зусилля достатньо оцінюються;
- в) є можливість проявити ініціативу, корисну для всіх.

6. Мені подобаються колективи, в яких:

- а) кожен зацікавлений у покращенні результатів інших;
- б) кожен зайнятий своїми справами і не заважає іншим;
- в) кожен може звертатися до інших для вирішення своїх завдань.

7. Найгірші викладачі ті, хто:

- а) створює атмосферу змагань між учнями;

- б) не надає учням достатньо уваги;
- в) не створює умов для того, щоб група допомагала їм.

8. Найбільше задоволення в житті дає:

- а) можливість працювати, коли тобі ніхто не заважає;
- б) можливість отримувати нову інформацію від інших людей;
- в) можливість бути корисним іншим.

9. Основна роль школи має полягати:

- а) у вихованні людей із розвинутим почуттям відповідальності перед іншими;
- б) у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;
- в) у підготовці людей, які вміють отримувати користь від спілкування з іншими людьми.

10. Якщо перед групою стоїть якась проблема, то я:

- а) надаю перевагу тому, щоб інші вирішували цю проблему;
- б) надаю перевагу самостійній праці, не покладаюся на інших;
- в) прагну зробити свій внесок у спільну справу.

11. Я навчався б краще, якби викладачі:

- а) мали до мене індивідуальний підхід;
- б) створювали умови для отримання мною допомоги від інших;
- в) заохочували ініціативу учнів, спрямовану на досягнення спільного успіху.

12. Найгірше, коли ти:

- а) не можеш самостійно досягти успіху;
- б) відчуваєшся зайвим у групі;
- в) не допомагають інші.

13. Найбільше я ціную:

- а) особистий успіх, в якому є частина заслуги моїх друзів;
- б) спільний успіх, в якому є й моя заслуга;
- в) успіх, досягнутий ціною власних зусиль.

14. Я хотів би:

- а) працювати в колективі, в якому всі готові до співпраці;

б) працювати індивідуально з викладачем;

в) працювати з компетентними людьми.

Кожне співпадіння з ключем оцінюється в 1 бал. Бали, набрані за всіма 14 судженнями анкети, підсумовуються по кожному типу окремо. При цьому загальна сума балів має дорівнювати 14.

Переважає той тип сприйняття, по якому набрано найбільше балів.

Тип сприйняття індивідом групи

Індивідуалістичне	Колективістське	Прагматичне
1в, 2а, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 8а, 9б, 10б, 11а, 12а, 13в, 14в	1б, 2в, 3в, 4а, 5в, 6а, 7а, 8в, 9а, 10в, 11в, 12б, 13б, 14а	1а, 2б, 3а, 4в, 5а, 6в, 7в, 8б, 9в, 10а, 11б, 12а, 13а, 14в

ДОДАТОК Г

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істота іншої людини - з його стан, проблеми, поведінка. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю битійністю, що дозволяє виражає емпатію неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати, соучаствовать. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо сталася енергетична підстроювання до того, кому адресована емпатія.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичних сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюють як важливе комунікативне властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю і емпатичних збагнення.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Інструкція. Якщо Ви згодні з даними твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак «+», якщо не згодні - знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати особи і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчувати його поведінку і стану.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має трапитися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по поличках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
- Обробка результатів. Нижче наводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних ключу кожної шкали (кожен співпав відповідь, з урахуванням знака, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.
1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.
 2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.
 3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.
 4. Установки, емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.
 5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, -17, -23, -29, -35.
 6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.
- Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчить про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.
- Висновки. Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.

ДОДАТОК Д

Вступне заняття про кібербулінг

Мета :

ознайомити учнів з поняттям «Кібербулінг»; визначити до якого типу належать учні;

сприяти розвитку пізнавального інтересу; підвищенню творчої активності; розвитку вміння логічно викладати думки, вихованню шанобливого ставлення до чужої думки; культурному та інтелектуальному розвитку учнів;

сприяти розвитку самооцінки та самоаналізу, як чинників, що спонукають до самовдосконалення учнів; мотивувати їх поширювати цю інформацію у своєму середовищі.

Обладнання: Клубок, відео сюжети.

1. Вступна частина.

Пропоную підводитися тих людей, які вважають, що це стосується їх:

- Встаньте ті, у кого чорне волосся;
- Встаньте ті, хто має гарну посмішку;
- Встаньте ті, то вважає себе хорошою сестрою чи братом;
- Встаньте ті, хто прийшов сьогодні на нашу зустріч з гарним настроєм, і хоче отримати безліч позитивних вражень і корисних порад.

Привітайте один одного оплесками.

Вчитель.Комп'ютерні технології переживають бурхливий розвиток і широке поширення Інтернету відкриває перед нами великі можливості для спілкування і саморозвитку. Проте мережа Інтернет – це не тільки безмежне джерело можливостей, але й велике джерело загроз. На сьогоднішній день десятки мільйонів людей являються користувачами Інтернету. Чималу частку цих користувачів становлять діти, які не знають про небезпеки, що пропонує їм світова павутина. Дуже велику увагу при роботі з Інтарнетом необхідно відводити питанням безпеки. І відповіді на запитання: «Які небезпеки підстерігають нас в Інтернеті, особливо в соціальних мережах? Як їх уникнути?» нам допоможе сьогоднішня виховна година.

Вправа на знайомство. •Клубок

Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я, улюблену соціальну мережу і для чого вони її найчастіше використовують.²

Підсумуйте: «Отже, ви є активними користувачами соціальних мереж та інтернету загалом

«Інтернет — цікавий і корисний засіб навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас світова комп'ютерна мережа містить багато небезпек для психічного та фізичного здоров'я користувачів»

Слово вчителя: «У сучасному світі інформаційних технологій дуже багато процесів з реального життя перемістилися в життя віртуальне: спілкування, навчання, перегляд фільмів, нові знайомства тощо. Дружба, любов, роздратування, агресія та інші емоції також «перекочували» у світ онлайн. Кібербулінг — це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо»

Відео кібербулінг

Запитання для обговорення: • У яких формах може виявлятися кібербулінг? (Образливі смс-повідомлення, негативні коментарі у соціальних мережах, поширення пліток та приватних фотографій і компроментуючих відео).

Підсумуйте: «Кібербулінг — це поширення негативної інформації про людину в інтернеті»

Тест «Інтернет: жертва, свідок, агресор?» (визначити належність до певної категорії)(5 хв) *Роздатковий матеріал*

Дайте відповіді ТАК або НІ на кожне з них.

1. Чи користуєтеся ви комп'ютером, мобільним телефоном або граєте у відеоігри в інтернеті?
2. Чи користуєтеся ви соціальними мережами?
3. Чи доводилося вам бачити онлайн-групу (спільноту), веб-сторінку, інтернет-відео або опитування, які б висміювали конкретну особу?
4. Чи були ви свідком онлайн-гри, чату або дискусії, де виявлялися б нападки чи жорстокість щодо конкретної особи?
5. Чи створювали ви фальшивий профіль або навмисно приховували своє ім'я в мережі?
6. Чи надсилали якісь повідомлення, використовуючи чужий телефон чи акаунт у мережі?

7. Чи пересилали листа, повідомлення в чаті або фотографію без дозволу їх оригінального адресанта?

8. Чи розміщували онлайн фото або відео людей без їхнього дозволу?

Підрахуйте відповіді ТАК і НІ.

Ключ до тесту:

Якщо ви відповіли «ТАК» на запитання 1—2 — ви потенційна жертва кібербулінгу.

Якщо ви відповіли «ТАК» на запитання 3—4 — ви були свідком кібербулінгу.

Якщо ви відповіли «ТАК» на запитання 5—8 — ваша поведінка могла призвести до кібербулінгу.

Запитання для обговорення:

- Чи виникли труднощі під час виконання завдання?
- Чи можна цілком відмежуватися від інтернету? Чому?

«Кожен хоч раз у житті був жертвою, агресором або свідком булінгу. Тому важливо більше дізнатися про це явище».

Перегляд та обговорення відео (1:20 хв) демонстрування кібербулінгу та способів запобігання йому.

Опис відео: «У цьому ролику показано, як дівчинка стала жертвою булінгу і кібербулінгу через те, що мала іншу форму обличчя, ніж решта учнів її класу. Через це з неї сміялися однолітки, на її телефон надсилали негативні СМС-повідомлення, а на комп'ютер — образливі картинки. Вона була дуже засмучена і розповіла про це старшому братові. Він попросив своїх друзів підтримати дівчинку, надсилаючи приємні фото на її телефон. Брат також поговорив про цю ситуацію з учителькою, і вона пояснила дітям, що всі люди рівні, незважаючи на відмінності, що існують між ними. Знайшлися однолітки, які подружилися з дівчинкою, і цю негативну ситуацію було вирішено».

Запитання для обговорення:

- Що може зробити той, кому надходять СМС неприємного змісту? (Заблокувати номер, з якого вони надходять.)
- Як позбутися неприємного співрозмовника у соціальній мережі? (Відпра-

вити його у спам або «чорний список».)

- Що робити, коли хтось ображає тебе в інтернеті, поширює плітки, твої особисті фото чи відео? (Поскаржитися адміністраторові сайту, групи чи форуму.)

Підсумуйте: «Щодо інтернету діють такі самі норми і закони, як і всього в реальному житті. Тому кожен має право на повагу і доброзичливе ставлення до себе».

Вправа «Міф» і «Факт» (Робота в парах) (10хв)

- Обговоріть в парах твердження та визначте, це – міф чи факт?

1. У булінгу та кібербулінгу немає нічого серйозного. Це просто дражнилки.
2. Якщо над кимось знущаються, він сам винен у цьому.
3. Дехто з тих, над ким знущалися, може почати ображати інших.
4. Коли ти бачиш, що з когось знущаються, найкраще вдати, ніби нічого не помічаєш.
5. Не варто використовувати назви міст, імена, номери телефонів та дату народження як надійні паролі.
6. Якщо ви збираєтеся поширити інформацію, фотографії своїх знайомих, не треба запитувати їхнього дозволу.
7. Усе, що ви публікуєте онлайн, може бути розповсюджене набагато ширше.

ВІДПОВІДІ 1. Міф. Жертви булінгу переживають важкі емоції — почуття приниження та сором, страх, розпач і злість. Інколи така ситуація може заподіяти людині непоправну шкоду.

2. Міф. Ні з кого не можна знущатися! Кривдник несе повну відповідальність за свої дії.

3. Факт. На жаль, деякі люди, які зазнали принижень, згодом так само зганяють свою злість на інших.

4. Міф. Не існує поняття «невинний спостерігач». Якщо ти бачиш, що над кимось знущаються, і нічого нікому про це не кажеш, то не розв'язуєш проблему, а певною мірою стаєш співучасником булінгу. Ви можете: 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюєте негативно); 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про

те, що кібербулінг — це погано; цим ви надаєте емоційну підтримку, що дуже потрібно жертві); 3) повідомити близьким дорослим та адміністрації сайту про факт некоректної поведінки в інтернеті.

5. Факт. Існують спеціальні програми-відмички, які послідовно перебирають усі слова у словнику та цифри, і в такий спосіб можуть розкрити простий пароль.

6. Міф. Обов'язково спершу спитайте у них дозволу. Можливо, комусь буде неприємно, що ви поширили інформацію про нього.

7. Факт. Майже кожен користувач може роздрукувати фотографії, відео та інші ваші приватні дані. Не забувайте про налаштування конфіденційності: обмежте читацьку аудиторію своїми друзями. Майте на увазі, що вони можуть переслати вашу інформацію іншим користувачам. Запитання для обговорення: • Як можна протидіяти тим, хто принижує інших?

Підсумуйте: «Треба пам'ятати, що ні з кого не можна знущатися — ні в реальному, ні у віртуальному світі».

Вправа. Шкода Кібербулінгу.

(роздать ситуації)

- Які наслідки кібербулінгу?
- Використання подібних сюжетів перетворює їх на форму кібербулінгу.

Отже, щоб не стати жертвою кібербулінгу треба дотримуватся порад(презентація)

. **Перегляньте відео «Безпека в інтернеті» (2:00 хв).**

Висновки: Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку або спілкування з друзями. Водночас світова комп'ютерна мережа містить багато небезпек для психічного та фізичного здоров'я користувачів.

Хочеться наголосити на тому, щоб ви були більш обачнішими та обережнішими користуючись мережею.

Завершальна вправа. Прошу всіх узятися за руки і передати по колу потиск руки як символ поваги один до одного та взаємопідтримки.

.....

Сподіваюсь , що сьогоднішній тренінг був для корисним, що ви на жалкуєте, що витратили свій час.

ДОДАТОК Ж

Заняття №2 “М’які люди – плавні особистісні границі”

Хід заняття:

1. Привітатися з дітьми, запитати як у них справи, чи готові вони займатися та приділити увагу. Задати їм питання, чи вони дотримуються границь учасників освітнього процесу (розмисли для себе в першу чергу), чи можуть вони навести приклади в першу чергу.

2. Розповісти їм про значення особистісних границь. Це можна продемонструвати на прикладі старої казки (“Морозко”). Жила гарна дівчинка Настя зі своїм батьком і своєю мачухою. Мачуха дуже погано ставиться до пасербиці, заставляє багато працювати, не дає їсти та пити. Дитина набридає їй, тому вона заставляє її батька відвести її в зимовий ліс і там залишити замерзати. При чому, що сам чоловік не вважає себе поганим, він всього лише виконує наказ своєї жінки, а він сам тут ні до чого і вважав себе навіть добрим. Ми намагаємося проілюструвати як відсутність границь приводить до зняття відповідальності із себе за погані вчинки. Насправді ми розуміємо, що це робить батько, що це всеодно його дії і зовсім немає значення, що його заставила жінка. Тобто ми тут бачимо, хто насправді це робить. Ми доводимо важливість наших кордонів.

3. Нам цікава відповідь учнів на питання: чи погоджуються вони із цим твердженням, чи є в них інші думки, чи справді батько Насті не винен.

4. Намагаємося в цілому донести, що таке особистісні границі:

- це в першу поважати фізичні межі, які дотики допустимі, а які ні;
- адекватне відношення до вираження чужих і своїх емоцій та почуттів;
- конфіденційність та особистий простір для себе та інших;
- усвідомлення ризиків і небезпек обміну особистою інформацією в Інтернеті та знання того, як захистити себе в цифровому просторі;
- навчитися висловлювати себе наполегливо й шанобливо, не надто агресивно чи пасивно.

«Особисті кордони схожі на невидимі лінії, які ми малюємо навколо себе. Вони допомагають нам відчувати себе безпечно та комфортно. Подібно до того, як паркан навколо саду затримує одні речі всередині, а інші – поза ним. Ми самі вирішуємо, що ж погано для нас, а що ні, тому проставляємо їх та грамотно відстоюємо.

Наприклад, коли мова йде про фізичні кордони, це означає, що ви вирішуєте, хто і коли може вас обіймати чи торкатися. Якщо хтось намагається доторкнутися до вас у спосіб, який викликає у вас незручність, можна сказати «стоп» і дати йому зрозуміти, що це не нормально.

Емоційні межі стосуються того, як ви почуваетесь всередині. Важливо знати, що ви маєте право на власні почуття та думки. Ви можете вибрати, коли та як поділитися ними з іншими.

Крім того, ваш особистий простір і конфіденційність є частиною ваших кордонів. Це означає, що ви маєте право зберігати конфіденційність певних речей, наприклад щоденника чи особистих речей. Інші повинні запитати дозволу, перш ніж переглядати ваші речі.

Поважати кордони інших людей так само важливо. Це означає слухати, коли хтось говорить вам, що їх щось не влаштовує, і пам'ятати про їхні почуття.

Пам'ятайте, що це абсолютно нормально мати межі, і це нормально говорити, якщо хтось їх переступає. Ви заслуговуєте на те, щоб відчувати себе в безпеці та поважати у спілкуванні з іншими».

ДОДАТОК И

Заняття “Види небезпек в Інтернеті”

Мета: ознайомити здобувачів освіти з небезпеками в Інтернеті. Обговорити віртуальні загрози, які можуть завдати шкоду в реальному житті. Визначити шляхи попередження негативного впливу Інтернету. Допомогти засвоїти учням правила безпечної роботи в Інтернеті. Розвивати логіку, кмітливість, критичне мислення уміння аналізувати отриману інформацію, приймати рішення, робити висновки. Виховувати інформаційну культуру.

Хід проведення

Соціальний педагог

Інтернет. Що це? Останні роки це слово щільно увійшло в наше життя. Це цікавий та захоплюючий світ, який дозволяє тобі дізнаватись про світ цікавого, спілкуватись з людьми в різних кінцях світу не виходячи з власної кімнати, грати в цікаві ігри та ділитись з іншими своїми думками та захопленнями. Сучасна людина не уявляє собі життя без Інтернету. Серед усього цього розмаїття. Інтернет є дуже широким джерелом інформації, іншими словами, інформаційним простором, у якому, як і в реальному житті, є позитивні та негативні сторони. Саме тому сьогоднішнє наше заняття ми присвяtimo темі «Види небезпек в Інтернеті». Спробуємо дослідити позитивні і негативні наслідки Інтернету, сформулювати та засвоїти правила безпечної роботи в Інтернеті.

Вправа 1 «Калейдоскоп запитань»

Мета: обговорити з учасниками небезпеки, які існують в мережі Інтернет, формувати в них критичне ставлення до інформації, обачливе і відповідальне ставлення до різних видів он-лайн діяльності. Усі відповіді записуються на ватмані або на дошці.

Матеріали: ватман, маркер.

Хід проведення

Учасникам пропонується подумати і дати відповідь на запитання:

1. Чи є небезпеки в Інтернеті? Які саме?
2. Чи може користувач наразити на небезпеку когось ще, окрім себе? (родичі, друзі, однокласники) Як саме?
3. Як необхідно вести себе в Інтернеті, щоб не наразитися на неприємності?
4. До кого б ви звернулися якби потрапили у якусь неприємну ситуацію в Інтернеті?

Соціальний педагог

Інтернет – дуже потужний ресурс, який значно полегшує життя людини та відкриває майже необмежені можливості для самореалізації та саморозвитку юної особистості, спілкування, навчання, дозвілля. Але разом з тим, в Інтернеті приховано досить багато небезпек як для дітей, так і для дорослих. Знання цих небезпек дозволить їх уникнути. Всі ці небезпеки та ризики з яким діти можуть зіштовхнутися поділено на чотири групи, а саме(додаток 2):

- Контентні ризики.
- Комунікативні ризики.
- Електронні ризики.
- Споживчі ризики.

Вправа2 «Вивчаємо загрози в Інтернеті»

Мета:ознайомити учасників заняття з класифікацією небезпек в Інтернеті.

Обговорити віртуальні загрози, які можуть завдати шкоду в реальному житті.

Матеріали: листки із завданнями.

Хід проведення

Соціальний педагог пропонує групам ознайомитися з інформаційними аркушами, у яких містяться матеріали:

- Контентні ризики.
- Комунікативні ризики.
- Електронні ризики.
- Споживчі ризики.

Завдання груп – ознайомитися з матеріалами, виділити в ньому відоме/невідоме/цікаве, таким чином «сортувати» інформацію. Провівши маркування позначить, наприклад,

- знаком «+» – що вже вам відомо;
- знаком «-» – що вам невідомо/або суперечить вашим уявленням;
- знаком «!» – що вам цікаво/неочікувано;
- знаком «?» – що незрозуміло або про що б хотіли дізнатися більше.

Після опрацювання кожна група презентує отриману інформацію перед учасниками заняття.

Листок 1

Контентні ризики

Контентні ризики — це матеріали (тексти, картинки, аудіо і відео-файли, посилання на сторонні ресурси), що містять насильство, агресію, еротичку і порнографію, нецензурну лексику, інформацію, що розпалює расову ненависть, пропаганду анорексії і булімії, суїциду, азартних ігор, наркотичних речовин і т.д.

Контентні ризики пов'язані зі споживанням інформації, яка публікується в

Інтернеті і включає в себе незаконний і непризначений для дітей (неналежний) контент.

Інтернет може надати дітям швидкий та (у більшості випадків) безкоштовний доступ до небажаного контенту. Необхідно лише ввести ключові слова або фрази для того, аби отримати тисячі посилань на сайти із небажаним контентом. Практично гарантовано, що дитина зіткнеться із загрозами, навіть якщо вона і не шукала їх.

Перегляд матеріалів, що містять сцени насилля та жорсткості по відношенню до людей або тварин, перешкоджає нормальному формуванню моральних цінностей та може завдати психологічних травм.

Злочинці намагаються завоювати довіру дитини, щоб втягти її в ситуацію різного виду насилля. Знайомство та встановлення довіри між злочинцем та жертвою відбувається під час спілкування в мережі Інтернет: миттєві повідомлення, блоги, соціальні мережі, дошки оголошень та інше. Діти не лише можуть легко знайти сайти з небажаним вмістом, вони так само легко можуть отримати інформацію, яка підштовхне до скоєння злочину.

Недостовірна інформація

Часто учні не замислюються над достовірністю отриманої інформації, не вміють аналізувати та узагальнювати її, тому що у них відсутнє або недостатньо розвинуте критичне мислення. Якщо при підготовці рефератів недостовірна чи неправдива інформація до життєвого ризику не призводить, то у випадку пошуку інформації, що стосується здоров'я, ризик істотно збільшується. Проблеми, що стосуються здоров'я, як фізичного, так і психічного, повинні обговорюватися лише у родині, із дорослими та фахівцями. В Інтернеті на різноманітних форумах досить легко знайти інформацію, яка є не лише антинауковою, а й життєво небезпечною, якщо нею скористатися.

Листок 2

Комунікативні ризики

Комунікаційні ризики – це знайомства і спілкування в Інтернеті під час яких на дитину можливий кібер-булінг та кібер-грумінг. Комунікаційні ризики пов'язані з міжособистісними відносинами Інтернет-користувачів і включають в себе контакти педофілів з дітьми та кіберпереслідування.

Кібер-булінг — переслідування повідомленнями в Інтернеті, що містять образи, погрози та агресію. Це підлітковий віртуальний терор, напад із метою завдати психологічної шкоди. Простіше кажучи — сучасний цифровий аналог дитячого знущання. Останнім часом основною платформою для кібер-булінгу стали соціальні мережі.

Сприятливим середовищем для кібер-булінгу є сайти, на яких розміщуються

матеріали, що компрометують дитину (фото, відео зйомки тощо). З метою кібербулінгу використовуються сервіси миттєвих повідомлень, електронна пошта, соціальні мережі, ігрові та розважальні сайти, соціальні мережі, форуми та чати.

Кібер-грумінг – входження у довіру до дитини з метою використання її у сексуальних цілях. Шахраї дуже добре ознайомлені з особливостями вікової психології дитини і досить легко можуть встановлювати з нею контакт у соціальних мережах, форумах. Починаючи із віртуального спілкування та входячи у довіру до дитини, злочинці пропонують потоваришувати, а потім поступово переходять до розмов про зустріч у реальному житті та переводять тему спілкування у сексуальну площину.

Кібер-переслідування – це переслідування людини повідомленнями, що містять образи, агресію, сексуальні домагання за допомогою Інтернет-комунікацій.

Також, кібер-переслідування може приймати такі форми, як обмін інформацією, контактами або зображеннями, залякування, наслідування, хуліганство(Інтернеттроллінг) і соціальне бойкотування.

Кібер-хуліганство – термін, який використовується для того, аби описати інформаційні атаки на дитину через Інтернет. На відміну від традиційного хуліганства, якого дитина може уникнути, знаходячись вдома, стати жертвою кібер-хуліганства можна й у власній оселі на очах у батьків. На жаль, багато дорослих навіть і не підозрюють про це. Варіанти кібер-хуліганства досить різноманітні.

Грифери. Інтернет-шахраї, які заважають учасникам он-лайн ігор спокійно грати. Вони періодично пошкоджують ігрових персонажів, блокують певні функції гри та викрадають як персонажів, так і їхнє віртуальне життя.

Виманювання інформації про дитину та її сім'ю з метою подальшого пограбування, шантажу. Це відбувається завдяки використанню певних Інтернет технологій.

Створення у мережі профайлів для виявлення інтересів дитини

Як зазначалося вище, соціальні мережі набувають все більшої популярності у дітей та підлітків. Більшість існуючих соціальних мереж заохочують користувачів надавати якомога більше особистої та конфіденційної інформації (прізвище та ім'я, домашня адреса, номери телефонів, місце роботи, інтереси та нахили). Шахраю неважко обрати потенційну жертву та вивчити її за наданою у профайлі інформацією. До речі, користувачі викладають подібну інформацію у більшості випадків добровільно, не усвідомлюючи можливих наслідків такої необережності.

Діти охоче розміщують фотографії, які можуть також бути використані шахраями у своїх власних цілях. Іноді підлітки охоче розміщують свої пікантні фотографії, не замислюючись

над тим, що опублікована в Інтернеті інформація залишається у мережі назавжди. «Хижаки» встановлюють контакт із дітьми шляхом розмов у чат-кімнатах, обміну миттєвими повідомленнями, електронною поштою або через дошки повідомлень. Багато підлітків користуються он-лайн форумами підтримки ровесників з метою вирішення власних проблем. Хижаки часто відвідують такі зони в он-лайн, щоб знайти вразливих жертв. Он-лайн-хижаки виявляють по відношенню до них увагу та турботу, пропонують подарунки і таким чином намагаються поступово спокусити своїх жертв, не шкодуючи для цього ні часу, ні грошей, ні енергії. Вони в курсі найостанніших музичних новинок і все знають про хобі, які найчастіше цікавлять дітей. Вони вислуховують дітей і «співчують» їхнім проблемам. Хижаки також можуть спонукати дітей, з якими вони знайомляться в онлайн, до контакту віч-на-віч. Найбільш вразливими для онлайн-хижаків є молоді люди, яким притаманні такі риси: - вони новачки в он-лайн і незнайомі з «мережовим етикетом»; - завзяті користувачі комп'ютера; - хочуть спробувати у житті щось нове, авантюрне; - активно шукають уваги та дружби; - бунтівні; - ізольовані або самотні; - їх приваблюють субкультури, що існують за межами їхнього власного контрольованого батьками світу.

Листок 3

Електронні ризики.

Викрадання персональної інформації яке відбувається завдяки вірусам, шпигунським програмам, необдуманому висвітленню власної конфіденційної інформації.

Комп'ютерний вірус (англ.computervirus) — комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможливити подальшу працездатність операційної системи комп'ютера.

На сьогоднішній день відомо понад 50 тис. комп'ютерних вірусів. Дія вірусів може проявлятися по-різному: від різних візуальних ефектів, що заважають працювати, до повної втрати інформації. Більшість вірусів заражують виконавчі програми, тобто файли з розширенням .EXE та .COM, хоча останнім часом все більшої популярності набувають віруси, що розповсюджуються через систему електронної пошти.

Шпигунський програмний продукт — це програмний продукт особливого виду, що встановлений і вживається без належного сповіщення користувача, його згоди і контролю з боку користувача, тобто не санкціоновано встановлений.

Шкідливі програми – це програми, що негативно впливають на роботу комп'ютера. До них відносяться віруси, програми-шпигуни, небажане рекламне ПО і різні форми шкідливих кодів.

Шпигунське програмне забезпечення. Це комп'ютерні програми, які

збирають інформацію без відома власника комп'ютера. Зібрана інформація може містити: - список рекламних сайтів, на які переходить користувач під час серфінгу в Інтернеті; - особисту інформацію: ім'я, адресу та номер телефону; - Webсторінки, які відвідує користувач, та відомості форм, які він заповнює на цих сторінках (треба пам'ятати про обережність при повідомленні паролів своєї електронної пошти та акаунтів у соціальних мережах; не слід називати дівоче прізвище матері – подібна інформація використовується при оформленні банківських документів у якості ключових слів); - перелік файлів, які завантажує користувач на свій комп'ютер; - інформацію, необхідну для доступу до Інтернету: номер з'єднання модему телефонної лінії, ID та інше. Інтернет-зловмисники можуть використовувати шпигунське програмне забезпечення, аби одночасно встановити контроль над великою кількістю комп'ютерів та використовувати їх у якості зомбі. Такі комп'ютери утворюють велику та потужну мережу, до якої можуть входити до 100 000 комп'ютерів. Ця мережа використовується шахраями для розсилання спаму, вірусів та здійснення атак на інші комп'ютери та сервери.

Спам – це небажані електронні листи, що містять рекламні матеріали. Спам

дорого обходиться для одержувача, оскільки користувач витрачає на отримання більшої кількості листів свій час і оплачений Інтернет-трафік. Також небажана пошта може містити, у вигляді вкладень що самі запускаються, шкідливі програми.

Фішинг також іноді може вважатися спамом. Метою розповсюдження

підроблених повідомлень є отримання від споживачів таких особистих відомостей: власного імені та імені користувача; номера телефону й адреси; пароля або PINкоду; номера банківського рахунку; номера дебетової або кредитної картки; коду валідації кредитної картки (CVC) або ідентифікаційного значення картки (CVV); коду соціального страхування. Таке повідомлення, зазвичай, маскується під офіційний лист від адміністрації банку. У ньому говориться, що одержувач повинен підтвердити відомості про себе, інакше його рахунок буде заблоковано, і наводиться адреса сайту, що належить спамерам, з формою, яку треба заповнити.

Серед даних, які просять повідомити, є ті, що потрібні шахраям. Для того, щоб жертва не здогадалася про обман, оформлення цього сайту також імітує

оформлення офіційного сайту банку чи установи.

Фармінг. Різновид шахрайства в Інтернеті, коли оманливим шляхом

користувач потрапляє на ідентичну копію відомих сайтів. Потім відбувається зараження комп'ютера вірусами та шпигунським програмним забезпеченням.

Миттєві повідомлення

З розвитком служб миттєвих повідомлень, таких як ICQ тощо, спамери

почали використовувати їх для своїх цілей. Багато з цих служб надають список користувачів, який можна використати для розсилання спаму.

SMS-повідомлення

Спам може поширюватися не тільки через Інтернет. Рекламні SMSповідомлення, які надходять на мобільні телефони, особливо неприємні тим, що від них важче захиститися, і одержувач іноді повинен платити за кожне повідомлення. Це може бути досить велика сума, особливо якщо абонент використовує роумінг. Торгівля людьми Враховуючи вищенаведені ризики, легко змодельовати декілька ситуацій в Інтернеті, які можна використати з метою торгівлі людьми: від сайтів, що пропонують роботу (роботодавці можуть виявитися звичайними торговцями людьми), до шантажу з метою викрадення жертви та її подальшого продажу.

Листок 4

Споживчі ризики.

Дану групу ризиків в мережі Інтернет відносять до кіберзлочинів: продаж товарів через мережу де часто вони не відповідають своїм характеристикам, про що порушується Закон України «Про захист прав споживача», перевід грошових потоків через банківські картки де не завжди конфіденційна інформація є захищеною.

Кібершахрайство – це один з видів кіберзлочину, метою якого є обман користувачів. Розкрадання конфіденційних даних може привести до того, що хакер незаконно отримує доступі яким-небудь чином використовує особисту інформацію користувача, з метою отримання матеріального прибутку.

Споживчі ризики – зловживання в Інтернеті правами споживачів (ризик придбання товару низької якості, різні вироби, фальсифікована продукція, втрата грошових коштів без придбання товару або послуги, розкрадання персональної інформації з метою кібершахрайства тощо). Окрім того, діти та молодь, роблячи он-лайн покупки, можуть витратити кошти своїх батьків. Оскільки шахрайство в мережі здійснюється за допомогою різних технічних засобів, то деякі його види належать до електронних чи комунікативних ризиків, оскільки часто передбачають встановлення контакту з жертвою.

Недоліки полягають в тому, що є ризик купити неякісний товар, затримки в доставці, або повна відсутність товару, при заздалегідь оплаченій його вартості.

Купуючи через Інтернет, виріб не можна побачити вживу і помацати. Якісні фото часто спотворюють реальність. Якщо це косметика або продукти харчування, складно вгадати терміни придатності та умови зберігання. При купівлі техніки не можна перевірити чи в робочому вона стані та якість в цілому. Навіть якщо розмір взуття чи одягу детально розписаний, є ризик, що річ не підійде. Якість матеріалів також складно оцінити тільки з картинки на екрані.

Мета шахрайства з передоплатою — заманити вас обіцянками великих грошей при мінімальних зусиллях з вашої сторони. Коли це станеться, вас попросять заплатити деяку суму, щоб прискорити процес. Справа закінчиться тим, що ви не заробите ні копійки.

Ось декілька найбільш популярних легенд, що використовуються для шахрайства з передоплатою:

Іноземному державному чиновнику потрібна ваша допомога в перекладі грошей, і в разі вашої згоди він заплатить щедрі комісійні. Вам належить успадкувати мільйони доларів від родича, якого не пам'ятаєте. Ви виграли в лотерею (можливо, зарубіжну), про участь в якій ви не пам'ятаєте.

Соціальний педагог

(продовження до презентації груп)

Виявлення обману: сім ознак шахрайства

Існує ще сім характерних ознак шахрайських повідомлень:

1. Відправником повідомлення є незнайома людина.
2. Вам обіцяють неймовірні суми грошей, які ви отримаєте, приклавши мінімум зусиль, або взагалі задарма.
3. Вас просять внести аванс для оплати сумнівних процедур, зробити початковий внесок або заплатити за прискорення процесу.
4. Вас просять надати номер банківського рахунку або інші конфіденційні фінансові відомості, можливо, навіть для того, щоб зробити вам грошовий переказ.
5. Запит носить строковий характер.
6. Відправник наполегливо просить не розголошувати ці відомості.
7. Відправник пропонує вислати вам копії державних сертифікатів, банківські дані та інші «докази» його діяльності (всі вони є фальшивими).

Але часто в Інтернеті нам потрібно здійснити покупки, де ми вказуємо свої особисті дані (телефон, номер карточки, прізвище, ім'я, ...). Тоді потрібно переконайтесь, що:

- на сторінці є іконка замка, яка вказує на те, що тільки ви та Web-сайт можуть бачити цю фінансову операцію.
- адрес Web-сайту включає «https» («s» означає «захищена»),
- браузер підтримує 128-бітне шифрування, таким чином інформація з вашої кредитної картки шифруватиметься або перемішуватиметься перед відправкою.

-

Питання для обговорення:

- Яка частина інформації про глобальну мережу вам була відома, що ви дізналися?
- Які дані вас зацікавили?
- Що було незрозуміло і про що ви б хотіли дізнатися більше?
- Чи помінялося у вас ставлення до Інтернету після опрацьованого матеріалу?

ДОДАТОК К

Тренінг для учнів

«Згуртування учнівського колективу»

Мета: формування сприятливого психологічного клімату в класі; покращення взаємодії між ними; первісна діагностика психологічної атмосфери в групі; усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функцій у групі; розвиток уміння працювати в команді.

Умови проведення: Необхідно простір, що дозволяє забезпечити безпеку дітей, наприклад, спортивний зал. Для ведучого необхідно приділяти особливу увагу емоційної підтримки групи, створенню доброзичливої атмосфери.

Хід заняття

Перш, ніж ми почнемо наш тренінг, давайте обговоримо правила тренінгу:

1. «Правила групи»

Обладнання: ватман з уже написаними правилами.

Правила роботи в тренінговій групі.

Ухвалення.

- розпочинати і завершувати заняття, вправи вчасно
- спілкування на «ти» (візитка)
- «бути тут і зараз»
- немає спостерігачів, всі активні учасники.
- один каже, інші слухають.
- виконувати всі правила гри або вправи.
- говорити від себе особисто.
- не оцінювати інших.
- не пліткувати.
- неприпустимо виходити з групи під час заняття.

Вправа «Ім'я та позитивна якість»

Мета: дати можливість учасникам підкреслити свою індивідуальність.

Обладнання: нарізані листочки паперу, фломастери, бейджи.

Хід вправи: Ведучий пропонує познайомитися: всім учасникам групи необхідно зробити візитні картки зі своїм тренінговим ім'ям. Кожен може взяти собі будь-яке ім'я, яким він хоче, щоб його називали в класі: своє справжнє, ігрове, ім'я літературного героя, ім'я-образ. Потім, коли візитки готові, всім по черзі пропонується назвати своє ім'я, а потім розповісти історію його походження яку небудь інформацію про себе.

Притча.

Мета: занурення в тему заняття, актуалізація мотивації участі.

Спочатку згадаємо притчу: У джунглях жила зграя вовків. Вожак зграї був дуже старий. І коли зграї треба було виходити на полювання, вожак сказав, що не в змозі вести її. Зі зграї вийшов молодий, міцний вовк, підійшов до вожака і попросив, щоб той дозволив вести зграю йому. Старий вовк погодився, і зграя відправилася на пошуки їжі.

Через добу зграя повернулася з полювання з здобиччю. Молодий вовк розповів ватажкові, що вони напали на сімох мисливців і без зусиль одержали над ними перемогу.

Прийшов час зграї знову йти на полювання, і повів її знову молодий вовк. Зграї довго не було. І ось старий вовк побачив повертається ледве живий молодий вовк. Він розповів вожаку, що зграя напала на трьох мисливців, і в живих залишився тільки він один. Старий вовк здивовано запитав: Але ж у перше полювання зграя з легкістю взяла верх над сімома збройними мисливцями, і всі повернулися цілими і з здобиччю? На це молодий вовк відповів: тоді було просто сім мисливців, а цього разу були три кращих друга. Сьогодні на тренінгу ми подивимося, наскільки вам вдасться діяти разом. Починаємо.

Вправа «Розмовляючі руки»

Мета: емоційно-психологічне зближення учасників.

Час: 5-7 хвилин.

Хід вправи:

Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки в парах.

Варіанти інструкцій створеним парам:

- Привітатися за допомогою рук.
- Помиритися руками.
- Висловити підтримку за допомогою рук.
- Пожаліти руками.
- Висловити радість.
- Побажати удачі.
- Попрощатися руками.

Обговорення:

Що було легко, що складно?

Кому було складно мовчки передавати інформацію?

Кому легко?

Чи звертали увагу на інформацію від однокласника або більше думали, як передати інформацію самим?

Як Ви думаєте, на що було спрямовано цю вправу?

Вправа «Побудова кола»

Мета: розвиток навичок координації спільних дій, згуртування групи.

Опис вправи: Учасники закривають очі і починають хаотично переміщатися по приміщенню (можна при цьому видавати гудіння, як потривожені бджоли; це дозволяє уникнути розмов, що створюють перешкоди у виконанні вправи). По умовному сигналу (свистка) ведучого всі зупиняються в тих положеннях, де їх застав сигнал, після чого намагаються стати в коло, не відкриваючи очей і не розмовляти, можна тільки чіпати один одного руками. Коли всі займають свої місця і зупиняються, ведучий подає повторний умовний сигнал, за яким учасники відкривають очі. Як правило, побудувати ідеально рівне коло не вдається.

Дана вправа створює дуже хороші умови для спостереження ведучого за стилями поведінки учасників. Крім того, його можна використовувати для експрес-діагностики групової згуртованості.

Обговорення по колу:

Що дає ця гра?

Чому ідеальне коло не виходить відразу?

Потрібно дати зрозуміти учасникам, що в цій вправі важлива загальна узгодженість їх дій.

Вправа «Букви».

Мета: розвиток навичок координації спільних дій, невербального спілкування.

Інструкція: Я прошу вас побудуватися так, щоб якщо я подивилася зверху (з стелі), то побачила літери. Наприклад, побудуйте букву «О», потім Д, Р, У, Ж, Б, А. А хто устежив, яке слово ми написали?

ДОДАТОК Л

Номер слайду 1

Тема заняття: Кібер та інформаційна безпека. Дата проведення : 11 лютого. Клас: 8-11 Учитель: Наказненко Т. М.

Номер слайду 2

Поняття інформаційної безпекиІнформаційна безпека – це стан захищеності систем передавання, опрацювання та зберігання даних, при якому забезпечено конфіденційність, доступність і цілісність даних.

Номер слайду 3

Поняття інформаційної безпеки. Також під інформаційною безпекою розуміють комплекс заходів, спрямованих на забезпечення захищеності даних від несанкціонованого доступу, використання, оприлюднення, внесення змін чи знищення.

Номер слайду 4

Поняття інформаційної безпеки. У лютому 2017 року указом Президента України була затверджена Доктрина інформаційної безпеки України, яка визначає національні інтереси України в інформаційній сфері, загрози їх реалізації, напрями і пріоритети державної політики в інформаційній сфері.

Номер слайду 5

Загрози інформаційній безпеціЗ технічної точки зору, залежно від результату шкідливих дій, можна виділити такі види загроз інформаційній безпеці:знищення та спотворення даних.отримання несанкціонованого доступу до секретних або конфіденційних даних;порушення або повне припинення роботи комп'ютерної інформаційної системи;отримання несанкціонованого доступу до керування роботою комп'ютерної інформаційної системи;

Номер слайду 6

Загрози інформаційній безпецінесанкціонований доступ до інформаційних ресурсів та інформаційно-телекомунікаційних систем, наприклад у результаті цілеспрямованої хакерської атаки – дій, що спрямовані на порушення штатного режиму функціонування системи, порушення доступності її сервісів, отримання несанкціонованого доступу до конфіденційних відомостей, порушення цілісності даних тощо;

Номер слайду 7

Загрози інформаційній безпеціпотрапляння в інформаційну систему шкідливого програмного забезпечення:вірусівмережевих хробаківтроянських програмклавіатур-них шпигуніврекламних систем та ін.

Номер слайду 8

Загрози інформаційній безпеціінтернет-шахрайство, наприклад фішинг – вид шахрайства, метою якого є виманювання персональних даних у клієнтів онлайн-аукціонів, сервісів з переказу або обміну валюти, інтернет-магазинів тощо;

Номер слайду 9

Загрози інформаційній безпеціпотрапляння комп'ютера до ботнет-мережі (англ. botnet від robot і network – робот і мережа) через приховане встановлення програмного забезпечення, яке використовується зловмисникомдля виконання певних, найчастіше протиправних, дій з використанням ресурсів інфікованих комп'ютерів.

Номер слайду 10

Загрози інформаційній безпеці «крадіжка особистості» (англ. Identity Theft – крадіжка персональних даних) – несанкціоноване заволодіння персональними даними особи, що дає можливість зловмиснику здійснювати діяльність від її імені:

Номер слайду 11

Загрози для мобільних пристроїв. Ви знаєте, що смартфони – це мобільні телефони, доповнені функціями персонального комп'ютера, зі своєю операційною системою та іншим програмним забезпеченням. Тому для смартфонів характерні ті самі загрози, що і для стаціонарних комп'ютерів: Як і стаціонарні комп'ютери, смартфони можуть потрапити до ботнет-мережі, віруситроянські програмимережеві хробакирекламні модулі та ін.

Номер слайду 12

Загрози для мобільних пристроїв. Найчастіше смартфон постійно увімкнений, має підключення до мережі Інтернет, завжди розташований поруч із власником, містить різноманітні пристрої введення/виведення: мікрофон, відео-камеру, GPS-навігатор та ін. Зі смартфоном нерідко зв'язані грошові рахунки – в оператора мобільного зв'язку або банківські рахунки. Усе це підсилює небезпеку.

Номер слайду 13

Загрози для мобільних пристроїв Існують шпигунські програми, які зловмисники використовують для шпигування за користувачем смартфона. Використовуючи їх, можна: перехоплювати повідомлення про всі здійснені дзвінки показувати вміст СМС-листування показувати дані про відвідані сайти знімати камерою телефона оточення користувача визначати його місце розташування включати мікрофон і записувати всі розмови

Номер слайду 14

Загрози для мобільних пристроїв. Ще один аспект загроз для користувачів мобільних телефонів полягає в роботі з платними послугами. Підписка з використанням СМС на онлайн-гру, певний сайт, будь-який сервіс, який вимагає регулярну оплату, можуть призводити до списування з рахунку значних коштів. Іноді такі СМС можуть надсилатися троянськими програмами.

Правила безпечної роботи в Інтернеті Для того щоб максимально уникнути загроз під час роботи в Інтернеті, варто дотримуватися певних правил. Наведемо поради, що надані CERT-UA (англ. Computer Emergency Response Team of Ukraine – команда України з редагування на комп'ютерні надзвичайні події): спеціалізованим структурним підрозділом Державного центру кіберзахисту та протидії кіберзагрозам Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України (cert.gov.ua).

Правила безпечної роботи в Інтернеті Поради, що надані CERT-UA: Використовуйте тільки ліцензійне програмне забезпечення. Установлюйте програми тільки з офіційних джерел. Перед установленням читайте відгуки інших користувачів, якщо вони доступні. Установлюйте та оновлюйте антивірусне програмне забезпечення як на стаціонарні, так і на мобільні комп'ютери. Бажано, щоб оновлення антивірусних баз здійснювалося регулярно та автоматично. Завжди встановлюйте оновлення операційної системи та іншого програмного забезпечення.

Правила безпечної роботи в Інтернеті Використовуйте надійні паролі. Не використовуйте на різних інтернет-ресурсах один і той самий пароль, змінюйте його регулярно. Приєднуйтеся тільки до перевірених Wi-Fi-мереж. Не відправляйте важливі дані (дані кредитних карток, онлайн-банкінгу тощо) через публічні та незахищені Wi-Fi-мережі. Установіть фільтр спливаючих вікон у браузері.

Правила безпечної роботи в ІнтернетіНе відкривайте повідомлення електронної пошти від невідомих вам осіб і прикріплені до них файли, яких ви не очікуєте. Перевіряйте сертифікат безпеки сайтів у вигляді замка в адресному рядку браузера та URL-адреси веб-сайтів, щоб визначити, чи не підроблений сайт ви відвідуєте.

Правила безпечної роботи в ІнтернетіПодумайте про можливі ризики для вас перед тим, як викласти щось у мережу Інтернет. Дуже легко розмістити дані в мережі Інтернет, але дуже складно їх видалити з неї. Створюйте резервні копії важливих для вас даних, зберігайте їх на носіях даних, відключених від мережі Інтернет.

Правила безпечної роботи в ІнтернетіТакож для дуже важливих акаунтів використовуються унікальні зовнішні накопичувачі та зчитувачі біометричних даних. Для користувачів смартфонів є окремі рекомендації: не телефонуйте на незнайомі номери; уважно контролюйте послуги, на які ви підписуєтесь; установлюйте мобільні додатки лише з офіційних магазинів: Play. Market (Android), App. Store (i. OS); уважно стежте за тим, які дозволи вимагає програма під час установлення та оновлення програмного забезпечення на мобільних пристроях.

Посилання на оригінальну презентацію: <https://naurok.com.ua/urok-kiberbezpeka-ta-informaciyna-bezpeka-167888.html>

ДОДАТОК М

Заняття з елементами тренінгу «Психічне здоров'я. Як його зберегти?»

Мета: ознайомити учнів з поняттям «психічне здоров'я», формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я, мотивацію до збереження психічного здоров'я як необхідної складової життєдіяльності успішної людини.

Обладнання: комп'ютер, проектор, екран, ватман, папір А4, фломастери.

Хід заняття

1. Привітання. Оголошення теми заняття

Психолог:

- Добрий день. Сьогоднішнє наше заняття присвячене здоров'ю і зокрема здоров'ю психічному. Ви, мабуть, не раз чули це словосполучення «психічне здоров'я», але чи розумієте ви що саме мається на увазі, що означають ці слова. І на початку заняття пропоную вам вправу, яка допоможе нам розібратися, що саме означають слова «психічне здоров'я».

2. Вправа «Асоціації»

Мета: налаштувати на заняття, визначити рівень знань щодо теми заняття, створити основу для більш змістовної роботи.

Учасники по черзі називають 1-2 асоціації до визначення «психічне здоров'я». Після цього всі названі асоціації обговорюються, з'ясовуються причини виникнення подібних асоціацій.

3. Інформація психолога «Всесвітній день психічного здоров'я»

Психолог:

- Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, свої здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно навчатися і працювати, робити внесок в свою спільноту.

10 жовтня відзначають Всесвітній день психічного здоров'я. Цей день запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я щоб привернути увагу до проблеми психічного здоров'я, підвищити рівень обізнаності населення з цієї проблеми, зменшити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості. В Україні, згідно статистики, 1,2 млн. жителів (це більше 3 % населення) страждає психічними розладами і цей показник з кожним роком зростає.

4. Робота в групах «Що впливає на психічне здоров'я?»

Мета: вчити розмірковувати, робити висновки, сприяти усвідомленню відповідальності за власне здоров'я.

Учасники об'єднуються в групи. Завдання для роботи в групах: визначити від чого залежить психічне здоров'я людини, що впливає на психічне здоров'я, які чинники мають позитивний вплив на психічне здоров'я, а які – негативний. Після обговорень групи презентують свої нароби.

5. Вправа «Дзеркало і мавпа»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження, поліпшити емоційний стан, відновити сили для подальшої роботи.

Учасники об'єднуються в пари. Один з учасників пари буде «дзеркалом», а другий – «мавпою». «Мавпа», опинившись перед «дзеркалом», поводить досить вільно: її міміка, пантоміма, жестикуляція дуже різноманітні. «Дзеркало» повторює якомога точніше всі рухи «мавпи».

Через деякий час учасники міняються ролями.

Після завершення можна обговорити труднощі, що виникли під час виконання цієї вправи.

6. Робота в групах «Порадник підлітку «Як зберегти психічне здоров'я»

Мета: формувати усвідомлення цінності психічного здоров'я, його значимості для повноцінного життя.

Психолог:

- Особливого значення проблема збереження психічного здоров'я має для дітей та підлітків. В дитинстві закладається основа здоров'я людини, потенціал для майбутнього життя. Легковажне ставлення до свого здоров'я в подальшому може призвести до небажаних наслідків. Яких правил слід дотримуватись, щоб зберегти власне психічне здоров'я, а отже мати змогу розкрити свій власний потенціал, протистояти стресам і повною мірою реалізуватися в житті?

Учасники об'єднуються в групи. Завдання для роботи в групах: скласти поради для підлітків зі збереження психічного здоров'я. По завершенні групи презентують свої нароби, обмінюються думками.

7. Міні-лекція «5 простих правил для збереження психічного здоров'я» (Додаток 1).

Психолог супроводжує свою розповідь презентацією «Як зберегти психічне здоров'я» (Додаток 2).

8. Вправа «Цікаве – корисне»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників, сприяти більш свідомому засвоєнню інформації учасниками.

Психолог:

- Ви добре попрацювали на занятті. Мені було приємно з вами співпрацювати. А тепер давайте згадаєм, що відбувалось на занятті і по черзі скажемо, що для вас було цікавим, а що – корисним.

Учасники висловлюють свої думки.

9. Вправа «Побажання»

Учасники по колу висловлюють побажання один одному, починаючи зі слів: «Бажаю тобі бути здоровим і ... ». Завершують фразу своїми словами, наприклад: «... і завжди мати гарний настрій» або «... і більше спілкуватися з позитивними людьми» і т.п.

Додаток 1

5 простих правил для збереження психічного здоров'я

Дотримуйтесь режиму дня

Для збереження психічного здоров'я дуже важливо дотримуватися режиму дня, вчасно вставати і лягати спати. Правильний режим – планування дня, прийом їжі в один і той же час, короткі перерви в роботі і навчанні, повноцінний нічний сон – допомагають уникнути почуття тривоги, зберігати працездатність, впевненість і добрий настрій впродовж дня.

Харчуйтеся раціонально

Їжа впливає не тільки на фізичний, а й на психічний стан людини. Недаремно кажуть: «Ти є тим, що їси». Деякі продукти (сіль, цукор, цибуля, часник, газовані напої) часто збільшують кількість гормонів в організмі, які сприяють прояву ненависті, гніву, спричиняють емоційну напругу. І навпаки – вживання великої кількості води, фруктів, овочів допомагає керувати емоціями, підтримувати стабільний емоційний стан.

Будьте фізично активними

Фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним. Фізичні вправи не лише загартовують організм, захищають судини, стимулюють серцеву діяльність, а й сприяють утворенню гормонів – ендорфінів, які поліпшують настрій, діють як натуральні природні енергетики. Навіть короткі прогулянки на свіжому повітрі сприяють покращенню вашого душевного стану. А штучне обмеження руху, гіпоактивність навпаки призводять до пригніченого настрою, гальмують розумові процеси.

Спілкуйтеся з приємними людьми

Знаходьте час для спілкування з друзями, з небайдужими до вас людьми. Спілкування з близькими, рідними за духом людьми є психологічним ресурсом для кожного з нас, допомагає справлятися з неприємностями, додає оптимізму і впевненості в своїх силах.

За можливості уникайте спілкування з тими, хто свідомо чи несвідомо знецінює ваші успіхи.

Вчіться позитивно мислити

Позитивне мислення – це вміння знаходити в будь-який момент життя привід для радості і сприймати невдачі раціонально, аналізуючи причини і приймаючи їх як цінний досвід.

Мислити позитивно не означає викинути з життя всі негативні емоції. Неприємності все одно трапляються, і не реагувати на них неможливо. Зате цілком реально навіть в дуже неприємній ситуації знайти плюси і нові можливості для себе. Переваг у позитивного мислення багато.

Люди з позитивним сприйняттям життя рідше хворіють, вони бадьорі та впевнені в собі, добре виглядають і досягають успіху.

ДОДАТОК Н

Підбиваємо підсумки

Хід заняття: ми провели з вами багато часу і обговорювали багато тем. Ми постаралися зібрати найкращі та найточніші заняття та інформацію для учнів: доступна та зрозуміла інформація про кібербулінг, зазначили важливість особистісних границь, оприділили які ще небезпеки бувають в кіберпросторі, види кібербулінгу, його шкоду, наслідки для всіх учасників, намагалися побудувати дружній та згуртований колектив, намагалися дати розуміння емпатії та розвинути її з метою захисту від кіберагресії, намагалися дати основи кібербезпеки, для захисту самого себе. Дали поради і обговорили як зберегти психічне здоров'я підліткам. Тепер, до вас учнів стоїть питання, чи стали ви впевненішими, чи було вам цікаво дізнатися новий матеріал? Ви матимете змогу застосувати отримані знання, але зараз бажаю поспілкуватися із вами із ряду питань.

Що таке емпатія, що ви знаєте про неї із життя чи попередніх лекцій? Чи можуть використати її проти вас? Як?

Що таке особистісні границі? Що не варто викладати в Інтернет? Яку поведінку не варто терпіти і зразу обрізати токсичні образи?

Які ще існують небезпеки в кіберпросторі? Які зустрічали ви або ваші друзі? Можливо ви стикалися із цим в процесі програми?

Опишіть своїми словами, що таке кібербулінг? Його види? Який вид кібербулінгу став нормою для вашого оточення або вас самих?

Вам відомі способи захисту своїх електронних девайсів? Можливо ваші засоби ефективніші?

Ми познайомили вас із поняттям психічного здоров'я? Чи завжди ваша поведінка була направлена на його збереження? Чи стали ви краще себе почувати? Ви бажаєте ще провести таких тренінгових заходів.

Інші ваші думки та роздуми (зауваження, покращення, зайве, нове, враження)

Висновок: знання це завжди сила, умійте застосувати їх і ніколи не бійтеся пробувати. Дія – ключ до успіху.