

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

бакалавра

**на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА  
КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-  
ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: студент 4 курсу, групи 6.2310-сп  
спеціальності 231 «Соціальна робота»  
освітньої програми «Соціальна педагогіка»  
Тимчишин Ілля Вячеславович

Керівник: кандидат педагогічних наук; доцент;  
доцент кафедри соціальної педагогіки та  
спеціальної освіти О. Г. Лещенко

Рецензент: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(посада, вчене звання, науковий ступінь, ініціали, прізвище)

Запоріжжя

2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти  
Рівень вищої освіти бакалавр  
Спеціальність 231 «Соціальна робота»  
Освітня програма «Соціальна педагогіка»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

**Тимчишину Іллі Вячеславовичу**

**1. Тема роботи** «Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти»

**Керівник роботи** Лещенко Олена Геннадіївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти затверджена наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 234-с

**2. Строк подання студентом роботи** 1 червня 2024

**3. Вихідні дані до роботи** матеріали соціально-педагогічної практики, курсових робіт з соціальної педагогіки

**4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно**

**розробити)** Розкрити сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти; проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків; проаналізувати вікові особливості дітей підліткового віку; розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в інтернет-мережі серед підлітків; розкрити зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**5. Перелік графічного матеріалу** (з точним зазначенням обов'язкових креслень) \_\_\_\_\_

**6. Консультанти розділів роботи**

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лещенко О. Г.		
Розділ 1	Лещенко О. Г.		
Розділ 2	Лещенко О. Г.		
Висновки	Лещенко О. Г.		
Додатки	Лещенко О. Г.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної Роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу		
2	Написання вступу		
3	Написання першого розділу		
4	Написання другого розділу		
5	Написання висновків		
6	Оформлення додатків		
7	Оформлення роботи, рецензування		
8	Захист червень		

Студент \_\_\_\_\_ Тимчишин І.В.

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Лещенко О.Г.

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ Мацкевіч Ю.Р.

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 56 с., 2 таблиці, 62 джерела, 2 додатки.

**Об'єкт дослідження:** процес соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Предмет дослідження:** зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

Для досягнення даної мети, нами були поставлені такі **завдання:**

1. Розкрити сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти;

2. Проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків;

3. Проаналізувати вікові особливості дітей підліткового віку;

4. Розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в інтернет-мережі серед підлітків;

5. Теоретично обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення, обґрунтування соціально-педагогічної профілактики; емпіричні – методи накопичення первинної інформації про стан досліджуваного явища (спостереження, тестування, експертна оцінка)

**Теоретичне значення:** кваліфікаційної роботи полягає у комплексному підході до соціально-педагогічної профілактики кіберсуїцидальної поведінки серед підлітків, що включає не лише інформування про наслідки такої

поведінки для підлітка та його оточення, а й передбачає формування навичок правильного користування інтернетом, здорового способу життя, а також в обґрунтуванні програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків.

**Практичне значення:** кваліфікаційної роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності соціальних педагогів щодо ознайомлення та попередження кіберсуїциду серед підлітків.

**Галузь використання:** загальноосвітні школи, заклади професійно-технічної освіти, навчально-виховні заклади, школи ресоціалізації, центри освіти та розвитку.

КІБЕРСУЇЦИД, ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА, ПІДЛІТОК,  
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА, САМОГУБСТВО,  
КІБЕРБУЛІНГ, ІНТЕРНЕТ

## SUMMARY

### **Tymchyshyn I.V. Social and Pedagogical Prevention of Cybersuicide among Adolescents in a Vocational Education Institution.**

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (62 items, 2 of foreign origin), 3 addenda on 10 pages. The qualifying work volume is 72 pages long, 41 of them – main text. There are 2 tables.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of cybersuicide among teenagers problem, age peculiarities, psychological aspects and reasons of such behavior. It defines the condition and means of preventative and correlative influence directed to prevent cybersuicide among teenagers.

The research object: the process of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.

The research subject: content, forms and methods of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.

The research purpose: to develop a program of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.

The research tasks are:

- 1) To reveal the essence and content of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.
- 2) To analyze foreign and domestic experience in the issue of prevention of cybersuicide among teenagers.
- 3) To analyze the age characteristics of adolescent children.
- 4) To reveal the essence and content of socio-pedagogical prevention of negative phenomena on the Internet among teenagers.
- 5) To reveal the program of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.

The part 1 “Theoretical backgrounds of prevention of cybersuicide among

teenagers in a technical education institution” describes the essence of notion “cybersuicide”, its features as a social phenomenon, factors that course its origin; considers peculiarities of cybersuicide among teenagers; analyzes foreign and domestic experience of cybersuicide prevention, reveals the essence and content of socio-pedagogical prevention negative phenomena on the Internet among teenagers.

The part 2 “The content, forms and methods of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution” shows the results of cybesuicidal diagnosing test among teenagers in a technical education institution, shows aspects of teenagers behavior that require adjustment, developed program of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution, developed preventive measure of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among teenagers in a technical education institution.

The analysis of results confirms the validity of the hypothesis and also makes it possible to formulate rocommendations for social educators on the prevention of cybersuicides among teenagers.

**Keywords:** suicide, cybersuicide, prevention, the Internet, cyberbullying, preventive program.

## ЗМІСТ

Вступ.....	9
Розділ 1.теоретичні основи профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти .....	12
1.1. Сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків.....	12
1.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду серед підлітків.....	17
1.3. Вікові особливості дітей підліткового віку, як передумови до скоєння кіберсуїциду.....	27
1.4. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в мережі серед підлітків.....	32
Розділ 2. Зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків.....	38
2.1. Дослідження схильності до кіберсуїциду у підлітків у закладі професійно-технічної освіти.....	38
2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.....	42
Висновки.....	55
Список використаних джерел.....	57
Додатки.....	65



## ВСТУП

XXI століття – це час нових технологій, розвитку та прогресу. Інновації роблять наше життя легшими, зручнішими, комфортнішими. Наприклад, екоавтомобілі допомагають нам зберегти наш повітряний простір чистим, попередити забруднення повітря та зберегти здоров'я людям, які ним дихають. Але є і такі інновації які не можна вважати суто позитивними. Мережа інтернет – яскравий приклад такого винаходу. Звичайно, інтернет допомагає нам у всіх сферах нашого життя, починаючи від спілкування з близькими та рідними, закінчуючи роботою за кордоном. Але з іншого боку, ця всесвітня мережа може містити у собі велику небезпеку, якщо не вміти нею правильно користуватися. Різноманітні вірусні програми, шкідливі сайти, зловмисники – це тільки невеликий перелік тих явищ, з якими ви або ваша дитина можете зіткнутися під час роботи або відвідування інтернету.

Кіберсуїциди – це самогубства, які відбуваються в результаті знайомства і спілкування через інтернет. Якщо ми говоримо про такий феномен, як групи смерті, то дослідниця Н. Петрук описує це явище, як комунікативний вид суїцидальної поведінки [26]. Вона надає таке визначення: «комунікативний вид суїцидальної поведінки – це мережне спілкування суїцидально налаштованих осіб, раніше не знайомих між собою, але які поєднуються з метою здійснення колективного самогубства внаслідок укладення між ними віртуального договору через Інтернет».

Зокрема дослідженням проблеми кіберсуїциду займалися такі вчені, як В. Андрєєнкова, О. Берзіня, О. Калашник, Ю. Асєєва, І. Лубінець, Г. Толочко, А. Лі, В. Старцевіч, І. Дорошенко та інші.

Станом на квітень 2017 року, кіберполіцією України було виявило 926 «груп смерті». Під впливом цих подій у лютому 2018 року було прийнято Закон України «Про внесення зміни до статті 120 Кримінального кодексу України щодо встановлення кримінальної відповідальності за сприяння

вчиненню самогубства».

Основною категорією осіб, які можуть потрапити у пастку злочинця та скоїти кіберсуїцид – підлітки. Серйозна загроза для соціуму та відсутність великої кількості вітчизняних досліджень зумовили вибір теми курсової роботи: «Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду серед підлітків».

**Об'єкт дослідження:** процес соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Предмет дослідження:** зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

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

1. Розкрити сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти;
2. Проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків;
3. Проаналізувати вікові особливості дітей підліткового віку;
4. Розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в інтернет-мережі серед підлітків;
5. Теоретично обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти.

**Теоретичне значення:** кваліфікаційної роботи полягає у комплексному підході до соціально-педагогічної профілактики кіберсуїцидальної поведінки серед підлітків, що включає не лише інформування про наслідки такої поведінки для підлітка та його оточення, а й передбачає формування навичок правильного користування інтернетом, здорового способу життя, а також в обґрунтуванні програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду

серед підлітків.

**Практичне значення:** кваліфікаційної роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності соціальних педагогів щодо ознайомлення та попередження кіберсуїциду серед підлітків.

**Новизна:** у кваліфікаційній роботі представлені результати анонімного тестування учнів/учениць закладу професійно-технічної освіти на схильність до кіберсуїциду та розроблені відповідні профілактичні матеріали, зміст яких базується на результатах тестування.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

#### 1.1. Сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків

Однією з найгорстріших проблем сучасності є аутодеструктивна поведінка, крайнім проявом якої є самогубства. В Україні зараз проходять активні процеси етнічного розвитку, які супроводжуються загальноглобалізаційними змінами. Існують фактори ризику, які мають зовніші або внутрішні умови, що не є безпосередніми причинами, але можуть впливати на формування та розвиток аутодеструктивної поведінки. За офіційною статистикою Державної служби статистики України, щороку близько 12 тисяч українців скоюють самогубство із смертельним фіналом. За даними ВООЗ, рівень самогубств в Україні перевищує 20 осіб на 100 тисяч населення, що відносить країну до групи з високим та дуже високим рівнем самогубств. Найбільш тривожним залишається питання аутодеструктивної та саморуйнівної поведінки серед підлітків та молоді [7, с. 83].

Самогубство є однією з головних причин смерті в будь-якому віці, особливо серед підлітків. Суїцид сам по собі не є специфічним психічним розладом, але одним із найважливіших факторів, що спричиняють самогубство, є психічні розлади. Підвищення обізнаності громадськості про причини, фактори ризику, лікування та запобігання суїциду, кіберсуїциду може призвести до кращих результатів для тих, хто в зоні ризику скоєння суїциду, зокрема кіберсуїциду [62, с. 1].

Через розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, самовбивча поведінка набрала нових форм і меж. З'явився новий феномен сучасного суспільства – кіберсуїцид. У свою чергу, кіберсуїцид – це різновид групового або індивідуального самогубства, яке здійснюється за допомогою інтернет-

ресурсів. Існує чотири типи кіберсуїциду: комунікативний кіберсуїцид – це мережеве спілкування між суїцидально налаштованими особами, які раніше не були знайомі, але об'єднуються з метою здійснення колективного самогубства шляхом укладання віртуального договору через інтернет. Інформаційний кіберсуїцид – здійснення суїциду за допомогою отриманих через інтернет відомостей про те, як і за допомогою яких засобів вчинити самогубство. Адиктивний кіберсуїцид – аутоагресивні дії, спровоковані інтернет-залежністю. Онлайн кіберсуїцид – здійснення самогубства в реальному часі перед веб-камерою або обговорення в чаті процесу самогубства, що здійснюється користувачем інтернет-ресурсів [7, с. 92].

Дослідники Р. Бірбал, М. Клепертон, Дж. Джарвіс та інші виділяють такі типи кіберсуїциду: угода про самогубство (suicide pacts), смертельна трансляція (deathcasting), хибне самогубство (fake suicide). Угода про самогубство — це угода між двома або більше особами про спільне вчинення самогубства у визначеному місці та в певний час, укладена через інтернет. Смертельна трансляція означає пряму трансляцію своєї смерті за допомогою служби онлайн-трансляції. Хибне самогубство стосується хибної симуляції позбавлення себе життя [61, с. 2].

Інтернет дедалі більше стає ключовим засобом соціалізації для сучасних дітей. Підлітки активно використовують інтернет для спілкування, розширення кола знайомств та пошуку однодумців через приєднання до різних соціальних груп. Однак такі онлайн-знайомства можуть призвести до небажаних контактів, які становлять загрозу для здоров'я і навіть життя дитини. Існує значна ймовірність того, що при таких знайомствах підліток може стати жертвою злочинця. В останні роки в засобах масової інформації багато говорять про так звані «групи смерті» – спільноти в соціальних мережах, де підлітки беруть участь у «грі», що завершується самогубством.

Все починається з того, що адміністратори цих груп видають учасникам небезпечні завдання, кількість яких може варіюватися від 13 до 50. Кінцевою метою цієї «гри» є доведення дитини до самогубства, яке вона також повинна

зафіксувати на камеру. Як зазначає поліція, організатори цих «груп смерті» в подальшому продають записані, які їм надіслали підлітки через інтернет або DarkNet.

Вперше про «групи смерті», такі як спільноти «Синій кит», «Тихий дім», «Розбуди мене в 4:20» заговорили навесні 2016 року в Росії. Майже одразу ці самогубчі ігри дійшли й до України, де з'явилися такі спільноти, як «Червона сова», «Біжи або помри» та інші. Серед підлітків виникла певна «мода на кіберсуїциди». Пік поширення суїцидальних квестів серед підлітків припав на кінець 2016 та початок 2017 років [28, с. 176].

Діяльність «груп смерті» характеризується високим рівнем прихованості. Основна проблема виявлення цих спільнот пов'язана з обов'язковою умовою для учасників – заборонаю розповідати про свою участь у так званих іграх іншим людям, особливо батькам. Якщо підліток вирішує прийняти виконання небезпечних завдань, адміністратор вдається до погроз або шантажу. Психологи та проваохоронці з метою профілактики інформували населення через засоби масової інформації про діяльність таких груп, надавали поради батькам та вчителям щодо виявлення характерних травм на тілі дитини (наприклад, порізів на руках) та інші ознаки участі у подібних спільнотах.

Станом на 25 квітня 2017 р. кіберполіція України виявила 926 груп «самогубств». За даними фактами було відкрито 35 кримінальних проваджень, встановлено 4 випадку суїциду, які пов'язані діяльністю «груп смерті», попереджено понад 10 спроб самогубства.

Згідно з результатами анкетування, проведеного фахівцями Державного науково-дослідного інституту МВС України серед учнів вибіркового закладів загальної середньої освіти у місті Києві та Київській області, 81,8% опитаних школярів заявили, що вони знають про діяльність «груп смерті», які пов'язані зі смертельним ризиком [28, с. 177].

Виявлено що відсоток дівчат, які знають про існування в інтернеті «груп смерті», перевищує відсоток хлопців (85,4% та 77,2% відповідно). Крім того, поінформованість у цьому питанні серед школярів збільшується з віком, з

75,8% серед 12-річних до 86,4% серед 17-річних. Проте, насторожує той факт, що 8,4% школярів готові взяти участь у подібних іграх, а ще 7,9% не виключають такої можливості.

Виявлено, що відсоток хлопців, які зізналися у цьому, перевищує відсоток дівчат (відповідно 12,3% та 10,2% серед хлопців порівняно з 8,1% та 8,4% серед дівчат). Не було виявлено суттєвої залежності у відповідях від віку дітей. Варто зазначити, що у вересні 2019 року в ЗМІ з'явилась інформація про новий варіант «груп смерті» у форматі анімеспільнот. Куратори цих груп за допомоги ілюстрацій в жанрі аніме (японська анімація) намагаються впливати на підлітків і нав'язувати самогубчі думки. Можна сказати, що психологічні пастки для учасників цих спільнот схожі на ті, що використовували куратори «Синіх китів» [28, с. 179].

Аналіз змісту «груп смерті» виявляє велику кількість спільних атрибутів з більш ранніми явищами – спільнотами, стилізованими під окультизм, що створювали гру альтернативної реальності. Ця реальність набула вірусного поширення через ангажування елементів груп у засоби масової інформації. Факт виразу бажання брати участь у «групах смерті» привертає увагу медичних і педагогічних працівників. А завдання, які спрямовані на самоушкодження (або навіть публікація чужих фотографій, скріншотів сцен з фільмів) стають формою мучеництва, яка активно поширюється на всіх рівнях і передбачає перекладання відповідальності на анонімних «третіх осіб».

Суїцидальна спрямованість цих спільнот приваблює істероїдно-сензитивних осіб через парадоксальний механізм психологічного захисту, який виникає у відповідь на загрозу, що виключає можливість відсторонення. У цьому контексті такою загрозою є екзистенціальний страх перед невідворотною смертю (в термінах С. К'єркегора – «angst»). Неможливість знайти ефективні психологічні механізми для подолання цього страху приводить до бажання «ідентифікуватися з агресором», тобто зблизитися з ним у спробі встановити комунікацію та викликати емпатію. У випадку «груп смерті» це означає спілкування з віртуальними метафізичними агресорами. Взаємодія з

анонімними домінантними учасниками таких груп спонукає підлітків до співпраці з «кураторами», які виступають персоніфікованими представниками смерті. Також сприйняття підлітками діяльності цих спільнот є спотвореним через цілеспрямовану трансформацію значення суїциду – віддалення від його реалістичної суті та романтизацію в масовій культурі. Суїцид сприймається як акт самопожертви, що підноситься до рівня благородства. Небезпека залучення дітей до танатоцентричних спільнот є значною, оскільки за підтримки ЗМІ «групи смерті» виглядають привабливо та піднесено до фаталістично-екзистенційного рівня, що є недосяжним для традиційних педагогічних і психологічних підходів [2, с. 856].

Як узагальнення, можна сказати, що аналіз наукових досліджень показав актуальність питання негативного впливу мережі інтернет, яке постає перед усім людством і сучасною наукою у вигляді проблеми поширення суїцидального матеріалу та його впливу на поведінку підлітків. Ця проблема стоїть поруч з іншими важливими питаннями, які слід розглянути у всьому спектрі сьогodнішніх наук про людину. По-перше, проблема розповсюдження «суїцидального контенту» в кіберпросторі України повинна бути розглянута в контексті впливу кіберпростору на процес соціалізації особистості. Сьогodні очевидно, що такого роду вплив посилюється. Це пов'язано із загальносвітовим трендом віртуалізації соціального простору та формування нової соціальної реальності в умовах інформаційного суспільства.

Популярність віртуальних інтернет-ресурсів та спільнот, які прямо чи опосередковано пропагують суїцид, а також їхній вплив на суїцидальну та кіберсуїцидальну поведінку підлітків, є яскравим прикладом деструктивних змін у структурі особистісної свідомості. Велика кількість суїцидального контенту в інтернеті, представлена у різних формах, сприяє розмиванню моральних норм і засвоєнню девіантних цінностей та моделей поведінки. Як наслідок, у свідомості та підсвідомості підлітків зникає заборона на кіберсуїцид.

Значну роль у цій ситуації відіграє робота правоохоронних органів, які



займаються пошуком та притягненням до відповідальності модераторів, організаторів та адміністраторів «груп смерті». Преса повинна обережно висвітлювати це важливе питання, а система освіти – сприяти формуванню у молодих людей адекватно і об'єктивного світосприйняття, зокрема у кіберпросторі. Формування правильного світогляду є важливим, оскільки деструктивний вплив контенту «груп смерті» базується на архаїчному типі світосприйняття та уявлення про нескінченність буття і безсмертя «Я».

Важливо також розуміти, що діяльність спеціалізованих інтернет-відділів, спрямована на зниження негативного впливу інтернет-груп, які провокують суїцидальну поведінку, матиме значний антисуїцидальний ефект. Ці відділи можуть стати ключовими у виявленні та запобіганні суїцидальних тенденцій серед користувачів інтернету. Вони не лише відстежуватимуть активність подібних груп, але й зможуть оперативно реагувати на небезпечний контент, блокуючи його та залучаючи до відповідальності модераторів і адміністраторів подібних спільнот. Інтернет-відділи можуть стати важливим ресурсом для підтримки молоді, надаючи інформацію про небезпеку суїцидального контенту та пропагуючи допомогу тим, хто вже потрапив під його вплив [2, с. 857].

## **1.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду серед підлітків**

Вітчизняний досвід: дослідники Т. Разводова, О. Колісник, О. Берзіня вважають що важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед підлітків, зокрема кіберсуїциду є питання педагогічного відстеження їхнього емоційного стану. Батькам, вчителям важливо звертати увагу на такі ознаки проблемного стану: напругу, агресію, апатію, депресію, аутоагресію тощо. Дослідники зазначають, що важливим питанням є організація дієвого патронажу сімей, у яких проживають діти групи ризику, активна співпраця з батьками. Залучення, за необхідності, команди психолого-педагогічного

супроводу для допомоги педагогу. Команда може складатися зі шкільного лікаря, практичного психолога, адміністрації школи, батьків тощо. Дослідники зазначають, що при проведенні профілактики суїцидальних тенденцій, зокрема кіберсуїциду, треба враховувати наступні фактори: формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв'язків з близькими, сім'єю, суспільством, інтегрованість у суспільство; «інтелектуальний опір» смерті у всіх її видах, в тому числі самогубству; підвищення значущості особистості у кризових ситуаціях; наявність таких рис особистості, як доброзичливість, щирість, взаєморозуміння, емпатійність, підтримка тощо [1, с. 24].

Дослідниця Л. Ковальчук зазначає, що профілактика залучення дітей до смертельних квестів у навчальному закладі буде ефективною за наступних умов:

1. Коли в педагогічному процесі навчального закладу буде організовано психолого-педагогічну роботу, спрямовану на надання допомоги дітям в усвідомленні ними життя як головної цінності та на активізацію самопізнання учнів та учениць через психологічну просвіту.

2. За умови надання дітям системної соціально-психологічної та педагогічної підтримки.

3. Коли буде організовано роботу, спрямовану на підвищення спеціальної компетентності педагогів, батьків та спеціалістів соціально-психологічної служби [1, с. 32].

Л. Ковальчук зазначає, що багато з тих підлітків, хто вдається до самогубства насправді не хоче помирати. Вони так хочуть повідомити про глибину свого відчаю, намагаються отримати належну увагу та любов. Таким чином, на думку дослідниці, враховуючи всі необхідні умови для ефективної профілактики кіберсуїциду серед підлітків, треба проводити у навчальному закладі наступні заходи:

1. З'ясувати у дітей, що вони знають про випадки потрапляння у смертельні квести. Планувати заняття, бесіду, розповідь спираючись на отриманні знання;

2. Уникати надання нової інформації для дітей про небезпечні квести, оскільки це може викликати у дітей бажання спробувати залучитися до таких квестів;

3. Проводити для дітей заняття на теми, які частково або опосередковано пов'язані з участю дітей у смертельних квестах. Наприклад, можна запропонувати наступні теми:

- «Безпека дітей в Інтернеті»;
- «Цінність людського життя»;
- «Цінність живого спілкування»;
- «Критичне мислення», «Інформаційна та медіаграмотність»;
- «Як працюють маніпуляції», «Як сказати «НІ»»;
- «Моє ставлення до складних життєвих ситуацій»;
- «Життєвий успіх та шляхи його досягнення»;
- «Стоп! Мій кордон. Ставлення до свого тіла»;
- «Національна дитяча «гаряча лінія – для дітей і про дітей».

4. Включати в заняття для педагогів та батьків наступну інформацію:

- Визначення явищ «смертельні квести» та «дитячі суїциди» - спільне та різне в поняттях.

- Актуальність і масштаби проблеми.
- Історія виникнення та поширення.
- Групи ризику.
- Причини зацікавленості дітей смертельними квестами.
- Особливості вікової психології.
- Причини дитячих суїцидів.
- Формування довірчих стосунків між батьками та дітьми.
- Методи втягування та утримання дітей у грі.
- Засоби профілактики втягнень дітей у смертельну гру.
- Ефективні сучасні методи педагогічного впливу на дітей.
- Як реагувати, якщо є інформація про дитину у грі.
- Критичність сприйняття інформації.

- Діяльність кіберполіції.

- Національна дитяча «гаряча лінія» - надійна помічниця і порадиця.

- Вміння розпізнавати небезпеку в інтернеті, зокрема соціальних мережах та вміти захистити себе від них.

5. Враховувати, що інформація на цю тему, яка надається для учнів, батьків, педагогів, має відрізнятися за змістом.

6. Використовувати ігрові та інтерактивні методи і форми роботи, які допомагають сформувати та підтримувати довіру у стосунках з дітьми. Це можуть бути заняття з елементами тренінгу, відеолекторій з обговоренням; дебати, дискусії, виготовлення учням пам'яток за темами занять тощо.

Також дослідниця зазначає, чого не варто робити у закладі освіти під час профілактики кіберсуїциду серед підлітків:

1. Робити надмірний акцент на темі смерті, особливо – візуалізувати її, просячи, щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як буде погано їм, коли їхні батьки помруть.

2. Постійно надавати дітям одну й ту саму інформацію з різних джерел. Трапляється, що за тиждень діти чують це від класного керівника, соціального педагога, психолога, директора тощо. Це може призвести до перенасичення та викликати протилежний ефект, а саме викликати у дітей бажання спробувати пограти в смертельні ігри.

3. Переобтяжувати заняття надмірною інформацією, що викликає негативні переживання. Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню правильних шляхів вирішення проблеми.

4. Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має відповідний ефект реклами [1, с. 33].

Загальні поради щодо профілактики кіберсуїциду у закладі освіти, зокрема у закладі професійно-технічної освіти можуть бути наступними: дуже важливо навчити дитину правил безпечної поведінки в соціальних мережах та інтернеті. Треба пояснити підлітку важливість звернення за допомогою до батьків або інших дорослих, якщо щось викликає занепокоєння. Розказати, що

не варто заводити сумнівні знайомства в інтернеті, оскільки це може бути небезпечно. Людина, з якою спілкується підліток, може виявитися злочинцем, аферистом або терористом. Треба наголосити, що спілкування в мережі, хоч і здається звичайним, не завжди безпечне, і не всі в інтернеті є добрими, совісними та чесними. Пояснити підлітку, що ніколи не слід надавати особисту інформацію в інтернеті. Це стосується фото документів, адреси проживання, назви школи тощо. Дані, які використовуються для відновлення паролів, як-от дівоче прізвище матері або улюблений фільм, також не слід публікувати. Зазначити, що ПІБ, адресу, дату народження можна вводити лише на офіційних державних сайтах або під час купівлі квитків на захищених сайтах. Порадити підліткам додавати у друзі в соціальних мережах лише тих, кого підліток знає особисто. У випадках якщо підліток прагне популярності в соціальних мережах і хоче збільшити кількість підписників, варто ділитися деталями особистого життя поступово та не викладати інформацію, яка може використана проти нього. Наголосіть, що не слід викладати особисті фото у загальний доступ, оскільки невідомо, хто може їх побачити і як використати. Пояснити підліткам важливість вимкнення геоданих на світлинах, щоб зловмисники не могли визначити місцезнаходження підлітка. Наголосіть, що повна анонімність в інтернеті є ілюзією, і дитина повинна це розуміти.

Анонімність в інтернеті неможлива. Підлітки часто стають жертвами інтернет-загроз і правопорушень, оскільки не усвідомлюють, що будь-яка їхня дія в мережі залишає слід. Особиста інформація, яку вони публікують в інтернеті, може бути використана проти них зловмисниками. Важливо вміти налаштувати захист особистих даних і встановлювати параметри конфіденційності на всіх сайтах, які вони відвідують. Наприклад у Facebook можна змінити налаштування видимості публікацій з «доступно всім» або «друзі друзів» на «тільки друзі».

Відповідальність за паролі. Важливо створювати надійні паролі і не передавати їх іншим. Паролі повинні бути складними, не варто використовувати прості комбінації типу «1234» або «0000». Багато сервісів

зараз вимагають використання великих літер і різноманітних сервісів. Навіть дорослі часто використовують прості паролі, ігноруючи правила безпеки. Надійний пароль повинен містити від 12 до 18 символів, включаючи малі та великі літери, цифри і спеціальні символи. Наприклад, qwerfg12 – це не дуже надійний пароль, а qaz#FGHіur\_FGR – значно надійніший. Спеціалісти рекомендують використовувати замість одного слова у паролі невелике речення або фразу. Також не слід використовувати один і той самий пароль для всіх акаунтів і цифрових сервісів.

«Паролі не можна зберігати у звичайному файлі на комп'ютері або онлайн-сервісах. Тим більш їх не можна пересилати друзям у чатах або електронною поштою. Зберігати паролі можна за допомогою спеціальних програм, що шифрують і захищають інформацію, наприклад KeyPass. Паролі нікому не можна повідомляти, навіть якщо незнайома людина відрекомендується працівником відомої компанії. Захист від фішингу – це увага й обережність. Для крадіжки паролів шахраї часто використовують сайти-обманки: за оформленням вони є схожими на справжні, але в назві домену відрізняються одна-дві букви. Наприклад, oshadbank.ua замість справжнього oschadbank.ua. Цей метод збору паролів називають фішингом. Слід перевіряти назви сайтів перед тим, як вводити пароль. Уважність – це найнадійніший захист від фішингу. В ідеалі варто вводити назву потрібного сайту вручну або заходити на нього із закладок. У закладках можна зберегти всі ресурси, якими часто користуєтесь» [48, с. 29].

Бережіть свій гаджет. Важливі особисті документи, дані карток і соцмережі можуть потрапити у небезпеку, якщо телефон опиниться в руках зловмисника. Тому встановлення пароля на телефон є необхідністю, яка може захистити ваші гроші та особисту інформацію. Формування в дітей навичок безпечної роботи з інтернетом має бути пріоритетом для загальноосвітніх навчальних закладів. Навчання дітей правилам безпеки в інтернеті слід проводити на уроках з основ безпеки життєдіяльності, інформатики, валеології, фізичної культури тощо. На уроках з основ безпеки життєдіяльності необхідно

обговорювати питання онлайн-безпеки, різні види шахрайств у соціальних мережах та психологічні аспекти небезпек, пов'язаних з надмірним використанням інтернету. На уроках присвячених валеології, при вивченні тем про режим навчання, дня та відпочинку, важливо розповідати про значення відпочинку для здоров'я, нормування навантажень і зміну видів діяльності. На заняття з фізичної культури слід включати вправи для зняття розумової та м'язової напруги. На уроках інформатики необхідно розглядати гігієнічні, ергономічні та технічні умови безпечного використання комп'ютера. Також важливо обговорювати способи безпечної поведінки в інтернеті під час відправки та отримання електронної пошти, спілкування, пошуку інформації, використання електронної комерції, поняття інформаційного ресурсу, основні інформаційні ресурси суспільства, освітні інформаційні ресурси, правові та етичні аспекти створення і використання інформації, а також принципи інформаційної безпеки в інтернеті.

Виховні заходи з кібербезпеки повинні регулярно плануватися та проводитися в навчальному закладі. Досвід показує, що форми таких заходів можуть бути різноманітними: бесіди, вікторини, стінні газети, батьківські збори, ігри, тренінги, дискусії тощо. Основною метою цих заходів є навчання учнів відповідальності за свої дії в інтернеті та засвоєння етичних норм поведінки у віртуальному середовищі. Це допоможе сформувати в учнів культуру та навички інформаційної безпеки [10, с. 7].

Важливо зазначити, що на тлі зростання самовбивчих тенденцій в Україні був прийнятий Закон України «Про внесення зміни до статті 120 Кримінального кодексу України щодо встановлення кримінальної відповідальності за сприяння вчиненню самогубства» від 08.02.2018 року. Цей закон передбачає кримінальну відповідальність за доведення особи до самогубства, зокрема через соціальні мережі. Це повинно мати значний вплив на суспільство, оскільки зловмисники тепер мають подумати двічі, перш ніж пропонувати своїм жертвам взяти участь у смертельній грі [40].

Україна входить до двадцятки світових держав-лідерів за кількістю

самогубств. За даними Державної служби статистики України, за роки незалежності близько 200 тисяч осіб покінчили життя самогубством.

Зарубіжний досвід: проведені дослідження свідчать, що кіберсуїцид серед підлітків часто пов'язаний із часом, проведеним в інтренеті. Це підтверджується дослідженням Оксфордського університету. Інші науковці виявили, що інтернет може мати профілактичний ефект на суїцидальну поведінку підлітків, завдяки форумам, іграм та фільмам. Шість досліджень було проведено у США, два – в Англії та Ірландії, інші – у Німеччині, Ізраїлі, Новій Зеландії, Японії, Південній Кореї та Китаї. Вони здебільшого базувалися на соціологічних даних, зібраних шляхом анонімного анкетування, причому лише в двох роботах аналізувалися пости на різних форумах. Результати цих досліджень різняться: деякі вказують на позитивний вплив інтернету на психологічний стан емоційно нестабільних підлітків, тоді як інші – на негативний вплив.

Висновок про позитивну роль інтернету був зроблений у семи статтях. Вчені виявили, що форуми, присвячені проблемі суїциду, можуть запобігти спробам самогубства. Це відбувається завдяки участі людей, які пережили суїцидальну спробу і поділилися своїм страшним досвідом, а також через підтримку, яку надають члени форуму тим, хто погоджується не завдавати собі шкоди і вирішує звернутися за психологічною допомогою. Значний вплив на попередження суїциду мали випадки встановлення онлайн-комунікацій, знаходження онлайн-друзів і співрозмовників, готових вислухати підлітка. Крім того, позитивний ефект спостерігався після захоплення доступними в інтернеті іграми та фільмами.

У дев'яти інших дослідженнях інтернет був названий однією з серйозних причин зростання числа самогубств серед підлітків. Автори цих робіт підкреслювали, що на багатьох форумах способи звести рахунки з життям обговорювалися в невимушеній і розслабленій манері, що призводило до нормалізації або навіть схвального сприйняття суїциду. Було виявлено, що депресивні підлітки часто знаходили в мережі так званого «партнера по



самогубству», разом з яким наносили собі порізи та інші каліцтва. У такий спосіб молоді люди підтримували один одного в намірі піти з життя [2, с. 854].

Загальний висновок цього дослідження був неоднозначним, підкреслюючи, що інтернет, як і будь-який інший інструмент, може бути використаний як на шкоду, так і на користь. У певних ситуаціях він може допомогти скороченню числа самогубств. Для цього необхідно створити спеціалізовані анонімні форуми і сайти, де підлітки, які відчують психологічні проблеми, зможуть отримати кваліфіковану допомогу і підтримку. Якщо говорити про ситуацію в цілому, то зарубіжний досвід профілактики не дуже відрізняється від вітчизняного. Ми бачимо схожу ситуацію: інтернет-залежність підлітків, яка може призвести до кіберсуїциду, проблеми з однолітками та в родині, булінг, зокрема кібербулінг, як фактор розвитку кіберсуїцидальної поведінки, а також наявність «груп смерті», які, хоча й не так популярні як в Україні, все ж присутні.

Ситуація схожа, а значить і профілактичні заходи будуть схожими, а саме:

- 1) залучення відповідних фахівців до роботи з підлітками (соціальних педагогів, психологів, психіатрів);
- 2) робота правоохоронних органів, зокрема кіберполіції, з виявлення небезпечних груп та притягнення до відповідальності кіберзлочинців;
- 3) формування у підлітків в системі освіти адекватного світосприйняття, вміння безпечно користуватися інтернетом, здорової самооцінки;
- 4) обережного ставлення преси до висвітлення цього питання, щоб не створити протилежного ефекту, не викликати інтерес у підлітків до теми й взагалі спроб кіберсуїциду;
- 5) профілактика булінгу, зокрема кібербулінгу в освітньому середовищі;
- 6) інформування батьків підлітків про безпеку тощо.

Важливо приділити увагу міжнародним документам, що стосуються профілактики суїциду, зокрема кіберсуїциду. Першим значним кроком у боротьбі із суїцидом на світовому рівні стала Програма дій з усунення прогалин

в охороні психічного здоров'я «Mental Health Gap Action Programme, mhGAP), прийнята ВООЗ у 2008 році. Цей міжнародний документ визнає запобігання суїциду як одну з головних та пріоритетних цілей. Метою mhGAP є розробка спеціально орієнтованих стратегій, спрямованих на лікування психічних та неврологічних захворювань, включаючи зменшення кількості самогубств.

У травні 2013 року на шістдесят шостій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я був прийнятий перший в історії План дій у галузі психічного здоров'я ВООЗ на 2013-2020 роки. Головна мета цього Плану – знизити частоту та кількість суїцидів у всьому світі на 10% до 2020 року. Відповідно до цього Плану, всі держави-члени ВООЗ повинні продемонструвати свою прихильність до охорони психічного здоров'я шляхом ухвалення на державному рівні стратегій запобігання суїцидам або ж активного проведення заходів із попередження та профілактики самогубств. На жаль, за даними ВООЗ, лише кілька країн світу включили профілактику самогубств до своїх пріоритетів у галузі охорони здоров'я, і тільки 38 країн, таких як США, Японія, Австралія, мають національну стратегію запобігання самогубствам.

До європейських країн, які одні з перших створили комплексні Стратегії запобігання самогубствам, відносяться Болгарія, Данія, Фінляндія, Франція, Ірландія, Норвегія, Швеція та Великобританія. Згодом до них приєдналися Литва, Естонія, Словенія, Шотландія та інші країни Європи.

«З огляду на те, що самогубство є другою причиною смерті молодих людей у світі, європейська спільнота створила проект «Порятунок та підтримка молодих життів у Європі» (Saving and Empowering Young Lives in Europe, SEYLE), який фінансується Європейським Союзом. В рамках цього проекту була створена комплексна та багатогранна Програма щодо обізнаності молоді в сфері психічного здоров'я. Вона проводиться на базі шкіл та направлена на дітей, віком від 6 до 18 років. Головними її складовими є інформаційно-профілактична діяльність, проведення рандомних тестувань та індивідуальна робота з дітьми, які знаходяться в групі ризику. SEYLE апробована в 11 європейських країнах, а саме в Австрії, Естонії, Франції, Німеччині, Італії,

Румунії, Словенії, Іспанії, Швеції, Венгрії та Ірландії» [55, с. 89].

### **1.3. Вікові особливості дітей підліткового віку, як передумови до скоєння кіберсуїциду**

Суїцидальна поведінка у підлітковому віці часто проявляється як ситуаційно-особистісна реакція. Це означає, що така поведінка пов'язана не стільки з бажанням померти, скільки з прагненням уникнути стресових або складних життєвих ситуацій, а також можливого покарання. Підлітки можуть вдаватися до суїциду, зокрема кіберсуїциду, через відчуття гніву, страху, а також бажання покарати як себе, так і оточуючих.

Кіберсуїцидальна поведінка дітей, зокрема підлітків, зумовлена їхніми психофізіологічними особливостями, які роблять їх більш вразливими до суїцидальних проявів. Серед цих особливостей можна виділити наступні:

- загальною незрілістю емоційно-особистісної сфери: може проявитися як імпульсивність, сугестивність, здатність яскраво відчувати і переживати, коливання настрою;
- проявами алекситимії – певного стану, коли підліток не може визначити й описати свої емоції, та взагалі навіть не може їх висловити;
- зниження критичності до себе та своєї поведінки;
- загальною або частковою несформованістю цілей у житті, тимчасової перспективи, самосвідомості;
- відсутністю розуміння про смерть як про кінець життя і розуміння незворотності та наслідків своїх дій (ще не сформувалося розуміння безумовної цінності людського життя, підлітки думають, що їхнє життя – це повністю нормальна та адекватна ціна за те, щоб довести свою правоту, покарати себе та кривдника чи досягти свого).

Кіберсуїцидальна поведінка підлітків може мати різний психологічний сенс і виступати як:

- спосіб уникнути труднощів, відірватися від них, перекладання відповідальності на інших людей, впоратися з критичною та безвихідною на думку дитини ситуацією, бути певним актом відчаю;

- може виступати, як «акт помсти кривдникам»;

- спосіб отримати належну увагу та допомогу від близьких людей, а може виступати як крик про допомогу [48, с. 10].

Психіатр Олена Вроно, автор книжки для підлітків «Попередження самогубства», вважає, що причиною самогубств, зокрема кіберсуїцидів у підлітковому віці є відчуття самотності. В сучасних сім'ях спілкування з дітьми часто замінюється комп'ютерами або телевізорами, а віртуальний світ стає пріоритетним. Через зайнятість батьків і вчителів у них не вистачає часу на розмови з дітьми. Вроно підкреслює, що багато учнів у сучасних школах відчувають ізольованість і брак друзів. Інтернет діти освоюють дуже рано, і вже у віці 11-13 років віртуальний простір починає замінювати реальний світ. Багато хто з них ведуть власні блоги, сайти чи веб-сторінки і через це вважають себе дорослими. Однак, емоційно вони залишаються підлітками – імпульсивними, тривожними, схильними до відчаю і втрати самоконтролю, неспроможними передбачити наслідки своїх дій. Цей емоційний дисбаланс часто призводить до того, що діти не можуть впоратися зі своїми почуттями, що може призвести до негативних наслідків.

Загалом у дитячому віці (до 11 років) свідомі самогубства, зокрема кіберсуїциди, майже не трапляються. Основними чинниками в цей період є проблеми у сім'ї та з однолітками. В підлітковому віці кіберсуїцидальна поведінка з'являється вже через інші проблеми – труднощі у взаєминах з друзями та розрив важливих любовних стосунків [48, с. 13].

Більшість підлітків із суїцидальними схильностями відчувають себе ізольованими, зазначаючи, що їх ніхто не розуміє. Дослідниця Вашека визначила чотири основні причини, які призводять до почуття самотності у підлітків: 1) усвідомлення себе як унікальної особистості, яку ніхто не може зрозуміти; 2) недостатня кількість соціальних контактів з однолітками; 3)

екзистенційна криза, пов'язана з пошуком сенсу життя; 4) примусове утримання підлітка в певних групах. Автори Сорока та Токова зазначають, що підлітки часто мають шкідливі звички, серед яких виділяється зловживання алкоголем. Згідно з даними ВООЗ, 40-60% аутоагресивних дій здійснюють люди, які зловживають алкоголем. Стан алкогольного сп'яніння загострює кризу та посилює відчуття безнадії. Алкоголь особливо шкідливо впливає на молодь, у якої навички самоконтролю ще не розвинені, що може полегшити реалізацію суїцидальних намірів [16,49].

У підлітковому віці суїцидальні тенденції зазвичай передують депресія. Для підлітків ця депресія характеризується зниженням успішності, конфліктністю, вразливістю та поганим самопочуттям. Дорослі часто трактують ці симптоми як ознаки розбещеності або лінощів і застосовують різні методи впливу, які можуть тільки погіршити стан підлітків, поглиблюючи їх депресію. Дослідниця Федоренко запропонувала виділити кілька варіантів підліткових депресій: дитячу, девіантну, іпохондричну, астеничну, депресивний синдром з переважанням типово підліткових симптомів і з типово депресивною симптоматикою. Дитяча депресія проявляється в меншій рухливості, дратівливості, плаксивості, втомлюваності, порушеннях сну і апетиту, а інколи – у фантазуванні про власну смерть. Навіть незначні конфлікти можуть призвести до суїцидальних спроб. Девіантна депресія характеризується асоціальною поведінкою, конфліктністю, зухвалістю та сексуальними ексцесами. Погрози покарання в таких випадках викликають тривогу і страх, підвищуючи суїцидальний ризик. Іпохондрична депресія супроводжується реальними фізичними неприємними відчуттями, які підлітки можуть сприймати як симптоми невиліковної хвороби. Це викликає тривожність, дратівливість, почуття незахищеності та самотності, що заважає спілкуванню з однолітками і веде до відмови від навчання. Конфлікти, що виникають на цьому тлі, здаються безвихідними і провокують суїцидальні наміри. Астенична депресія проявляється труднощами у навчанні, засвоєнні нової інформації, психомоторною загальмованістю, погіршенням пам'яті та здатності

зосереджуватись. Це призводить до шкільних конфліктів, які підлітки сприймають дуже гостро через свою чутливість і вразливість [16, с. 50].

У клінічній картині депресивного синдрому у підлітків часто домінують нав'язливі думки про сенс життя та смерті з негативним емоційним відтінком. Такі діти стають замкнутими, відстороненими, і їх важко зрозуміти. Суїцидальні наміри в таких випадках не завжди пов'язані з конкретними конфліктами і можуть виникати без видимих причин, зазвичай як результат тривалих роздумів про сенс життя. Типові симптоми депресії включають знижений настрій, уповільнене мислення, рухову загальмованість і тривожно-депресивні прояви. Підвищена тривожність є важливим показником високого ризику суїциду, як зазначають Д. В. Лебедев, О. О. Назаров. За дослідженнями Т. В. Вашеки, сімейні конфлікти є значущим фактором соціально-психологічної дезадаптації підлітків, що може призвести до суїцидальних дій через відчай, розпач, образу та ревності. Найбільш небезпечними в плані виникнення суїцидальних намірів є такі сім'ї:

1. Сім'ї, зруйновані розлученням.
2. Злочинні сім'ї.
3. Сім'ї, де хтось із кровних родичів вчинив самогубство.
4. Сім'ї з психічними захворюваннями у кровних родичів.
5. Сім'ї з аб'юзивними стосунками та взаємозалежною поведінкою членів.

Конфлікти частіше виникають у родин, де немає взаєморозуміння і взаємної толерантності, а відносини будуються на егоїстичних розрахунках і зобов'язаннях [16, с. 51].

Однією з поширених причин кіберсуїцидів серед підлітків може бути кібербулінг, спрямований на дитину. Підлітки часто використовують кібербулінг як спосіб вираження своєї внутрішньої агресії, яку вони спрямовують на інших дітей. Причини цієї агресії можуть включати наступні фактори:

- невміння правильно виражати свої негативні емоції (наприклад, через

заняття спортом, малювання, биття подушки);

- нерозуміння підлітка в родині, погані стосунки з родичами;
- гормональні збої;
- підвищена тривожність;
- проблеми з самоконтролем, самодисципліною;
- психічні проблеми та розлади тощо.

Кібербулінг слід розглянути як нову форму агресії, де насильницькі дії здійснюються з метою роздратування, завдання шкоди або приниження людини через інформаційно-комунікаційні засоби, такі як мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо. В наш час як навчальний процес, так і дозвілля молоді здебільшого проходять у середовищі інформаційно-комунікаційних технологій. Насмішки та суперечки є поширеним явищем серед сучасних підлітків. Напади на однолітків можуть варіюватися від переслідування у школі до цькування і погроз в інтернеті. Кібербулінг охоплює різні форми наклепів, переслідувань і примусу з боку осіб, які використовують електронні засоби зв'язку [13, с. 26].

Вчені Н. Пантелеєва, Г. Кебенгеле виділили наслідки впливу кібербулінгу на підлітків соціального, психологічного, педагогічного та фізіологічного характеру.

Наслідки кібербулінгу соціального характеру:

- 1) прихованість, небажання йти на контакт із батьками та друзями;
- 2) уникнення школи, освітнього закладу та інших товариств;
- 3) втрата комунікативних навичок;
- 4) дезадаптація, дезінтеграція;
- 5) девіантна поведінка.

Наслідки психологічного характеру:

- 1) зниження самооцінки;
- 2) втрата впевненості у собі;
- 3) порушення психічного розвитку;
- 4) психічні розлади;

- 5) психоемоційна нестабільність;
- 6) постійне відчуття тривого, страху;
- 7) розвиток параної;
- 8) суїцидальні думки.

Наслідки педагогічного характеру:

- 1) зниження навчальної успішності;
- 2) небажання відвідувати освітній заклад;
- 3) пропуски занять, нестабільні оцінки;
- 4) низька навчальна активність.

Наслідки фізіологічного характеру:

- 1) депресії, стреси, як наслідок зниження імунітету;
- 2) часті скарги на головні болі, болі в ділянці серця та нудоту;
- 3) швидка втомлюваність;
- 4) поганий сон, безсоння;
- 5) погіршення пам'яті та уваги;
- 6) дефекти мови або нервові тики;
- 7) загострення або виникнення інфекційних або серцевих захворювань.
- 8) невроз, астма, цукровий діабет тощо [36, с. 128].

Отже, наслідки кібербулінгу можуть бути значними як для фізичного здоров'я підлітка, так і психологічного. Це означає, що ризик скоєння кіберсуїциду жертвами кібербулінгу стає вищим.

#### **1.4. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в мережі серед підлітків**

Часті випадки кіберсуїциду часто пов'язані із розвитком залежності підлітка від соціальних мереж. Занурення у віртуальний світ забригає все більше часу, зводячи до мінімуму реальні взаємини. В інтернеті діти шукають «друзів», які можуть навчити їх негативним діям або залучити до «груп



смерті». Важливим кроком у запобіганні залежності від інтернету є соціально-педагогічний тренінг, спрямований на мінімізацію негативного впливу інтернету [60, с. 149].

Підлітки є однією з найбільш незахищених груп, які піддаються впливу соціальних мереж. Для них життя у віртуальному просторі стає настільки привабливим, що вони прагнуть бути постійно онлайн, замінюючи реальність віртуальним світом. Дослідження проведене Оксфордським університетом показало пряму залежність між кількістю часу проведеного в інтернеті та бажанням покінчити з життям. Багато потенційних самовбивць, які не знаходять свого місця у реальних соціальних групах, витрачають значну кількість часу в інтернеті, де врешті-решт знаходять спільноту з однодумцями, що може призвести до трагічних та непередбачуваних наслідків [2, с. 855].

Ознаки залежності підлітків від соціальних мереж можуть виявлятися у нав'язливій потребі перевіряти вхідні повідомлення, значному витрачанні вільного часу перед монітором, постійному оновленні свого статусу та публікації нових фотографій на своїй сторінці, а також у тому, що більшість часу спілкування з друзями відбувається онлайн. Якщо підліток реагує на неможливість зайти на свою сторінку в соціальній мережі або задовольнити свої онлайн-потреби роздратуванням, це може свідчити про проблеми. Такі ознаки поведінки підлітка можуть бути сигналами для соціального педагога. Спеціаліст повинен діяти оперативно, використовуючи системи, методи та інструменти впливу на підлітків, які мають залежність від соціальних мереж. Соціально-реабілітаційна робота з такими підлітками спрямована на часткову корекцію або виправлення недоліків, які порушують існуючі соціальні норми у відповідній сфері.

Дослідник Т. Сахненко відзначає кілька принципів, які можна використовувати при розробці програми роботи з підлітками, схильними до залежностей від соціальних мереж:

1. Принцип індивідуальної життєвої траєкторії полягає у визначенні підлітками свого життєвого призначення та розвитку власних здібностей.

2. Принцип варіативної креативності спрямований на стимулювання відповідального вибору у всіх сферах життя.
3. Принцип колегіальності включає залучення підлітків до планування, підготовки та активної участі у корекційних заходах.
4. Принцип віртуалізації навчально-виховного процесу передбачає використання різноманітних комп'ютерних засобів та дистанційних форм.
5. Принцип моніторингової оптимізації полягає у постійній діагностиці саморозвитку підлітків.
6. Принцип соціально-педагогічної деонтології передбачає побудову конструктивних відносин на основі високих етичних норм.
7. Принцип технологічності ставить за мету відтворюваність програми в умовах реального навчально-виховного процесу [41, с. 72-73].

Батьки підлітків мають ключову роль у запобіганні негативних явищ у мережі, таких як кіберсуїцид їхніх дітей. Ось деякі основні рекомендації, які соціальний педагог може надати батькам за дослідженнями Т. Веретенко та К. Ярмоленко:

- Особистий приклад батьків. Якщо батьки самі мають шкідливі звички, це може стати перешкодою у формуванні в дітей здорових звичок. Наприклад, якщо тато проводить кожний вечір за комп'ютерними іграми, це може ускладнити зусилля батьків у вихованні дітей. Тому важливо, щоб батьки показували дітям, що світ має безліч цікавих занять поза комп'ютером. Наприклад, батьки можуть проводити час разом з дітьми на свіжому повітрі, грати в спортивні ігри, розмовляти про хобі чи захоплення дітей, або разом готувати їжу. Важливо допомагати дітям відкривати нові захоплення і розвивати їхні інтереси поза межами комп'ютерного простору. Також важливо створювати сімейні традиції та заходи, які сприяють єднанню родини та позитивному розвитку дітей.

- Дуже важливо дотримуватися режиму роботи за комп'ютером для підлітків. Зазвичай рекомендується обмежити час користування комп'ютером до 2-3 годин на день. Батьки можуть нагадувати про це підліткам, пояснюючи,

що важливо зберігати баланс між онлайн-активностями та іншими аспектами життя. Мотивувати підлітків до закінчення комп'ютерних ігор можна позитивною підтримкою. Наприклад, батьки можуть сказати: «Якщо ти зможеш зараз зупинитися, то це показує, що в тебе велика сила волі. Я пишаюся тобою». Така підтримка допомагає підліткам відчувати себе мотивованими та рухатися для досягнення поставленої мети.

- Важливо зацікавити підлітка комп'ютером як засобом для пізнання. Батькам не слід підносити комп'ютером як щось надзвичайно цінне або використовувати гру як винагороду за успіхи. Замість цього, мудрі батьки стараються, щоб інтерес їхньої дитини до комп'ютера був зорієнтованим на пізнання і практичне використання. Залучення підлітка до пізнавальних аспектів комп'ютера може відкрити для нього нові можливості та перспективи. Наприклад, вивчення програмування може стати першим кроком для майбутньої професії програміста чи системного адміністратора. Такий підхід дозволяє підлітку бачити комп'ютер не лише як засіб розваг, але й як потенційний інструмент для розвитку та успіху у майбутньому.

- Важливо розуміти, що інтернет може приховувати ризики для дітей. Соціальні мережі, такі як «Твіттер», «Фейсбук», «Інстаграм», пропонують широкий спектр розваг, інформаційних ресурсів та можливостей для спілкування з друзями. Однак з іншого боку, це середовище може стати пасткою для довірливих дітей, які можуть стати жертвами педофілів, крадіїв та інших зловмисників. Важливо нагадати підліткам, що вони не повинні розголошувати свою особисту інформацію, таку як адреса чи деталі особистого життя, незнайомим людям в інтернеті. Потрібно попереджати батьків про можливість зустрічі з «віртуальними друзями» та встановлювати правила безпеки для їхніх дітей [60, с. 148].

У зв'язку зі зростаючим впливом засобів масової інформації на соціалізацію підлітків, стає актуальним визначення позицій педагогів у роботі з дітьми та обґрунтування їхнього впливу на процес освоєння навколишнього світу дітьми через засоби інформації. Соціальний педагог може дати наступні

основні поради вчителям під час навчального процесу:

- слідкувати за учнями, щоб вони використовували комп'ютер лише в навчальних і пізнавальних цілях у закладі освіти;
- проводити профілактичні заходи для підлітків задля засвоєння правил безпечної поведінки в мережі;
- контролювати дотримання регламенту користування особистими засобами комунікації й особистою комп'ютерною технікою під час навчального процесу.

Вчені Т. Веретенко та К. Ярмоленко наголошують на важливості того, щоб батьки та вчителі розуміли, що заборонити підлітку використовувати інтернет неможливо, але можна запобігти негативним наслідкам, навчивши його культурі безпечної поведінки в мережі. Основним напрямком профілактичної діяльності, за їх переконанням, є залучення підлітка до використання комп'ютера для навчання, а не для розваг, а також навчання його правил безпечного користування інтернетом. Для задоволення важливих потреб дитини у любові, увазі, прийнятті та довірі до світу навколо, батькам слід цікавитися життям своєї дитини, проводити з нею багато часу, розуміти та підтримувати її індивідуальність, а також залучати до різноманітних діяльностей, таких як рухові ігри, спортивні секції, танці та музичні гуртки, подорожі тощо. Позитивна та підтримуюча атмосфера в родині сприяє зменшенню потреби дитини в комп'ютерних іграх та використанні інтернету [60, с. 149].

Поширення кібербулінгу вимагає належної уваги та ефективних заходів для профілактики і протидії цьому явищу. Для цього необхідно побудувати систему, що базується на принципах соціальної безпеки особистості, саморегуляції, психологічного захисту і взаємодопомоги. Кібербулінг є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу та використання різноманітних методик для її профілактики та подолання. Науковці вважають, що ключовим є розроблення політики в освітніх закладах, спрямованої на вжиття заходів щодо профілактики та протидії кібербулінгу. Ця політика має

чітко визначити повноваження, зобов'язання та відповідальність батьків, учнів та персоналу. Такий підхід спрятиме мінімізації негативного впливу кібербулінгу на безпеку та добробут учнів, педагогічного персоналу та освітнього середовища загалом.

Запровадження персоніфікованої моделі у рамках політики освітнього закладу є доцільним і сприяє виконанню різних функцій, включаючи інформаційну та профілактичну, регулювання конфліктних ситуацій, а також психологічну адаптацію та реабілітацію. Створення соціальних профлів учасників освітнього середовища дозволяє ідентифікувати їх статусні, гендерні та вікові особливості, а також можливих агресорів. Це допомагає соціальним педагогам розробити діагностичний інструментарій для виявлення ризиків і загроз, а також для профілактики критичних ситуацій, агресивної поведінки та кібербулінгу. Такий підхід сприяє покращенню безпеки та добробуту учасників освітнього процесу та сприяє створенню позитивного середовища для розвитку особистості кожного учня [36, с. 130].

## РОЗДІЛ 2

### ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

#### **2.1. Дослідження схильності до кіберсуїциду у підлітків у закладі професійно-технічної освіти**

Мета діагностики – визначити рівень схильності підлітків до кіберсуїциду у закладі професійно-технічної освіти та розробити профілактичну програму відповідно до результатів тестування.

Задля досягнення цієї мети було підібрано такі методи: опитування.

Анонімний онлайн-тест, тематика якого стосується соціально-педагогічної діагностики схильності до кіберсуїциду серед підлітків пройшло 63 людини (Додаток В).

Результати анонімного онлайн-тесту, який розроблений нами для діагностики схильності підлітків до кіберсуїциду, показали, що загальні тенденції серед респондентів є доволі позитивними.

1. Оцінка респондентами свого рівня тривожності від 1 до 10 у повсякденному житті показала, що середній рівень тривожності серед респондентів – 5, тобто середній рівень тривожності. В умовах сьогодення це непоганий результат, оскільки ми розуміємо, що на показник тривожності впливають не тільки стосунки з батьками, однолітками; самореалізація; успішність у закладі освіти тощо, а й більш глобальні проблеми нашої країни такі, як війна, економічна криза тощо. Чим більший рівень тривожності у людини, тим більший ризик того, що вона скоїть кіберсуїцид, оскільки надмірна тривога часто не дозволяє нам робити те, що нам потрібно: виконувати наші щоденні завдання через підвищену втомленість від тривоги; тривога дистанціює нас від людей, оскільки ми часто не можемо довіритись,

розкритись іншим людям. І тому люди з підвищеною тривожністю часто шукають друзів в Інтернеті, онлайн-іграх тощо, тобто в зоні підвищеного ризику кіберсуїциду.

2. Оцінка респондентами своїх взаємин з батьками та родичами показала, що майже 97% респондентів вважають свої стосунки з ними ідеальними, нормальними, хорошими і це дуже добре, оскільки зіпсовані стосунки з найріднішими для нас людьми часто призводять до того, що ми не можемо їм відкритися, поділитися думками, емоціями, переживаннями. Ми не можемо задовольнити свою потребу у спілкуванні та емпатії. І тому шукаємо інших людей для задоволення своїх потреб, зокрема в Інтернеті.

3. 68,3% респондентів відповіли, що спробують врегулювати конфлікт самостійно, якщо їх будуть ображати у школі. Така відповідь може свідчити про добре розвинену стресостійкість, яка відіграє не останню роль у профілактиці кіберсуїциду. Оскільки чим нижче рівень стресостійкості у людині, тим більше вона схильна до радикальних дій по відношенню до себе, зокрема вживання алкоголю, наркотиків, скоєння кіберсуїциду. Майже 20% респондентів обрали варіант «розповісти про ситуацію батькам або класному керівникові» і це також добре, оскільки часто в підлітковому віці ми ще не можемо врегулювати всі конфлікти самостійно, через брак досвіду у конфліктах, тому просити сторонньої допомоги ніколи не соромно. Інші респонденти обрали стратегію уникнення, розпачі/депресії, розповіді про ситуацію другові, з яким познайомився в Інтернеті, такі тенденції насторожують нас, як фахівців.

4. Те, що ми відчуваємо різні емоції у стосунках з людьми як позитивні, так і негативні це цілком нормально та природньо. Однак коли ми часто або постійно відчуваємо переважно негативні емоції у спілкуванні/стосунках з людьми, то це може свідчити про те, що по відношенню до нас застосовують насильство або ми застосовуємо насильство по відношенню до іншої людини. Такі стосунки не можуть бути здоровими, а у нездорових стосунках неможливе особистісне зростання людини. За відповідями респондентів ми розуміємо, що

вони відчують більше позитивних емоцій, ніж негативних і це добре, оскільки це може свідчити про те, що вони перебувають переважно у здорових стосунках з іншими людьми, які не дозволяють їм дистанціюватися, ізолюватися від соціуму та не підвищити свій ризик схильності до кіберсуїциду.

5. 61,9% респондентів вважають себе соціально значущою людиною, 38,1% - ні. Ми не можемо однозначно сказати, що це погано, що доволі великий відсоток респондентів не вважають себе соціально значущими, оскільки по-перше, ми точно не можемо знати, що вони для себе вкладають у поняття соціальна значущість. По-друге, це їхня суб'єктивна оцінка, погано це тільки у тому випадку коли вони в соціумі відчують себе порожнім місцем, ніким, людиною із заниженою, зруйнованою самооцінкою. Таке відношення до себе часто ставить у людини блок на соціальному розвитку та особистісному зростанні. А якщо людина вважає себе не соціально значущою тому, що вважає себе звичайною людиною, такою як інші. Не видатною, але й не пустим місцем. То це нормально і не є патологією.

6. Ми розуміємо, що підлітки проводять часу онлайн більше ніж будь-яка інша категорія людей, однак більшість респондентів відповіли, що вони проводять 3-5; 5-10 годин онлайн і це без урахування онлайн навчання. Майже 60% респондентів. І це насторожує нас, як фахівців, оскільки чим більше людина проводить часу онлайн, тим більше її схильність до скоєння кіберсуїциду. Такого висновку дійшли дослідники Оксфордського університету з цього питання.

7. Переважна більшість респондентів вміють правильно виставляти пріоритети у своєму житті, на нашу думку. Оскільки більшість респондентів фокусують свою увагу на реальному світі, він викликає у них почуття радості. Віртуальний світ для них є другорядним. Життя у більшості викликає щастя, а смерть та образа викликають сильне почуття суму та несправедливості.

8. Більшість респондентів так чи інакше бачать своє місце у житті у майбутньому і це важливо, оскільки людина, яка схильна до самогубства або кіберсуїциду майже завжди не бачить себе у майбутньому, не планує свої



подальші перспективи. Те що переважна більшість респондентів бачать себе представником відповідної професії або просто щасливою та успішною людиною у майбутньому свідчить про те, що вони не схильні до кіберсуїциду.

9. Майже абсолютна більшість респондентів оцінюють своє відношення до «груп смерті» як вкрай негативні, негативні або нейтральні і це добре, оскільки вони їх не цікавлять. І тільки 1,6% виявляють позитивне ставлення до «груп смерті».

10. Більшість респондентів вдячні своїм батькам за гарне виховання і тільки 15% не вдячні своїм батькам за це. Що відповідно може свідчити про стосунки зі своїми батьками. Наявність гарних стосунків у родині це завжди добре, оскільки надає нам підтримку з найближчого оточення й, відповідно, зменшує ризик розвитку кіберсуїцидальної поведінки.

11. Кібербулінг грає не останню роль у розвитку кіберсуїцидальної поведінки жертви кібербулінгу. Більшість респондентів оцінили негативний вплив кібербулінгу на їхнє життя за шкалою від 0 до 5, як 0-1 бал і це добрий результат.

12. Майже 97% респондентів вважають, що останнім часом у них не зустрічаються суїцидальні думки, майже не зустрічаються або зустрічаються але не часто, що вказує на їхню несхильність до кіберсуїциду оскільки у людини, яка схильна до цього суїцидальні думки зустрічаються завжди.

13. Що стосується проведення підлітками свого вільного часу, то тут ми бачимо ситуації 50% на 50%. Частина респондентів обирають заняття пов'язані з Інтернетом, такі як листати ленту соціальних мереж, онлайн-ігри, спілкуватися з друзями онлайн і навіть відвідування «груп смерті» у незначного відсотка респондентів. Інша частина обирає заняття у вільний час не пов'язані з Інтернетом, такі як прогулянка з друзями, кулінарія, відвідування цікавих заходів у місті, заняття спортом, йога, допомагати батькам по дому.

14. Більшість респондентів вважають, що життя для них – це радість, щастя, найцінніший скарб. Такі думки вказують на бажання людей продовжувати жити, досягати успіхів тощо.

15. У реальному житті більшість респондентів мають хоча б одного друга і це добре не тільки тому, що це запобігає розвитку кіберсуїцидальної поведінки, але й допомагає розвивати їм соціальні навички під час взаємодії з іншими людьми у реальному житті.

16. Своїми відповідями респонденти продемонстрували, що у більшості з них немає стійкої залежності від соціальних мереж. Непереборного бажання бути онлайн, відповідати на повідомлення друзям та приятелям навіть тоді, коли це соціально не доречно, наприклад під час уроку у закладі освіти, особливо якщо викладач розповідає нову тему.

17. Також майже всі респонденти вважають, що не потрібно постійно робити нові фотографії та виставляти у соціальні мережі, це для них не є обов'язковим.

18. У своєму житті майже всі респонденти бачать явище смерті, як страшно, сумно, проте незворотню подію. Такі відповіді свідчать про те, що вони не прагнуть своєї смерті.

## **2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти**

Загальні тенденції серед респондентів згідно результатів тестування є доволі оптимістичними і не викликають великого занепокоєння загалом, все ж таки є ситуації на які ми хочемо звернути свою увагу: по-перше, хоча середній рівень тривожності респондентів для нашого сьогодення не можна сказати, що занадто високий, однак можна зробити рівень тривожності ще меншим, аби запобігти подальшому розвитку тривожності, а з ним і розвитку кіберсуїцидальної поведінки; по-друге, не зважаючи на те, що ми маємо справу з підлітками, вони проводять доволі багато часу онлайн і це без врахування онлайн навчання; по-третє, не зважаючи на те, що підлітки часто обирають віртуальний світ, а не реальний, коли це стосується проведення їхнього

вільного часу, все ж таки нам як фахівцям, хотілося б, щоб респонденти більше свого часу приділяли реальному життю з користю для їхнього здоров'я та всебічному розвитку.

Мета: знизити рівень кіберсуїцидів серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти та попередити подальший розвиток кіберсуїцидальної поведінки.

Завдання:

1. Інформування підлітків щодо небезпеки в Інтернеті та негативного впливу «груп смерті»;
2. Формування у підлітків навичок безпечного користування Інтернетом;
3. Формування у підлітків навичок стресостійкості, зниження рівня тривожності;
4. Підвищення інтересу підлітків до життя, формування ЗСЖ, формування навичок корисного проведення дозвілля, створення переконання у підлітків про безцінність їхнього життя.

Завдання профілактичної програми виступають напрямами профілактичної діяльності щодо кіберсуїцидальної поведінки підлітків.

Зміст завдань характеризується наступним чином:

1. Інформування підлітків щодо небезпеки в Інтернеті та негативного впливу «груп смерті» передбачає інформування про негативну поведінку зловмисників на яких підлітки можуть потрапити під час користування інтернетом та які наслідки можуть бути для них під час спілкування з підозрілими особами, а також інформування щодо негативного впливу «груп смерті»: наслідків для життя підлітків та їхнього настрою: виникнення депресії, апатії, небажання жити тощо. А також важливо звернути увагу підлітків на те, що кориснішим для їхнього здоров'я та життя загалом буде проводити більше часу у соціумі, на свіжому повітрі ніж онлайн.

2. Формування у підлітків навичок безпечного користування Інтернетом включає в себе навчання підлітків відвідувати тільки безпечні сайти, не

переходити за підозрілими посиланнями, не спілкуватися з незнайомцями, не говорити їм свої особисті дані. Доречним буде проведення онлайн-конференцій на тему безпечного користування Інтернетом, тематичних занять з елементами тренінгу, а також відеолекторія з обговоренням на тему «Безпечний Інтернет» за участі запрошених фахівців з галузі соціальної педагогіки та психології. Важливо розповсюдити серед підлітків інформаційні листівки та буклети про безпечне користування Інтернетом. Можливі консультації для батьків підлітків за їхнім бажанням.

3. Формування у підлітків навичок стресостійкості, зниження рівня тривожності передбачає навчання підлітків усвідомлювати власні емоції, відпускати їх; виконувати вправи на зниження тривожності (медитація, йога, дихальні вправи); відвідування занять з арт-терапії, казкотерапії (можливе залучення психолога для виконання цих завдань)

4. Підвищення інтересу підлітків до життя, формування ЗСЖ, формування навичок корисного проведення дозвілля, створення переконання у підлітків про безцінність їхнього життя передбачає створення у свідомості підлітків «якорів», які залишають підлітків у цьому житті та дозволяють їм насолоджуватися своїм життям, радіти кожному дню шляхом створення театрального гуртка у підлітковому середовищі, використанням методу театралізації та драматизації для відображення підлітками краси життя та печалі смерті; організації суспільно-корисної роботи в парках; проведення активних ігор на свіжому повітрі, привчання підлітків до корисного та здорового проведення вільного часу; проведення релаксаційних вправ; організація флешмобу на тему «Здоровий спосіб життя» тощо.

Після впровадження та реалізації профілактичної програми підлітки повинні оволодіти наступними знаннями та вміннями:

Знання про:

1. Явище кіберсуїциду, «групи смерті»;
2. Пастки зловмисників в мережі;
3. Схильність підлітків до суїциду, зокрема кіберсуїциду;

4. Види небезпеки під час користування Інтернетом;
5. Безпечне проведення вільного часу;
6. Здоровий спосіб життя.

Уміння:

1. Захистити себе від негативного впливу Інтернету, зокрема «груп смерті»;
2. Безпечно користуватися Інтернетом;
3. Вміти виявляти зловмисників під час бесіди в мережі та вчасно припиняти розмову з ними;
4. Керувати своїми емоціями та почуттями;
5. Навчитися безпечно проводити свій вільний час, зокрема й в Інтернет-мережі;
6. Оволодіти навичками здорового способу життя.

Під час реалізації профілактичної програми можуть бути використані наступні форми і методи роботи з підлітками:

Форми роботи з підлітками:

1. Відеолекторій з обговоренням;
2. Заняття з елементами тренінгу;
3. Активні ігри на свіжому повітрі;
4. Залучення до відвідування занять з арт-терапії;
5. Зустрічі з фахівцями з соціальної педагогіки;
6. Створення театрального гуртка, організація навчання через театральну діяльність;
7. Суспільно-корисна робота в парках, привчання до здорового проведення вільного часу;
8. Бесіди з фахівцями у галузі психології;
9. Проведення онлайн-конференцій на тему безпечного користування Інтернетом;
10. Консультації для батьків підлітків;
11. Флешмоб.

Методи роботи:

1. Організація суспільно-корисної діяльності.
2. Рольова гра.
3. Ділова гра.
4. Метод кейсів.
5. Мозковий штурм.
6. Переконання.
7. Метод вправи, доручення.
8. Бесіда, переконання.
9. Метод релаксації.
10. Метод театралізації.
11. Метод драматизації.
12. Метод бесіди, переконання.
13. Метод заохочення.
14. Позитивний приклад.
15. Підготовка і розповсюдження інформаційних листівок, буклетів про безпечне користування інтернетом.
16. Арт-терапія.
17. Казкотерапія.

Профілактична програма розрахована на два місяці навчання у закладі професійно-технічної освіти, заняття проводяться двічі на тиждень з підлітками віком 15-17 років. Час занять складає від 45 хвилин до 1 години в залежності від використання форм і методів під час проведення профілактичної роботи.

Програма профілактики реалізується у двох напрямках: теоретичному та практичному. У свою чергу, теоретична частина передбачає оволодіння підлітками необхідними знаннями, які допоможуть їм не стати жертвою зловмисників в Інтернеті, безпечно користуватися Інтернет-мережею, безпечно та корисно проводити свій вільний час та оволодіти навичками здорового способу життя тощо.

Практична частина реалізації профілактичної програми дозволить

підліткам оволодіти уміннями та навичками необхідними для того, щоб не стати жертвою зловмисників, зокрема не скоїти кіберсуїцид, вести здоровий спосіб життя, навчитися навичкам стресостійкості, зниження рівня тривожності тощо, які у сукупності з набутими знаннями, позитивно вплинуть на підлітків та дозволять фахівцям з профілактичної роботи якомога ефективніше реалізувати мету програми.

Після реалізації профілактичної програми фахівцями серед підлітків віком 15-17 років, буде здійснено аналіз ефективності впровадженої програми профілактики кіберсуїциду серед підлітків, у якому буде зазначено:

1. Схильність підлітків до кіберсуїциду до та після реалізації програми;
2. Кількість підлітків які оволоділи навичками безпечного користування Інтернетом на високому рівні;
3. Відсоток від загальної кількості підлітків, які бажають вести активний спосіб життя, безпечно та корисно проводити своє дозвілля після реалізації програми;
4. Кількість підлітків, які вважають впроваджену профілактичну програму корисною для себе;
5. Відсоток підлітків до і після реалізації програми, які обирають проведення вільного часу у соціумі ніж онлайн.

Отже, профілактична програма з попередження кіберсуїциду серед підлітків розрахована на осіб віком 15-17 років і реалізується у два етапи: теоретичний та практичний. Завдання та напрями профілактичної програми повністю зосереджуються на тому, щоб по-перше, застерегти підлітків від негативного впливу Інтернету, по-друге, сформувати уміння та навички безпечного користування Інтернет-мережею, а також здорового способу життя та безпечного й корисного проведення вільного часу для того щоб підлітки не концентрували свою увагу тільки на віртуальному світі, виходили на вулицю, спілкувалися з друзями, однолітками, закохувалися, зустрічалися. Це важливо, оскільки така діяльність допоможе підліткам сформувати у себе реальні цінності, такі як сім'я, друзі, любові до життя, любов, навчання, закоханість

тощо, що будуть слугувати «якорями», які формують бажання підлітка залишатися у цьому житті, насолоджуватися ним. Фахівці повинні використовувати відповідні форми та методи роботи з підлітками, які були підібрані для ефективного досягнення мети, завдань та змісту профілактичної програми.

Профілактичний захід для підлітків «Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду».

Мета: зменшення ризику розвитку кіберсуїцидальної поведінки у підлітків шляхом зниження рівня загальної тривожності, зниження часу проведеного онлайн та акцентування уваги на реальному світі.

Завдання:

1. Інформування учнів про природу тривожності, способи її подолання;
2. Стимулювання саморегуляції учнів;
3. Залучення учнів до створення розкладу дня;
4. Залучення учнів до альтернативних активностей офлайн;
5. Заохочення учнів до здорового, активного способу життя.

Цільова аудиторія: учні закладу професійно-технічної освіти.

Час: 55-60 хвилин.

Використані матеріали: інтернет, інтерактивна дошка, наукові матеріали з соціальної педагогіки та психології, правила ведення здорового способу життя.

Частина 1. Вступ.

Шановні учні закладу професійно-технічної освіти. Я радий привітати вас на сьогоднішньому занятті, яке ми підготували, щоб допомогти вам стати більш спокійними, врівноваженими, активними та позитивним. А найголовніше, що це заняття повинно допомогти вам стати більш здоровими як у фізичному так і у психологічному сенсі.

Здоров'я – це не лише фізичний стан, але й емоційне та психічне благополуччя. Це стан загальної гармонії, коли людина відчуває себе енергійною, спокійною, врівноваженою. Має енергію для соціальних взаємодій, навчання, хоббі. Здорова людина зазвичай стресостійка і здатна впоратися зі



складними життєвими викликами. Здоров'я включає не тільки регулярну фізичну активність, а й уміння впоратися зі своїми емоціями, обізнаність тощо.

## Частина 2. Основна частина

### Вправа 1. Міні-лекція «Тривожність та способи її подолання».

Мета: інформування учнів про природу тривожності, способи її подолання.

Час: 7 хвилин.

Тривожність – це звичайна, нормальна реакція організму на стресові ситуації, сформована у нашому мозоку протягом еволюції. Такий захисний механізм допомагав та допомагає людям захиститися від небезпеки зовнішнього світу: тигрів, мамонтів, змій тощо. Однак у сучасному світі захисний механізм тривожності стає менш необхідним ніж колись оскільки рівень розвитку цивілізації покращився, світ став більш безпечним ніж тисячі років тому. Проте механізм тривожності нікуди не подівся, з одного боку це плюс, оскільки у світі все ще є фактори небезпеки: війни, бандитизм, небезпечні тварини тощо. Але з іншого боку тривожність часто починає заважати нам жити: надмірна тривога за майбутнє, тривога при знайомстві з новими людьми, надмірна тривога при влаштуванні на роботу тощо. Все це може викликати тривожні та тривожно-депресивні розлади. Таким чином, надмірна тривожність здатна серйозно вплинути на психічне та фізичне здоров'я. Тому важливо слідкувати за тим, щоб рівень тривожності не став надмірним.

Отже, як ми можемо допомогти собі впоратися із тривожністю? По-перше, ми можемо зробити дихальну релаксацію. Наприклад, це може бути техніка «4-7-8», коли ми робимо вдих на 4 рахунки, утримаємо подих на 7 рахунків та робимо вдих на 8 рахунків. Або використати техніку «20-30-10» за такою ж схемою. Роблячи таку вправу хоча б тричі на день ми згодом помітимо, як стаємо більш спокійними, врівноваженими, стресостійкими. Наш рівень кортизолу, гормону стресу, почне знижуватися у нирках. Спокійне та глибоке дихання здатно сприяти активації парасимпатичної нервової системи,

яка відповідає за заспокоєння та релаксацію організму.

Також важливо знаходити спосіб релаксації, які працюють саме для вас. Це може бути прогулянка на свіжому повітрі, медитація, його, слухання музики, яка вас заспокоює.

Не треба забувати і про фізичну активність, оскільки вправи аеробіки та тренування сили можуть допомогти зменшити рівень стресу. Під час виконання фізичних вправ в організм виділяється ендорфін – гормон щастя. Також фізичні вправи знижують гормони стресу, зокрема кортизол. Покращують сон та сприяють розслабленню м'язів.

І найголовніше – це шукати підтримку у боротьбі із тривожністю, якщо вам не вдається подолати її самостійно. Можна поговорити про це з фахівцем, родичами, друзями у випадку необхідності. Важливо пам'ятати, що тривожність все ще залишається важливою частиною нашого захисту, проте важливо слідкувати за тим, щоб надмірна тривожність не заважала вам жити та функціонувати.

## Вправа 2. Медитація «джерело енергії».

Мета: навчання учнів техніці медитації задля зниження рівня стресу, демонстрації користі від медитації для їхнього психічного та фізичного здоров'я.

Час: 7 хвилин.

Шановні учні, а зараз я попрошу вас закрити очі та зосередити свою увагу на тому, що кажу я. Акцентуйте увагу на своєму диханні, нехай воно буде максимально комфортним для вас. Робіть вдих через ніс та видих через рот. Продовжуйте виконувати цю вправу поки ваші очі заплющені. Уявіть собі, що ви знаходитесь біля прекрасної річки у лісі. Подивіться на кришталево чисту воду яка плавно тече біля вас. Акцентуйте увагу на тому, як промені сонця відбиваються на поверхні води та як листя шелестить та колихається на вітру. Уявіть собі, що річка – це джерело енергії, яка протікає чере все ваше тіло. Відчуйте, як ця енергія рухається через вас, починаючи з голови та біжить прямо до ваших ніг. Відчуйте тепло та світло, яке приносить у ваше тіло це

джерело енергії. Зверніть увагу на ваші м'язи. Вони зараз напружені чи розслаблені? Починайте розслабляти м'язи всього тіла: руки, шия, обличчя, груди, спина, живіт, ноги. М'язи розслабляються з кожним вашим видихом. Ви продовжуєте насолоджуватися цим почуттям спокою та розслаблення. Ви помічаєте, як стаєте більш свідомими та зосередженими, а ваші думки стають все тихішими та спокійнішими. Повільно повертайте увагу до свого дихання, рахуйте свої вдихи та видихи, сконцентруйте всю увагу на диханні. Ви відчуваєте все своє тіло та поступово повертаєтесь до реального життя. Ви можете розплющити очі та подивитися навколо себе, знаходячись вже у більш спокійному та врівноваженому стані.

Вправа 3. «Мій збалансований розклад дня».

Мета: допомогти учням створити індивідуальний розклад дня задля регуляції часу проведеного онлайн та акцентування уваги на реальному житті.

Час: 20 хвилин.

Друзі, зараз я роздам кожному з вас акруш паперу та олівець та попрошу вас дещо на ньому відобразити. Мета цього завдання – створення збалансованого розкладу дня, який допоможе більше приділяти увагу офлайн активностям.

Перед тим, як ви почнете створювати свій збалансований розклад, дайтемо проведемо невеличку дискусію про переваги і недоліки онлайн та офлайн активностей. Я запрошую вас поділитися своїми думками стосовно того, як ви розподіляєте свій час в Інтернеті та поза його межами. Особисто я можу назвати такі переваги та недоліки онлайн та офлайн активностей (див. таблицю 2.1).

А зараз я попрошу всіх вас написати на аркуші паперу свій збалансований розклад дня, детально подумайте, скільки часу ви проведете онлайн (навчання, відпочинок) та офлайн (спорт, творчість, читання). Після завершення створення ваших розкладів я попрошу бажаючих зачитати вголос свій розклад та пояснити вибір своїх діяльностей протягом дня.

Таблиця 2.1

## Переваги, недоліки онлайн та офлайн активностей

Переваги онлайн активностей	Недоліки онлайн активностей	Переваги офлайн активностей	Недоліки офлайн активностей
Доступність і зручність	Залежність	Фізичне здоров'я	Менша швидкість та ефективність
Швидкість та ефективність	Відволікання від реального життя	Соціальні взаємодії	Проблеми з організацією
Великий вибір контенту	Віруси	Розвиток креативності	Обмежена доступність

На завершення я попрошу вас проаналізувати самостійно, як ви можете зменшити час онлайн та витратити його на більш корисну офлайн активність, якщо звісно забажаєте цього.

Вправа 4. «Крок до здоров'я».

Мета: залучення учнів до ведення здорового, активного способу життя.

Час: 10-15 хвилин.

Життя – найцінніший скарб. На жаль, навіть ті хто про це пам'ятають не завжди дотримуються здорового способу життя. Причин може бути багато: брак часу, лінощі тощо. Проте життя кожного з нас в руках нас самих тому потрібно думати своєю головою, чи потрібно нам зміцнювати та займатися своїм здоров'ям чи можна залишити це питання насамотік.

Пропоную вам зараз декілька хвилин подумати про маленький крок, який ви можете втілити у життя протягом наступних 24 годин, наприклад це може бути здоровий перекус протягом дня, невеличка прогулянка, медитація тощо. Після цього попрошу вас по черзі озвучити ваші думки.

А зараз пропоную всім встати зі своїх місць та провести невеличку гімнастику, щоб почуватися краще як у фізичному, так і у психологічному

сенсі. Робимо розминку шиї, рук, зап'ястя, плечей, тулуба, тазу, колін, ступней.

Вправа 5. «Розслаблення для очей».

Мета: дати очам відпочити від роботи за комп'ютером, залучення до здорового способу життя, зменшення часу проведеного онлайн.

Час: 5 хвилин

Давайте зробимо разом гімнастику для очей, щоб відпочити від впливу комп'ютера. Таку зарядку бажано робити протягом 5-10 хвилин після кожної години роботи за комп'ютером. Пропоную зробити подібну зарядку прямо зараз.

1. Зробіть 10-15 повільних кругових рухів очима вліво та вправо, потім зверху вниз.

2. Подивіться на віддалену точку (вікно, дальній предмет у кімнаті) протягом 10-15 секунд, а потім подивіться на найближчу точку (руку), утримуйте погляд 10-15 секунд. Повторіть 3-4 рази.

3. Закрийте очі та залишайтеся в цьому стані 1-3 хвилини, фокусуючи увагу на рівномірному диханні.

Частина 3. Завершення.

Я дуже сподіваюся, що отриманні знання стануть вам у нагоді та ви буде пам'ятати про цінність того, про що ми з вами говорили. Бажаю всім вам, щоб це заняття стало для вас важливим кроком у напрямку здорового, спокійного, активного життя. Також бажаю вам не зупинятися на досягнутому та крокувати вперед задля досягнення своїх мрій та пріоритетів. Дякую вам дуже за відданість та небайдужість під час сьогоднішньої роботи.

Рекомендації соціальним педагогам під час профілактики кіберсуїцидальної поведінки:

1) активно працюйте не тільки з підлітком, а й з його батьками (родичами) під час вирішення проблеми, оскільки підтримка найближчих людей здатна відіграти велику роль у профілактичній роботі;

2) допоможіть підлітку створити міцні «якорі» у житті (кохання, захоплення, дружба...), для бажання дитини продовжувати життя;

3) допоможіть підлітку змістити акцент уваги з віртуального простору на реальний, захоплюватися справжнім життям навколо нього.

4) Будьте тією людиною на яку підліток може розраховувати, довіряти, це пришвидшить профілактичний процес і допоможе підлітку вийти зі складної ситуацію;

5) Нагадуйте підлітку про те, що всі проблеми у житті можна вирішити і те, що здається йому таким страшним часто обумовлено особливостями підліткового віку і через декілька років всі його проблеми не будуть здаватися йому такими складними, треба просто пережити цей життєвий період.

## ВИСНОВКИ

В ході дослідження було розкрито основні завдання курсової роботи. Було виявлено, що сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків тісно пов'язані з розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема появою та розвитком інтернету. Підлітки все більше часу проводять в мережі і поступово вона стає передовим фактором соціалізації підростаючого покоління. В інтернет-мережі підлітки можуть мати небажані знайомства, потрапити до «груп смерті» або їх можуть туди втягнути. Звідси і походить виникнення феномену кіберсуїциду.

Аналіз наукових джерел вказав на те, що вітчизняний та зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду серед підлітків доволі схожі і це не дивно, оскільки феномен кіберсуїциду залишається незмінним, сутність його одна, а отже і профілактика буде схожою. Серед основних профілактичних заходів як у вітчизняній практиці, так і у зарубіжній можна виділити наступні: формування у підлітків в системі освіти здорової, об'єктивної самооцінки, адекватного сприйняття світу; формування навичок правильного та безпечного користування інтернетом; залучення правозахисних органів, зокрема кіберполіції, для виявлення злочинців в інтернеті та притягнення їх до відповідальності; створення спеціалізованих форумів у профілактичних цілях; залучення відповідних фахівців до роботи з підлітками. Нормативно-правова база та міжнародні документи відіграють значну роль у профілактиці суїциду, кіберсуїциду. Вони дозволяють закріпити профілактичні заходи на загальнодержавному рівні. Так, Закон України «Про внесення змін до статті 120...» регулює відповідальність за доведення людини до самогубства, зокрема через інтернет-мережу на всій території України. На нашу думку, нашій державі треба звернути більшу увагу на цю сферу і за можливістю долучатися до міжнародних програм, які стосуються попередження суїциду, наприклад SEYLE тощо, оскільки такі програми впроваджують у соціум нові форми і

методи профілактики суїциду, зокрема кіберсуїциду.

Вікові особливості дітей підліткового віку є наступними: загальна незрілість емоційно-особистісної сфери, імпульсивність, коливання настрою, знижена критичність до власної поведінки, відсутність цілей у житті, прояви алекситимії тощо. Загалом, ці особливості можуть стати основою для формування кіберсуїцидальної поведінки підлітка.

Базуючись на дослідженнях, можна сказати, що сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативних явищ в інтернет-мережі серед підлітків полягають в наступному: профілактика інтернет-залежності підлітків, як явища, що обумовлює виникнення кіберсуїцидальної поведінки, розробка профілактичної програми; залучення батьків до профілактики негативних явищ в мережі-інтернет; надання корисних порад батькам та вчителям стосовно необхідності формування у підлітків навичок безпечного користування інтернетом; розроблення політики освітнього закладу стосовно вжиття заходів профілактики і протидії кібербулінгу, що регламентує його повноваження, зобов'язання та відповідальність батьків і учнів.

На основі отриманого досвіду під час розкриття завдань, ми досягли головної мети курсової роботи, а саме – розробили програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у закладі професійно-технічної освіти, в якій зазначили зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків. А також розробили захід «соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду» який спрямований на зниження ризику розвитку кіберсуїцидальної поведінки у підлітків шляхом зниження рівня загальної тривожності, зниження часу проведеного онлайн та акцентування уваги на реальному світі.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Берзіня О. О., Дорошенко І. А., Калашник О. А. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. Київ : ТОВ «Агенство «Україна», 2017. С. 24-33. URL: <http://surl.li/dvview> (дата звернення: 11.10.2022).
2. Асєєва Ю. О. Актуальні питання впливу Інтернету на суїцидальну поведінку підлітків. *Журнал освіти, здоров'я та спорту*. 2017. № 7 (2). С. 850-858. URL: <http://surl.li/dhnfi> (дата звернення: 11.10.2022).
3. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с. URL : <http://surl.li/aqprzw> (дата звернення 13.06.2023).
4. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-455. URL: <http://surl.li/amqke> (дата звернення: 13.06.2023).
5. Биков В. Ю., Жолдак М. І., Чепелева Н. В. Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків. Черкаси : ЧОППОП, 2010. 49 с. URL : <http://surl.li/dhmxj> (дата звернення: 11.10.2022).
6. Білоус О. В. Психологічні аспекти інтернет залежності підлітків в Україні. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 2. С. 29-35. URL: <http://surl.li/dhzmr> (дата звернення: 12.10.2022).
7. Бугайова Н. М. Особливості розвитку суїцидальної поведінки у періоди вікових криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. ІХ. Вип. 8. С. 83-93. URL: <http://surl.li/difrs> (дата звернення: 13.10.2022).
8. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37-40. URL: <http://surl.li/toqgr> (дата звернення: 10.05.2024).
9. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в

- соціальних мережах. *Науковий огляд*. 2015. № 7 (17). С. 1-14. URL: <http://surl.li/dhyrg> (дата звернення: 12.10.2022).
10. Варивода К. С. Формування в дітей компетенцій безпечного використання інтернет-мережі. *Науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С. 1-8. URL: <http://surl.li/dhyux> (дата звернення: 12.10.2022).
  11. Веприцький Р. С., Гладкова Є. О. Групи смерті: що це таке і як уберегти дитину : науково-методичні рекомендації. Харків : [б.в.], 2017. 15 с. URL: <http://surl.li/toqpw> (дата звернення: 10.05.2024).
  12. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 190 с. URL: <http://surl.li/tmolo> (дата звернення: 07.05.2024).
  13. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26-29. URL: <http://surl.li/dhyrf> (дата звернення: 12.10.2022).
  14. Доведення до самогубства: Кримінальний кодекс України (стаття 120) від 05.04.2001 № 2341-III. URL: <http://surl.li/hyzbz> (дата звернення: 13.06.2023).
  15. Євтушок В. А., Кущенко В. О. Протидія кібербулінгу в Україні: правовий аспект. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 1. С. 126-129. URL: <http://surl.li/dhytb> (дата звернення: 12.10.2022).
  16. Єрмакова Н. Прояви суїцидальних тенденцій у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ 2023. Випуск 20. С. 48-56. URL: <http://surl.li/uidrm> (дата звернення: 08.06.2024).
  17. Журавель Т. В., Іванюк І. В., Лютий В. П. Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навчально-методичний посібник. Київ : [б.в.], 2022. 145 с. URL: <http://surl.li/garun> (дата звернення: 07.05.2024).
  18. Зубрицька-Макота І. В., Христюк О. Л. Суїцид як крайня форма психологічного неприйняття себе: допомога психологу діагностувати проблему. *Науковий вісник Львівського державного університету*

- внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2014. № 1. С. 13-21. URL: <http://surl.li/ulbmu> (дата звернення 13.06.2023).
19. Іванюк І., Соловійова В. Створення безпечного шкільного середовища: протокол безпеки при суїцидальній поведінці підлітків. *Молодь і ринок.* 2021. № 7-8. С. 67-71. URL: <http://surl.li/hzhdm> (дата звернення: 13.06.2023).
  20. Колун Г. В. Профілактика суїцидальної поведінки серед учнів за допомогою нетрадиційної технології «кінетичний пісок»: авторська програма. Одеса : [б.в.], 2018 рік. С. 10-16. URL: <http://surl.li/aqqcv> (дата звернення: 13.06.2023).
  21. Корнієнко В. В. Доведення неповнолітніх до самогубства через мережу Інтернет. *Гуманітарні аспекти цифрового суспільства* : тези доп. учасників міжн. наук.-практ. конф. (м. Харків, 8 груд. 2022 р.). Харків : НДІ ППСН, 2022. С. 21-27. URL: <http://surl.li/tmood> (дата звернення: 07.05.2024).
  22. Котловий С. А., Сидоренко М. С. Технології профілактики суїциду серед підлітків у роботі соціального педагога. *Соціальна педагогіка.* 2019. Випуск 13. Т. 2. С. 129-132. URL: <http://surl.li/akizt> (дата звернення: 13.06.2023).
  23. Кутова Т. В. Причини підліткових суїцидів. *Науковий вісник Донбасу.* 2014. № 3. С. 1-10. URL : <http://surl.li/akizn> (дата звернення: 13.06.2023).
  24. Лагнюк Т. І. Стратегії поведінки підлітків у ситуації шкільного булінгу: кваліфікаційна робота. Чернівці, 2023. 60 с. URL: <http://surl.li/uldbm> (дата звернення: 10.05.2024).
  25. Лемешевська В. С. Соціально-педагогічна профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці: кваліфікаційна робота. Запоріжжя, 2020. 88 с. URL: <http://surl.li/uldck> (дата звернення: 06.05.2024).
  26. Лесько Н. В. Правове регулювання захисту дітей від негативного впливу інтернету. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка».* Сер. юридична. 2016. № 850. С. 49-53. URL: <http://surl.li/dhoch> (дата звернення: 11.10.2022).

27. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 806-809. URL: <http://surl.li/akiyw> (дата звернення: 13.06.2023).
28. Лубінець І. Г., Толочко Г. В. Кіберсуїцид серед неповнолітніх: стан, тенденції, шляхи запобігання. *Particularitățile adaptării legislației Republicii Moldova și Ucrainei la legislația Uniunii Europene* : conferință internațională științifico-practică (1-2 noiembrie 2019, Chișinău). Chișinău : Tipocart Print, 2019. С. 176-179. URL: <http://surl.li/dhyxm> (дата звернення: 12.10.2022).
29. Лугіна Н. А., Савенюк К. О., Онофрей В. С. До проблеми застосування норм кримінального кодексу України, пов'язаних з суїцидальними діями неповнолітніх з використанням соціальних мереж. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 1. С. 251-253. URL: <http://surl.li/dhobj> (дата звернення: 11.10.2022).
30. Марценюк Т. В. Психологія інакшості в сучасній українській дитячій літературі: кваліфікаційна робота. Острог, 2020. С. 30-33. URL: <https://theses.oa.edu.ua/>; <http://surl.li/tmpjg> (дата звернення: 07.05.2024).
31. Мінченко С. Доведення до самогубства: кримінологічний вимір соціальної обумовленості заборони. *Науковий часопис Національної академії прокуратури України*. 2019. Т. 1. С. 42-50. URL: <http://surl.li/dhyka> (дата звернення: 12.10.2024).
32. Москалець В. П., Янкович О. І. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навчально-методичний посібник. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 368 с. URL: <http://surl.li/tmoiu> (дата звернення: 07.05.2024).
33. Музиченко І. В. Психологічні особливості суїцидальної поведінки особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 9 (64). С. 1-5. URL: <http://surl.li/aqruc> (дата звернення: 13.06.2023).
34. Намеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с. URL: <http://surl.li/dhnmk> (дата звернення 11.10.2022).

35. Новгородська М. М. Педагогічні засоби профілактики та корекції залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища : дис. ... док. філософії за спеціальністю 011: Освітні, педагогічні науки. Київ, 2022. С. 71-86. URL: <http://surl.li/toqlx> (дата звернення: 10.05.2024).
36. Пантелєєва Н. М., Кабенгеле Г. Т. Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. *Фінансовий простір*. 2018. № 4. С. 125-130. URL: <http://surl.li/dhysh> (дата звернення: 12.10.2022).
37. Петрук Н. Соціально-філософський аналіз впливу соціальних мереж на суїцидальну поведінку молоді. *Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації* : щоріч. наук. пр. / відп. за вип. Т. В. Гончарук. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. С. 219-223. URL: <http://surl.li/dhnzk> (дата звернення: 11.10.2022).
38. Полькіна А. С. Проблематика «Синій кит», «Червона сова» в інформаційній мережі. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні* : матер. Всеук. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 12 квіт. 2018 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. С. 244-246. URL: <http://surl.li/tmowj> (дата звернення: 07.05.2024).
39. Почерняєва В. І. Соціально-психологічна профілактика суїцидальної поведінки у підлітків: кваліфікаційна робота. Київ, 2021. С. 51-72. URL : <http://surl.li/uldhj> (дата звернення: 13.06.2023).
40. Про внесення змін до статті 120 Кримінального кодексу України щодо встановлення кримінальної відповідальності за сприяння вчиненню самогубства: закон України від 08.02.2018 № 2292-VIII. URL: <http://surl.li/hyzfn> (дата звернення: 13.06.2023).
41. Сахненко Т. І. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до профілактики залежності підлітків від соціальних мереж. *Актуальні проблеми соціально-педагогічних досліджень* : матеріали науково-практичної конференції молодих науковців. Харків, 2016. С. 72-73. URL: <http://surl.li/dvudt> (дата звернення: 17.05.2024)

42. Сергєєва І., Солодка О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. *Vzdeláva nie a spoločnosť medzinárodný nekonferenčný zborník*. URL: <http://surl.li/aqqbh> (дата звернення: 13.06.2023).
43. Синишина В. М. Психологія суїцидальної поведінки: навчально-методичний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 92 с. URL: <http://surl.li/tmpgt> (дата звернення: 07.05.2024).
44. Скрипник С. Ф. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків / suicidal behavior prevention among adolescents: кваліфікаційна робота. Київ, 2022. С. 20-27. URL: <http://surl.li/uldjn> (дата звернення: 13.06.2023).
45. Снітко М. А. Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в інтернет-мережі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2014. 22 с. URL: <http://surl.li/hzhku> (дата звернення: 13.06.2023).
46. Тручковська А. В. Щодо криміналізації доведення до самогубства за допомогою мережі інтернет. *Молодіжний науковий юридичний форум: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції до Дня науки*, (м. Київ, 18 травня 2017). Том 1. Тернопіль: Вектор, 2017. С. 333-335. URL: <http://surl.li/dhyiy> (дата звернення: 12.10.2022).
47. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 95-104. URL: <http://surl.li/dvuby> (дата звернення 10.05.2024).
48. Федоренко О. І., Швець Д. В., Доценко В. В. та ін. Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах. Харків: [б.в.], 2021. 45 с. URL: <http://surl.li/dhncz> (дата звернення: 11.10.2022).
49. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навчальний посібник. Луцьк: ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 261 с. URL: <http://surl.li/ampwr> (дата звернення: 13.06.2023).
50. Федосєєва І. В. Вікові особливості суїцидальної поведінки підлітків.

- Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 161-165. URL: <http://surl.li/akizl> (дата звернення: 13.06.2023).
51. Філоненко С. С., Миргород-Карпова В. В. Адміністративно-правовий механізм запобігання самогубств в Україні. *Правові горизонти*. 2019. Вип. 19 (32). С. 87-93.
  52. Хмельовська І. О. Профілактичні заходи щодо попередження суїцидальної поведінки серед підлітків та учнівської молоді: методична розробка. Немішаїв : [б.в.], 2018. 13 с. URL: <http://surl.li/aigmn> (дата звернення: 13.06.2023).
  53. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с. URL: <http://surl.li/aqqdv> (дата звернення: 13.06.2023).
  54. Чабанюк В. Д. Класифікація сучасних проявів доведення до самогубства. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2019. Випуск 1. Том 2. С. 197-204. URL: <http://surl.li/dhmzz> (дата звернення: 11.10.2022).
  55. Чернега А. О. Суїцидальна поведінка підлітків як соціально-психологічне явище. *Молодий вчений*. 2020. № 8.1 (84.1). С. 89-93. URL: <http://surl.li/akiyz> (дата звернення: 13.06.2023).
  56. Шахрай В. М. Проблема формування в підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї: концептуальні засади дослідження. *Народна освіта*: 2017. Випуск № 3 (33). С. 64-69. URL: <http://surl.li/tmrov> (дата звернення 07.05.2024).
  57. Швець Д. В., Федоренко О. І., Доценко В. В. Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах. Харків : ХНУВС, 2021. 45 с. URL: <http://surl.li/lqwj> (дата звернення: 07.05.2024).
  58. Шеремет Ю. С. Інноваційні методики профілактики суїцидальної поведінки у підлітків: кваліфікаційна робота. Київ, 2022. С. 58-63; 99-103. URL: <http://surl.li/uldkg> (дата звернення: 13.06.2023).
  59. Янішевська К. Д., Савицька І. В. Поняття, фактори та ознаки суїциду неповнолітніх. *Правові горизонти*. 2019. Вип. 16 (29). С. 81-86. URL:

<http://surl.li/akiza> (дата звернення: 13.06.2023).

60. Ярмоленко К., Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2014. Вип. 19 (1) С. 145-149. URL: <http://surl.li/dhzig> (дата звернення: 12.10.2022).
61. Birbal R, Maharajh HD, Birbal R *et al.* Cybersuicide and the adolescent population: challenges of the future? *Int J Adolesc Med Health*. 2009.№ 21. P. 151–159. URL: <http://surl.li/ulebt> (дата звернення: 12.06.2024)
62. Li A., Jiao D. Mind the gap: Exploring differences in suicide literacy between cybersuicide and offline suicide. *Frontiers in Public Health*. 2023 Jan 16;10:1061590. DOI: 10.3389/fpubh.2022.1061590. URL: <http://surl.li/uleeo> (дата звернення 12.06.2024)



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Найбільш діагностично значимі картинки для виявлення суїцидальних тенденцій у ТАТ Г. Мюррея**

1. Картинка: на підлозі поруч із кушеткою скорчена фігура хлопчика, поруч із ним на підлозі – револьвер. Інтерпретація: Виявляє стан депресії, суїцидальні наміри, тенденцію до уникнення покарання або прийняття провини.
2. Картинка: молода жінка стоїть з опущеною головою, закривши правою рукою обличчя, ліва рука протягнена до дверей. Інтерпретація: виявляє причини депресії й почуття провини.
3. Картинка: молода жінка з журналом і сумочкою в руках дивиться через дерево на іншу жінку, що біжить по пляжі. Інтерпретація: виявляє відношення, суперництво між жінками. Може виявити депресивні та суїцидальні наміри, тенденції підозрливості й переслідування.
4. Картинка: парубок лежить на ліжку із закритими очами, над ним - зігнута фігура літнього чоловіка, його руки простягнена до особи лежачого. Інтерпретація: виявляє відношення до смерті, суїцидальні наміри, або відношення до авторитету.
5. Картинка: силует чоловіка (або жінки) на тлі яскраво освітленого вікна, вся інша поверхня картини чорна. Інтерпретація: виявляє загальний настрій, депресивні й суїцидальні тенденції.
6. Картинка: виснажена людина з опущеними руками стоїть серед могил. Інтерпретація: виявляє відношення до смерті, іноді відображає агресивні почуття до якої-небудь фігури соціального оточення (бажання його смерті); суїцид.
7. Картинка: міст над водою, жіноча фігура біля поручнів, позаду

високі будинки й маленькі фігурки людей. Інтерпретація: виявляє очікування й відношенні якоїсь складної ситуації, іноді суїцидальні тенденції.

8. Картинка: у темряві самотня фігура в ліхтарях. Інтерпретація: виявляє страхи, почуття самотності.

## Додаток Б

### Анкета «Виявлення депресивного стану та суїцидальної схильності у підлітків»

Дане дослідження проводиться для того, щоб побачити чи є покращення результатів після проведення профілактичних занять.

Інструкція: вибрати 1 відповідь, яка вас стосується.

Дане анкетування анонімне, тому намагайтесь відповідати чесно.

Автор анкети: Шеремет Ю.С.

1. Я люблю себе  
А). Так Б). Ні
2. Більшість людей задоволені своїм життям, більше ніж я  
А). Так Б). Ні
3. В мене присутнє почуття нудьги і втоми  
А). Так, постійно Б). Періодично В). Інколи
4. Останнім часом мені стало важче засинати, при чому сон приривчастий і бентежний  
А). Так Б). Ні
5. Я все відчуваю гостріше, ніж більшість людей  
А). Так, дуже часто Б). Час від часу В). Ні
6. Останнім часом я помічав(ла) зміни в апетиті  
А). Так, знизився Б). Так, посилився В). Без змін
7. Мене бентежить відсутність почуття щастя  
А). Так, бентежить Б). Ні
8. Я вважаю, що життя варте того, щоб жити  
А). Так Б). Ні
9. Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало А). Так Б). Ні В). Інше...
10. Мені складно перестати думати про свої неприємності і невдачі

А). Так Б). Ні

11. Я так гостро переживаю неприємності, що не можу перестати думати про це

А). Постійно Б). Інколи В). Ніколи

12. В мене таке враження, що мене ніхто не розуміє

А). Так, часто Б). Ні

13. Я часто відчуваю провину

А). Так, за певних причин Б). Так, без причин В). Ні

14. Мене часто долають бентежні думки

А). Так Б). Рідко В). Ні

## Додаток В

### Результати анонімного онлайн тестування у закладі професійно-технічної освіти на схильність до кіберсуїциду

Запитання:	Відповіді:
Оцініть самостійно ваш рівень тривожності у повсякденному житті від 1 до 10	1 – 11,1% 2 – 11,1% 3 – 7,9% 4 – 9,5% 5 – 23,8% 6 – 7,9% 7 – 9,5% 8 – 12,7% 9 – 1,6% 10 – 4,8%
Як ви оцінюєте свої взаємини з батьками та родичами?	Хороші – 46% Нормальні – 31,7% Ідеальні – 19% Погані – 1,6% Дуже погані – 1,6%
Якщо мене ображають однолітки у школі, то мої дії будуть такими:	Розповім про ситуацію батькам – 12,7% Поскаржуся класному керівнику – 6,3% Спробую врегулювати конфлікт самостійно – 68,3% Впаду у розпач, депресію – 3,2% Спробую уникати образників у майбутньому – 6,3% Розповім про все своєму другу, з яким

	познайомився в Інтернеті – 3,2%
Які емоції ви найчастіше відчуваєте у стосунках з іншими людьми? (можливо декілька відповідей)	Здивування – 26 відповідей Радість – 54 відповіді Сум – 9 відповідей Гнів – 6 відповідей Страх – 9 відповідей Огида – 3 відповіді Зневага – 5 відповідей Сором – 9 відповідей Вина – 5 відповідей
Чи вважаєте ви себе соціально значущою людиною?	Так – 61,9% Ні – 38,1%
Скільки часу онлайн ви проводите на добу? (не враховуючи онлайн навчання)	Менше години – 7,9% 1-3 години – 31,7% 3-5 години – 34,9% 5-10 годин – 25,4%
Встановіть відповідність:	<u>Реальний світ:</u> а) Другорядний для мене – 10 відповідей б) Викликає почуття радості – 18 відповідей в) Важливий для мене – 26 г) Викликає почуття суму - 2 д) Несправедливий - 7 <u>Віртуальний світ:</u> а) 33 б) 16 в) 5 г) 4

	<p>e) 5</p> <p><u>Життя:</u></p> <p>a) 6</p> <p>b) 32</p> <p>c) 18</p> <p>d) 2</p> <p>e) 5</p> <p><u>Смерть:</u></p> <p>a) 15</p> <p>b) 4</p> <p>c) 0</p> <p>d) 31</p> <p>e) 13</p> <p><u>Образ:</u></p> <p>a) 19</p> <p>b) 0</p> <p>c) 4</p> <p>d) 13</p> <p>e) 27</p>
<p>Ким ви себе бачите у майбутньому? (дайте коротку відповідь)</p>	<p>Найпопулярніші відповіді:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Щасливою людиною;</li> <li>2) Успішною людиною;</li> <li>3) Представником відповідної професії (поваром, військовим, секретарем, акторкою, програмістом, бізнесменом тощо)</li> </ol>
<p>Ваше відношення до «груп смерті»?</p>	<p>Вкрай негативне – 65,1%</p> <p>Негативне – 22,2%</p> <p>Нейтральне – 11,1%</p>

	Позитивне, став би учасником – 1,6%
Я вдячний своїм батькам за гарне виховання?	Так – 85,7% Ні – 14,3%
Негативний вплив кібербулінгу на ваше життя (від 0 до 5)	0 – 65,1% 1 – 17,5% 2 – 6,3% 3 – 4,8% 4 – 1,6% 5 – 4,8%
Наскільки часто у вас зустрічаються суїцидальні думки останнім часом?	Не зустрічаються – 67,7% Майже не зустрічаються – 17,7% Зустрічаються, але не часто – 11,3% Часто зустрічаються – 1,6% Дуже часто зустрічаються – 1,6%
Ви завершили навчальний день, у вас тепер багато вільного часу. Які заняття у вільний час вам найбільше подобаються? (можливо декілька відповідей)	Прогулянка з друзями – 43 відповіді Листати ленту соціальних мереж – 33 Онлайн-ігри – 26 Кулінарія – 23 Відвідування цікавих заходів у моєму місті – 16 Заняття спортом – 25 Йога – 6 Спілкування з незнайомими людьми у соціальних мережах – 6 Відвідування «груп смерті» - 2 Допомога батькам по дому – 33 Спілкуватися з друзями онлайн - 39
Життя для мене? (дайте коротку)	Найпопулярніші відповіді:



відповідь)	1) Радість; 2) Щастя; 3) Найцінніший скарб.
У вас багато друзів у реальному житті?	У мене немає друзів – 9,5% 1-5 – 52,4% 5-10 – 15,9% 10-20 – 7,9% 20 і більше – 14,3%
Коли мені приходять нове повідомлення у соціальних мережах під час уроку у закладі освіти, то:	Я відповім на нього на перерві або у вільний час – 28,6% Я подивлюся хто мені написав, але не відповім під час уроку – 27% Прочитаю повідомлення та відповім якщо це терміново – 31,7% Відповім на повідомлення одразу – 11,1% Спочатку відповім на повідомлення, а потім відповім вчителю – 1,6%
Якщо я довго не виставляв нові фотографії у соціальні мережі, то я:	Не засмучуюся, оскільки майже не користуюся соціальними мережами – 36,5% Не засмучуюся, оскільки не вважаю за потрібне постійно робити нові фотографії – 60,3% Мені не комфортно, тому що хотів би показати своїм підписникам нові фотографії – 1,6% Засмучуюся, треба обов'язково зробити нові фотографії – 0%

	<p>Засмучуюся, оскільки звик кожного дня робити багато фотографій – 0%</p> <p>Це катастрофа, я зобов'язаний виставити нові фотографії – 1,6%</p>
<p>Смерть для мене – це? (дайте коротку відповідь)</p>	<p>Найпопулярніші відповіді:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Кінець життя;</li> <li>2) Сум;</li> <li>3) Страшна подія.</li> </ol>