МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО КІБЕРСЕРЕДОВИЩА»**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.2314-сп
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
Тимчишин Ілля Вячеславович

Керівник: доцент кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти, канд. пед. наук, доцент О. Г. Лещенко

Рецензент: доцент кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти, канд. пед. наук доцент Ю. Р. Мацкевіч

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 231 – соціальна робота
Освітня програма: соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«____» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Тимчишину Іллі Вячеславовичу

1. Тема роботи: «Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища»

керівник роботи Лещенко Олена Геннадіївна, канд. пед. наук, доцент
затверджені наказом ЗНУ від «2» квітня 2025 року № 467-с

2. Строк подання студентом роботи 1 грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи матеріали соціально-педагогічної практики, наукової роботи з соціальної педагогіки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків; проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків; розкрити вікові особливості дітей підліткового віку; розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища; теоретично обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

5. Перелік графічного матеріалу (із точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці з результатами дослідження

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лещенко О.Г.	15.11.2024 р.	15.11.2024 р.
Розділ 1	Лещенко О.Г.	20.12.2024 р.	20.12.2024 р.
Розділ 2	Лещенко О.Г.	25.03.2025 р.	25.03.2025 р.
Висновки	Лещенко О.Г.	12.09.2025 р.	12.09.2025 р.
Додатки	Лещенко О.Г.	10.11.2025 р.	10.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання 15.11.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад	Виконано
2	Написання вступу	листопад	Виконано
3	Написання першого розділу	грудень-квітень	Виконано
4	Написання другого розділу	травень-вересень	Виконано
5	Написання висновків	жовтень	Виконано
6	Оформлення додатків	жовтень	Виконано
7	Оформлення роботи, рецензування	листопад-грудень	Виконано
8	Захист	грудень 2025	

Студент _____ Тимчишин І.В.

Керівник роботи _____ Лещенко О.Г.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Мацкевіч Ю.Р

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 78 с., 3 таблиці, 71 джерело, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: процес соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та експериментально перевірити програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

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

1. Розкрити сутність та зміст явища кіберсуїциду як соціально-педагогічної проблеми;
2. Проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків;
3. Розкрити вікові особливості дітей підліткового віку;
4. Розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища;
5. Експерементально перевірити програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Методи дослідження: теоретичні: історичний метод, метод порівняння, метод сходження від абстрактного до конкретного, логічний метод – використані для аналізу та систематизації наукових підходів, аналіз, дедукція, порівняння – використані для дослідження теоретичних основ кіберсуїциду та порівняння підходів до його профілактики.

Емпіричні: спостереження, експеримент, моніторинг, вимірювання – застосовані для збору та оцінки реальних даних щодо впливу шкільного

середовища на психічне здоров’я підлітків.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в уточненні змісту соціально-педагогічної профілактики кіберсуїцидальної поведінки серед підлітків, зокрема в контексті шляхом створення безпечного кіберсередовища на їх психічне здоров’я.

Практичне значення: полягає в розробці та експериментальній апробації програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища. Програма може бути використана соціальними педагогами, учителями та психологами як ефективний інструмент для організації профілактичної роботи, формування навичок безпечної онлайн-поведінки, зміцнення емоційної стійкості підлітків та забезпечення підтримуючого освітнього середовища.

Галузь використання: заклади позашкільної освіти, заклади загальної середньої освіти, центри освіти та розвитку, заклади передвищої фахової освіти, заклади ресоціалізації.

ПІДЛІТКИ, ПРОФІЛАКТИКА, КІБЕРСУЇЦИД, СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА, ІНТЕРНЕТ, БЕЗПЕЧНЕ КІБЕРСЕРЕДОВИЩЕ

SUMMARY

Tymchyshyn I. V. Social and pedagogical prevention of cybersuicide among adolescents by creating a safe cyber environment.

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (71 items, 2 of foreign origin), 3 addenda on 14 pages. The qualifying work volume is 101 pages long, 72 of them – main text. There are 3 tables.

This research work provides a theoretical overview and experimental investigation of the issue of cybersuicide among adolescents, highlighting age-specific features, psychological aspects, and causes of this phenomenon. It identifies the necessary conditions and strategies for preventive and corrective influence to counteract cybersuicide among young people.

The research object: the process of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among adolescents through the creation of a safe cyber environment.

The research subject: the content, forms, and methods of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among adolescents through the creation of a safe cyber environment.

The research purpose: to theoretically substantiate and experimentally verify the program of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among adolescents through the creation of a safe cyber environment.

The research tasks are:

1. To reveal the essence and content of cybersuicide as a socio-pedagogical problem;
2. To analyze foreign and domestic experience in the prevention of cybersuicide among adolescents;
3. To describe the age-specific characteristics of adolescents;
4. To reveal the essence and content of socio-pedagogical prevention of cybersuicide among adolescents through the creation of a safe cyber environment;
5. To experimentally test the program of socio-pedagogical prevention of

cybersuicide among adolescents by creating a safe cyber environment.

The part 1 “Theoretical Foundations of the Prevention of Cybersuicide Among Adolescents Through the Creation of a Safe Cyber Environment” explores the essence and definition of the concept “cybersuicide”, its characteristics as a social and psychological phenomenon, and the main factors contributing to its emergence. This section examines the specific features of cybersuicidal behavior among adolescents and analyzes both international and national approaches to its prevention. It also studies the age-related peculiarities of adolescence, emphasizing their influence on emotional vulnerability and online behavior. Furthermore, the chapter reveals the theoretical foundations, content, and socio-pedagogical mechanisms of preventing negative online influences on young people, highlighting the importance of creating a safe and supportive cyber environment as a key component of effective prevention.

The part 2 “The Content, Forms and Methods of Socio-Pedagogical Prevention of Cybersuicide Among Adolescents Through the Creation of a Safe Cyber Environment” presents the results of a diagnostic study on cybersuicidal tendencies among students of a general secondary school. The section identifies behavioral aspects of adolescents that require correction and support, and introduces a program of socio-pedagogical prevention of cybersuicide aimed at fostering emotional resilience and cyber safety. It also describes the developed preventive measures, methods, and forms of educational work designed to create a safe and supportive cyber environment for adolescents and to prevent the emergence of cybersuicidal behavior.

The analysis of the obtained results confirmed the research hypothesis and allowed the formulation of practical recommendations for social educators regarding the prevention of cybersuicide among adolescents.

Keywords: teenagers, prevention, cybersuicide, social-pedagogical prevention, the internet, safe cyber environment

ЗМІСТ

Вступ……..……..……..……..……..……..……..……..……..... 9
Розділ 1. Теоретичні основи профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища……. 12
1.1. Сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків……. 12
1.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду серед підлітків…… 20
1.3. Вікові особливості дітей підліткового віку……. 27
1.4. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища…….. 34
Розділ 2. Зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища……. 42
2.1. Дослідження схильності до кіберсуїциду у підлітків у шкільному середовищі…….. 42
2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду шляхом створення безпечного кіберсередовища…….. 58
2.3. Аналіз ефективності програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища…… 67
Висновки……. 78
Список використаних джерел……... 81
Додатки……..……. 90

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлюється тим, що розвиток сучасних цифрових технологій, поряд із відкриттям нових можливостей, супроводжується зростанням ризиків для психічного здоров’я підлітків як активних користувачів інтернету. Формування безпечного шкільного середовища, яке сприяє збереженню психологічного добробуту учнів і забезпечує ефективну профілактику кіберсуїциду, постає як одне з ключових завдань соціально-педагогічної практики.

Кіберсуїцид трактується як «різновид індивідуального або групового самогубства, що здійснюється з використанням інтернет-ресурсів», про що зазначає Н. Бугайова. Інтернет-середовище, завдяки своїй анонімності, створює умови для відкритого обговорення особистих труднощів, але водночас може формувати деструктивні спільноти, у межах яких суїцидальні настрої нормалізуються. Як наголошує Г. Толочко, це підвищує ризики кіберсуїциду серед підлітків.

Зокрема дослідженням проблеми кіберсуїциду займалися такі вчені, як О. Федоренко, Т. Сахненко, В. Корнієнко, Р. Веприцький, М. Ванда, В. Биков, А. Лі, О. Калашник, В. Синишина та інші.

Станом на 2025 рік, за даними Офісу генерального прокурора України та ЮНІСЕФ, кількість суїцидів і спроб суїциду серед неповнолітніх зросла на 17%. Найуразливішою є вікова категорія підлітків 14-16 років, що викликає підвищене занепокоєння серед фахівців. З огляду на ці тривожні тенденції, було посилено профілактичні заходи, а також розроблено інтерактивні матеріали для навчання та підтримки підлітків у безпечному кіберсередовищі. Закон України «Про захист дітей від інформаційних загроз» (2021) залишається важливим нормативним документом, що регулює питання захисту психічного здоров’я дітей у цифровому просторі.

Основною категорією осіб, які можуть потрапити у цю пастку, є підлітки.

В умовах війни та дистанційного навчання підлітки стикаються з додатковими викликами, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Відсутність великої кількості вітчизняних досліджень зумовила вибір теми дипломної роботи: **«Соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища».**

Об'єкт дослідження: процес соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та експериментально перевірити програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

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

1. Розкрити сутність та зміст явища кіберсуїциду як соціально-педагогічної проблеми;
2. Проаналізувати зарубіжний та вітчизняний досвід у питанні профілактики кіберсуїциду серед підлітків;
3. Розкрити вікові особливості дітей підліткового віку;
4. Розкрити сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища;
5. Експерементально перевірити програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Методи дослідження:

Теоретичні: історичний метод, метод порівняння, метод сходження від абстрактного до конкретного, логічний метод – використані для аналізу та систематизації наукових підходів, аналіз, дедукція, порівняння – використані для дослідження теоретичних основ кіберсуїциду та порівняння підходів до його профілактики.

Емпіричні: спостереження, експеримент, моніторинг, анкетування для збору та оцінки реальних даних щодо впливу шкільного середовища на психічне здоров’я підлітків.

Гіпотеза: комплексна соціально-педагогічна профілактична програма, що впроваджується у шкільному середовищі та спрямована на створення безпечного кіберсередовища, підвищує психоемоційне здоров’я підлітків, знижує рівень ризикової кіберсуїцидальної поведінки та формує у них навички адаптивної поведінки в цифровому просторі.

Новизна дослідження полягає в інтеграції соціально-педагогічних підходів до профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища. У роботі проаналізовано існуючі програми профілактики та розроблено рекомендації для шкіл щодо створення безпечного кіберсередовища, а також використано новітні технології для забезпечення ефективності профілактичних заходів.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в уточненні змісту соціально-педагогічної профілактики кіберсуїцидальної поведінки серед підлітків, зокрема в контексті шляхом створення безпечного кіберсередовища на їх психічне здоров’я.

Практичне значення полягає в розробці та експериментальній апробації програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища. Програма може бути використана соціальними педагогами, учителями та психологами як ефективний інструмент для організації профілактичної роботи, формування навичок безпечної онлайн-поведінки, зміцнення емоційної стійкості підлітків та забезпечення підтримуючого освітнього середовища.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність та зміст кіберсуїциду серед підлітків

Термін «кіберсуїцид» увійшов у науковий обіг у 2004 році й позначає форму самогубства, що здійснюється з використанням інтернет-технологій. Його небезпека зумовлена доступністю онлайн-простору, швидким поширенням інформації серед молоді та відсутністю фізичних обмежень. У сучасних дослідженнях виокремлюють чотири основні різновиди кіберсуїциду, кожен із яких має специфічні механізми впливу на психіку підлітків, що визначає необхідність цілеспрямованої соціально-педагогічної профілактики.

Кіберсуїцид – «це різновид групового або індивідуального самогубства, яке здійснюється за допомогою інтернет-ресурсів» [8, с. 91].

Існує чотири типи кіберсуїциду: комунікативний кіберсуїцид передбачає онлайн-взаємодію учасників, об’єднаних ідеєю спільного самогубства; інтернет-спільноти стають середовищем формування небезпечних настанов і взаємного підсилення суїцидальних намірів. Інформаційний різновид пов’язаний із засвоєнням матеріалів мережі (інструкцій, відео, рекомендацій), що стимулюють самознищувальну поведінку, тому розвиток критичного мислення та інформаційної грамотності є ключовими напрямами профілактики.

Адиктивний кіберсуїцид виникає на ґрунті емоційної ізоляції, депресивних станів, внутрішньої напруги й заниженої самооцінки. Для підлітків у кризових ситуаціях ризики посилюються, що актуалізує потребу раннього виявлення ознак дистресу соціальними педагогами та психологами. Онлайн-кіберсуїцид передбачає трансляцію суїцидальних дій у режимі реального часу або їх активне обговорення, що створює ефект наслідування й становить особливу небезпеку для вразливих груп молоді [8, с. 92].

Найбільше зростання суїцидальної поведінки серед підлітків в Україні спостерігалося у 2015-2016 роках. У цей період молодь активно потрапляла під вплив так званих «смертельних ігор», що поширювалися переважно в соціальній мережі «Вконтакте». Такі спільноти функціонували як закриті групи, у яких підлітків залучали до виконання послідовності завдань, замаскованих під «ігровий процес». Завдання мали маніпулятивний характер: вони поступово підсилювали психологічний тиск, формували ізоляцію від близьких, провокували порушення сну, аутоагресію та розвиток депресивних переживань. Контроль здійснювали так звані «куратори», які через повідомлення або дзвінки супроводжували учасників аж до фінального, фатального завдання. «Діти керуються правилами, в яких написані вказівки, що і як повинна зробити дитина, щоб дійти до вищого рівня; бере участь в відборі, готуючи себе до смерті» [29, с. 416].

У 2016-2017 роках проблема посилилася через активне поширення «груп смерті» – онлайн-спільнот, діяльність яких була спрямована на психологічне маніпулювання підлітками з метою формування у них суїцидальних намірів. Під виглядом участі у грі або проходженні «квесту» дітям пропонували виконувати завдання, що від початково безпечних переходили до відверто небезпечних, завершуючись актом самогубства. Найвідомішими були «Синій кит» та його варіанти («Тихий дім», «Море китів», «F57», «Червона сова», «Біжи або помри» тощо). Їх поширення, за даними дослідників, переважно пов’язувалося з Росією, де й формувалися перші такі спільноти. Соціальна мережа «Вконтакте» стала основною платформою, на якій створювалися пабліки з романтизацією смерті, демонстрацією самогубств і контентом, присвяченим учасникам, що загинули, проходячи ці «квести» [16, с. 299].

Аналіз змістового наповнення так званих «груп смерті» показує спільні риси з попередніми соціокультурними явищами, зокрема з онлайн-спільнотами окультної тематики. Такі спільноти створювали уявну «гру альтернативної реальності», де підлітки занурювалися у специфічний світ із власними правилами, символікою та цінностями. Залучення до такого контенту

супроводжувалося психологічною ізоляцією від реального соціального середовища та поступовою заміною реальних зв'язків віртуальними. Реальність цих спільнот швидко набувала вірусного поширення, що підсилювалося згадками у ЗМІ та формуванням ореолу загадковості й страху, особливо для підлітків із підвищеною чутливістю до тем смерті та самотності [2, с. 852].

Суїцидальна спрямованість «груп смерті» особливо приваблює підлітків із істероїдно-сензитивними рисами характеру, у яких формується парадоксальний механізм психологічного захисту на фоні екзистенційного страху перед смертю (angst) [2, с. 852-853]. Нездатність знайти конструктивні способи подолання тривоги стимулює «ідентифікацію з агресором» через спілкування з віртуальними адміністраторами або кураторами, які у свідомості підлітка набувають містичного значення.

Учасники таких спільнот намагаються налагодити контакт із образом загрози, що спотворює сприйняття суїциду, замінюючи його трагічне значення на романтизоване та героїчне. Підлітки сприймають самогубство як спосіб демонстрації сили волі або героїзму, особливо через масову культуру та медіа, де суїцид часто подається як розв'язання проблем. Це створює середовище символічного піднесення, надаючи сенс особистим переживанням підлітків і підкреслює необхідність системної профілактичної роботи соціальних педагогів та психологів [2, с. 854].

Інтернет дедалі більше виступає провідним засобом соціалізації дітей і підлітків. У процесі цифрової трансформації суспільства віртуальний простір не лише доповнює реальне життя, а й частково заміщує традиційні форми міжособистісної взаємодії. Підлітки використовують мережу для спілкування, пошуку однодумців, участі в онлайн-спільнотах та формування цифрової ідентичності.

Разом із тим мережеве середовище містить значні ризики. Зокрема, онлайн-знайомства, що часто відбуваються без контролю дорослих, можуть призводити до небажаних або небезпечних контактів. Недостатній розвиток критичного мислення та підвищена довірливість, характерні для підліткового

віку, роблять цю групу особливо вразливою до маніпуляцій. У ЗМІ зафіксовано випадки діяльності небезпечних спільнот, так званих «груп смерті», які маскуються під ігрові чи творчі платформи, але застосовують психологічний тиск, спонукаючи дітей до участі в деструктивних практиках, що можуть завершуватися суїцидальною поведінкою. «Починається все з того, що їхні адміністратори дають учасникам груп травматичні «завдання», яких може бути від 13 до 50 (на розсуд адміністратора групи). Кінцевою метою «гри» є доведення дитини до самогубства, яке вона також повинна зафіксувати на камеру» [30, с. 176].

Надмірне використання інтернету пов’язане з низкою соціально-психологічних проблем у підлітковому віці. Науковець Н. Нікон наголошує на поширеності депресивних симптомів, самотності, тривожності та емоційної нестабільності серед молоді з високою інтернет-активністю. Відкритість мережі до контенту різної якості створює ризики для емоційно вразливих підлітків.

Особливу небезпеку становлять ресурси, що містять депресивний або суїцидальний контент. У мережі поширені новини, форуми, блоги й матеріали з описами суїцидальних випадків або докладними інструкціями щодо їх здійснення. Наприклад, за запитом «як покінчити життя самогубством» пошукова система Google пропонує понад 2,5 млн результатів, що створює додаткові ризики для психоемоційно нестабільних підлітків, які шукають підтримки чи виходу з кризових ситуацій [36, с. 67].

Статистичні дані щодо суїцидів в Україні є обмеженими та часто суперечливими. Проте навіть поверховий аналіз свідчить про гостроту проблеми: на 100 тис. населення припадає 22-30 випадків самогубств, щорічно вчиняють суїцид майже 12 тис. осіб. Чоловіки здійснюють суїцидальні дії в 4-5 разів частіше, ніж жінки. Особливо вразлива категорія – молодь, для якої наслідки суїцидів мають тяжкий соціальний та сімейний вплив [36, с. 68].

Основні причини суїцидів молодих людей слід шукати у реальному житті, хоча Інтернет може виступати каталізатором небезпечної поведінки. Науковець Н. Шевченко виділяє ключові поведінкові ознаки участі у «групах

смерті»: відчуженість, підвищена втома, постійне бажання спати, заборона дорослим втручатися у власний простір, нічне спілкування в Інтернеті, поява порізів на тілі, а іноді – тимчасове зникнення з дому [65, с. 68].

При виявленні цих ознак необхідно ініціювати відкриту та підтримуючу розмову, забезпечити відчуття безпеки та можливість отримати допомогу. Якщо контакт з підлітком не встановлюється, слід звернутися до кваліфікованого психолога або соціального педагога. Дієвим профілактичним заходом є активне просування соціальних рекламних кампаній, що популяризують «телефони довіри» – гарячі лінії для екстреної психологічної підтримки.

Позитивні зрушення спостерігаються й в Інтернет-просторі: громадські ініціативи та спільноти займаються моніторингом «груп смерті», встановленням кураторів та співпрацюють із кіберполіцією для запобігання трагедіям [65, с. 100].

Згідно з дослідженнями психолога Р. Федоренка, лише 25-30% осіб, що вчинили самогубство, мали діагноз психічного захворювання. Це свідчить, що значна частина учасників «груп смерті» – емоційно стійкі та психічно здорові підлітки, які піддаються впливу небезпечних онлайн-ігор [40, с. 219].

Куратори «груп смерті» використовують спеціальні методи вербування: поширюють у профілях неповнолітніх інформацію, що викликає цікавість. Це можуть бути яскраві, хаотичні композиції з цифровими кодами, готичними символами, арабською в’яззю або написами на івриті, які створюють атмосферу таємничості й ексклюзивності, привертаючи увагу молоді [40, с. 219].

Етап «Ти обраний» передбачає переконання підлітка у його винятковості та обранності для участі в групі. Це формує ілюзію престижу, посилює почуття єдності з іншими учасниками та зміцнює віру в власну значущість. Суворі правила спільнот забороняють повідомляти дорослим про участь, що створює додатковий механізм контролю та ускладнює стороннє втручання [40, с. 219].

Стадія «Пропаганди смерті» характеризується тим, що куратори «груп смерті» ведуть індивідуальне онлайн-листування з підлітком, пропагуючи

смерть як єдиний вихід із життєвих труднощів. Вони нав'язують депресивні стани, підбурюють до самонасильства та насильства щодо оточуючих, одночасно критикуючи цінності сім'ї, дружби та освіти, що призводить до девальвації життя та «девальвації смерті». На цьому етапі підліток втрачає природний інстинкт самозбереження, що робить соціально-педагогічне втручання критично важливим [40, с. 220].

Етап «Тотального контролю» є найнебезпечнішим: куратор схиляє підлітка до виконання завдань, які можуть призвести до парасуїциду або суїциду. Психологічний тиск, погрози виключення з групи та страх втратити соціальний статус змушують підлітків підкорятися, навіть якщо це загрожує життю. Цей етап демонструє потужний механізм маніпуляції через страх, потребу приналежності та соціальне визнання. Соціально-педагогічна робота має включати виявлення ознак залучення до небезпечних спільнот, індивідуальну підтримку, інформування батьків і педагогів, а також розвиток комплексних програм профілактики, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості та критичного мислення [40, с. 220].

Особливістю вчинення суїциду у рамках «груп смерті» є його фіксація на відео в онлайн-режимі. Кінцева мета кураторів – продаж відеозаписів у «darknet», що характеризується високою анонімністю та ускладнює роботу правоохоронних органів [40, с. 220].

До ключових мотивів суїцидальної поведінки молоді належать переживання образи, самотності, відчуженості, нерозуміння з боку близьких та оточення; реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревнощі; наслідки смерті одного з батьків або розлучення в сім'ї, що дестабілізує психоемоційний стан [65, с. 99].

Суїцид посідає друге місце за частотою серед осіб 15-24 років, після нещасних випадків. Більшість підлітків, які робили спробу суїциду, подавали сигнали про свій стан: вербальні натяки, відверті розмови або дії, спрямовані на привернення уваги оточуючих [65, с. 99].

А. Чернега зазначає, що підлітка, який запланував суїцид, можна

зупинити. Найбільша небезпека виникає у проміжку від 24 до 72 годин після формування наміру; своєчасне втручання та надання підтримки суттєво знижує ймовірність повторної спроби. «Якщо хтось своєчасно втручається у їхні наміри і надає нагальну допомогу, цілком ймовірно, що повторної спроби суїциду вже не буде» [62, с. 90].

У багатьох випадках суїцидальна поведінка розвивається у дітей із сімей, де батьки, особливо матері, страждають на алкоголізм або інші форми адиктивної поведінки. Вагомим чинником ризику є психічна травма, отримана через формальне та бездушне ставлення до дитини в школі або надмірно високі вимоги у вихованні, що призводить до соціально-психологічної дезадаптації та підвищує ризик суїцидальних дій [62, с. 90].

Для дітей і підлітків суїцидальна поведінка зазвичай пов’язана не з тотальною дезадаптацією, а з порушенням комунікації з близькими, насамперед у родині. Окрім основної причини, на формування суїцидальних намірів впливають і другорядні чинники, такі як хвороби або сімейно-побутові труднощі, що ускладнюють психоемоційний стан дитини. Суїцид у багатьох випадках є спробою змінити власне життєве становище, позбутися емоційних страждань, уникнути травмуючого середовища, викликати співчуття, отримати допомогу або привернути увагу до власних проблем. Одним із найсуттєвіших чинників є депресія, за якої самогубство сприймається як єдиний вихід зі стану розпачу, безнадії, глибокого незадоволення собою та хронічного болю [70, с. 91].

Передумовами аутодеструктивної поведінки та, зокрема, кіберсуїциду виступають апатія, втрата віри у власні перспективи, зниження творчої та життєвої активності, що часто виникає внаслідок психічних травм. Суїцидальна поведінка підлітків тісно пов’язана з відсутністю достатнього життєвого досвіду, невизначеністю життєвих орієнтирів, негативними внутрішньосімейними обставинами, складними стосунками з ровесниками та проблемами в навчальному закладі, які порушують процес соціальної адаптації та створюють підґрунтя для розвитку суїцидальних тенденцій [62, с. 91].

Р. Бірбал, М. Клепертон і Дж. Джарвіс виокремлюють кілька типів кіберсуїциду: угоду про самогубство (suicide pacts), що передбачає домовленість між двома або більше особами про спільне позбавлення себе життя; смертельну трансляцію (deathcasting), яка полягає в онлайн-трансляції моменту смерті; а також хибне самогубство (fake suicide), що являє собою симуляцію самогубства або створення помилкового враження про позбавлення себе життя [70, с. 151].

Дослідження підкреслюють зростаючу значимість проблеми деструктивного впливу інтернет-простору, пов’язаного з поширенням контенту суїцидальної тематики та його впливом на психоемоційні й поведінкові особливості підлітків. Проблема актуальна для психології, педагогіки, соціології та кіберсоціології.

Особливу увагу привертає феномен кіберсуїциду, що формується і реалізується в цифровому середовищі. Підлітки вразливі через нестабільність емоцій, потребу в соціальному визнанні та пошук ідентичності, що робить їх особливо чутливими до небезпечного контенту.

Поширення «суїцидального контенту» слід розглядати як частину впливу цифрових платформ на соціалізацію підлітків. Доступ до матеріалів із закликами до самогубства або романтизованими описами смерті створює ризики формування небезпечних моделей поведінки. Особливо небезпечними є участь у віртуальних спільнотах та іграх із маніпулятивними завданнями, що можуть мати фатальні наслідки.

Цей вплив є проявом глобальної віртуалізації соціального простору, де цифрове середовище набуває рис нової соціальної реальності, формуючи цінності, норми та моделі поведінки. Підлітки, особливо в кризовому психоемоційному стані, опиняються під підвищеним інформаційним тиском, що може сприяти розвитку суїцидальних установок [2, с. 856].

Отже, кіберсуїцид серед підлітків є сучасним проявом самогубства, що здійснюється за допомогою інтернет-технологій, і характеризується високою доступністю онлайн-простору, швидким поширенням інформації та відсутністю

фізичних обмежень. Існують різні форми кіберсуїциду – комунікативний, інформаційний, адиктивний та трансляційний, кожна з яких по-різному впливає на психоемоційний стан підлітка та вимагає цілеспрямованих профілактичних заходів.

Особливу небезпеку становлять «групи смерті» та маніпулятивні онлайн-спільноти, які поступово формують у підлітків суїцидальні установки, ізолюють їх від соціального середовища, підвищують психоемоційний тиск і створюють ефект наслідування. Підлітки, особливо емоційно вразливі або із кризовими переживаннями, сприймають такі спільноти як престижні чи ексклюзивні, що підсилює ризик аутодеструктивної поведінки.

Ключові чинники ризику кіберсуїциду включають психоемоційну нестабільність, депресивні стани, низьку самооцінку, соціальну ізоляцію, проблеми в сім’ї та навчальному середовищі, а також вплив цифрового контенту з депресивним або суїцидальним спрямуванням. Часто підлітки демонструють попереджувальні сигнали, на які своєчасне реагування дорослих може запобігти трагедії.

Зростаюча роль інтернету в соціалізації підлітків підкреслює необхідність системної соціально-педагогічної профілактики, що включає виявлення ознак ризику, розвиток критичного мислення, емоційної стійкості та навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі.

1.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду серед підлітків

Вітчизняний дослідник І. Сікорський пов’язував підліткові суїциди з кризою моральності, підкреслюючи значення духовного виховання для формування стійкості та ціннісних орієнтирів у дітей. В. Федоров акцентував на впливі цивілізаційних факторів, що проявляються у дитячих самогубствах, тоді як В.Бехтерєв зазначав, що «більшість дитячих суїцидів пов’язана не з

психічними захворюваннями, а з недоліками морального виховання», що підкреслює важливість ціннісного орієнтування у профілактичній роботі [40, с. 223].

Сім’я відіграє ключову роль у соціалізації підлітка, формуючи його світогляд, самооцінку та ставлення до оточення. Позитивні взаємини з батьками сприяють здоровому розвитку, тоді як негативні фактори підвищують ризики самодеструктивної поведінки. Батьки та педагоги повинні сприяти підвищенню самооцінки підлітка, розвитку комунікативних і когнітивних навичок, а також формуванню моральної відповідальності. Важливо допомагати дітям розрізняти реальне та віртуальне життя та підтримувати емоційні зв’язки з близькими, що знижує ризики самогубств [40, с. 223].

Дослідники Т. Разводова, О. Колісник та О. Берзіня підкреслюють важливість систематичного педагогічного моніторингу емоційного стану дітей. Постійне спостереження за поведінкою підлітків у школі та поза нею дозволяє своєчасно виявляти зміни психоемоційного стану та попереджувати небезпечну поведінку [1, с. 24]. Вчителям, соціальним педагогам і батькам рекомендується звертати увагу на тривожні сигнали: емоційну напругу, агресивність, замкнутість, апатію, депресивні настрої або прояви аутоагресії, такі як порізи на тілі. Своєчасна реакція дорослих, ведення довірливого діалогу з дитиною та створення безпечного емоційного середовища у школі та родині є важливими складовими профілактики деструктивної поведінки підлітків [1, с. 24].

Дослідники також наголошують на необхідності створення системи підтримки сімей, у яких виховуються діти групи ризику. Ефективна профілактика кіберсуїциду потребує постійної співпраці школи та родини на принципах довіри, партнерства та спільної відповідальності за психоемоційний стан дитини. У складних ситуаціях доцільне залучення команди психолого-педагогічного супроводу, до якої входять практичний психолог, шкільний лікар або медсестра, соціальний педагог, адміністрація закладу та батьки. Міждисциплінарна взаємодія сприяє своєчасному виявленню проблем, розробці індивідуальних планів підтримки та запобіганню кризових проявів у поведінці

підлітків [1, с. 25].

Автори підкреслюють, що ефективна профілактика суїцидальної поведінки потребує врахування психологічних та соціальних чинників, що формують стійкість підлітка до деструктивних впливів. До таких чинників відносять усвідомлення сенсу життя, формування позитивної життєвої перспективи та розуміння власної значущості. Встановлення теплих і стабільних емоційних зв’язків із батьками, педагогами та однолітками, а також участь у громадських, творчих або волонтерських проєктах зміцнюють відчуття приналежності та підтримки [1, с. 25].

Важливою складовою є розвиток здатності до «інтелектуального опору» смерті – уміння критично оцінювати інформацію про самогубство, переосмислювати деструктивні думки та шукати конструктивні способи вирішення проблем. Це передбачає роботу над емоційною сферою, розвиток когнітивної зрілості, саморефлексії та критичного мислення [1, с. 25].

Дослідники В. Андрєєнкова та О. Берзіня наголошують на підвищенні внутрішньої самоцінності підлітка як ключовому факторі профілактики. Відчуття власної цінності допомагає зберігати психологічну рівновагу, критично оцінювати складні обставини та уникати деструктивних рішень. Важливе також формування особистісних якостей – доброзичливості, відкритості, емпатії та здатності надавати підтримку іншим, що сприяє створенню безпечного та здорового психоемоційного середовища у школі та родині [1, с. 26].

Л. Ковальчук зазначає, що ефективне запобігання залученню підлітків до «смертельних квестів» можливе через цілеспрямовану психолого-педагогічну діяльність, спрямовану на формування ціннісного ставлення до життя, розвиток емоційного інтелекту та внутрішніх ресурсів дитини. Вона підкреслює необхідність поєднання роботи з учнями, педагогами та батьками, а також підвищення професійної компетентності фахівців у питаннях превентивної діяльності та формування захисного середовища [1, с. 26].

Л. Ковальчук також наголошує, що більшість спроб суїциду підлітками

не свідчать про реальне бажання позбавити себе життя, а є сигналом серйозного емоційного стану та потреби у підтримці та визнанні. Тому профілактика повинна включати своєчасне виявлення дітей у кризових станах та організацію системної допомоги, спрямованої на зниження ризиків кіберсуїцидальної поведінки [1, с. 26].

В освітньому процесі доцільно формувати знання учнів про безпечну поведінку в Інтернеті та розвиток критичного мислення, уникаючи деталізації небезпечних ігор, щоб не провокувати інтерес до них. Рекомендовані теми занять: «Безпека дітей в Інтернеті», «Цінність життя», «Живе спілкування», «Розпізнавання маніпуляцій», «Критичне мислення», «Особисті кордони», «Мій вибір у складній ситуації», «Шляхи до успіху», «Національна дитяча гаряча лінія – як і коли звертатися». Такі заходи підвищують обізнаність, формують навички безпечної поведінки та підтримують емоційне благополуччя підлітків [1, с. 32].

Особливу увагу слід приділяти системній просвітницькій роботі з педагогами та батьками. Для них організовуються інформаційні заходи, що пояснюють поняття «смертельні квести» та дитячі суїциди, висвітлюють актуальність і масштаби проблеми, мотиви підлітків та чинники, що провокують суїцидальну поведінку. Важливо формувати довірливі взаємини в родині, що сприяє своєчасному виявленню ризиків [1, с. 32].

Педагогам і батькам необхідно знати методи втягнення дітей у небезпечні ігри, способи профілактики та сучасні педагогічні підходи до роботи з підлітками у кризових ситуаціях. Особливо важливо володіти алгоритмом дій у разі отримання інформації про участь дитини у «смертельному квесті» та знати ресурси кіберполіції і гарячих ліній [1, с. 32].

Інформаційна робота має бути диференційованою залежно від аудиторії. Для кращого розуміння дітей рекомендується використовувати інтерактивні методи: заняття з елементами тренінгу, відеолекторії з обговоренням, дебати, дискусії, виготовлення тематичних пам’яток. Такий підхід сприяє відкритій атмосфері, взаєморозумінню та психологічному комфорту, що підвищує

ефективність профілактики серед підлітків [1, с. 33].

Зарубіжний досвід свідчить, що профілактика суїцидальної поведінки серед дітей та підлітків є глобальною проблемою, яка потребує впровадження національних довгострокових програм і комплексного підходу. За даними ВООЗ, на сьогодні подібні програми діють лише у 28 країнах світу, що підкреслює недостатню увагу до цього питання на глобальному рівні. «Успішним прикладом такої діяльності є Фінляндія, яка стала однією з перших країн, де розроблено профілактичну національну програму. У результаті рівень самогубств у країні за десять років скоротився на 30 відсотків» [40, с. 221].

Для зниження ризику суїцидів серед дітей і підлітків важливим є законодавче регулювання безпеки в Інтернеті. Контроль за доступом до цифрових ресурсів у громадських місцях, таких як комп'ютерні класи та бібліотеки, є обов'язковим. У США, наприклад, прийнято закон Children's Internet Protection Act (CIPA), «що передбачає встановлення Інтернет-фільтрів для безпечного користування Інтернет-ресурсом та запобігання доступу неповнолітнього до онлайн-контенту, що містить елементи жорстокості, насилля, матеріали порнографічного змісту та є небезпечним для підлітків» [40, с. 221]. Подібне впровадження в Україні могло б значно підвищити безпеку неповнолітніх у цифровому середовищі.

Захист дітей передбачає поєднання законодавчих заходів із систематичною просвітницькою роботою. У низці країн закони зобов'язують навчальні заклади та бібліотеки обмежувати доступ до інформації, яка може провокувати суїцидальну поведінку. Це сприяє підвищенню безпеки молоді в Інтернеті та формуванню навичок критичного сприйняття інформації.

Важливу роль у запобіганні кіберзлочинам відіграють державні органи. У США Секретна служба та Агентство національної безпеки здійснюють моніторинг і розслідування кіберзлочинів, забезпечуючи захист інформаційної безпеки, зокрема неповнолітніх [40, с. 221]. Державні програми, такі як Програма порятунку дітей (HERO), спрямовані на підготовку фахівців із комп'ютерної криміналістики, які підтримують органи досудового

розслідування у запобіганні та розслідуванні кіберзлочинів проти дітей [40, с. 222].

Значну роль у протидії кіберзлочинам відіграють некомерційні та громадські організації. Наприклад, у Німеччині неприбуткова організація «Jugendschutz.net» співпрацює з державними структурами та соціальними товариствами, що запобігають самогубствам, для моніторингу «форумів самогубців» у мережі та видалення небажаного контенту. Організація проводить роз'яснювальну роботу серед Інтернет-компаній, підвищуючи їхню обізнаність про ризики просуїцидного контенту [40, с. 223]. «Jugendschutz.net» також розробила рекомендації для ЗМІ щодо висвітлення теми суїцидів серед молоді. Фахівці підкреслюють, що необережне поширення інформації може провокувати схильних до самогубства підлітків. Журналістам радять уникати згадок про просуїцидні сайти та форуми, не розкривати особисті дані користувачів і не спекулювати на конкретних випадках, натомість рекомендується публікувати експертні коментарі психологів, які пояснюють ризики та застерігають від небезпеки таких ресурсів [40, с. 223].

Водночас головну роль у запобіганні самогубствам серед дітей і підлітків відіграє родина. Батьки повинні помічати зміни у поведінці дитини – надмірне перебування в Інтернеті, втрата інтересу до життя, самоізоляція – і, за потреби, звертатися до спеціалістів. Атмосфера в родині безпосередньо впливає на формування цінностей дитини та її ставлення до життєвих викликів. «Сім'я – це основна сфера життя і розвитку дитини. Психолого-педагогічний клімат, який панує в родині, впливає на кожного з її членів, і перш за все, на дітей» [60, с. 554].

Дослідження показують, що сучасні міжособистісні стосунки батьків і дітей часто характеризуються напруженістю та зменшенням довіри. Це ускладнює соціалізацію підлітків і підвищує ризики психоемоційних проблем та суїцидальної поведінки. Створення умов відкритості, взаєморозуміння і своєчасна підтримка з боку родини та фахівців є ключовими чинниками профілактики трагедій і формування позитивного ставлення до життя [68,

с. 555].

Отже, зарубіжний досвід профілактики кіберсуїциду, зокрема у США, Фінляндії та Німеччині, демонструє ефективність комплексних заходів. Основними з них стали законодавче регулювання безпеки в Інтернеті для неповнолітніх, впровадження національних програм профілактики самогубств, діяльність державних і громадських організацій, а також систематична просвітницька робота серед населення та професіоналів.

Серед нормативно-правових документів виділяють закони, зокрема Children's Internet Protection Act (CIPA), що забезпечують фільтрацію небажаного онлайн-контенту, визначають алгоритм дій у випадках ризику суїцидальної поведінки дітей і регламентують взаємодію освітніх установ із державними органами та громадськими структурами.

Серед основних напрямків профілактики виділяють підвищення правової та інформаційної безпеки в Інтернеті, формування ціннісного ставлення до життя, розвиток емоційної стійкості та навичок критичного мислення, активна соціальна інтеграція підлітків та підтримка сім'ї. Форми профілактичної роботи включають навчальні програми, тренінги, відеолекторії, дискусії, інформаційні пам'ятки та просвітницькі заходи для педагогів і батьків. Методи передбачають систематичний педагогічний моніторинг емоційного стану дітей, організацію соціально-педагогічного супроводу, створення безпечного емоційного середовища в школі та родині, а також залучення фахівців із психології, соціальної роботи та медицини.

Узагальнення зарубіжного досвіду демонструє, що ефективна профілактика кіберсуїциду потребує інтегрованого підходу, який поєднує державну політику, законодавче регулювання, освітню діяльність, участь громадських організацій і активну взаємодію з родиною. Такий підхід дозволяє не лише знизити ризики суїцидальної поведінки серед підлітків, а й формувати у них критичне мислення, цифрову грамотність, емоційну стійкість та ціннісне ставлення до життя, що є ключовими складовими соціально-педагогічної профілактики.

1.3. Вікові особливості дітей підліткового віку

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними змінами, що пов’язані зі статевим дозріванням і гормональною перебудовою організму. У дівчаток ці процеси проявляються ростом грудей, появою волосся в пахвових западинах, виникненням менструації, формуванням вторинних статевих ознак. У хлопців – розвитком статевих органів, огрубінням голосу, зміцненням м’язового рельєфу, появою волосся на обличчі та змінами метаболізму. Одночасно відбуваються морфологічні та біохімічні трансформації, які впливають на самопочуття, фізичний стан і поведінку підлітка [58, с. 111].

Психофізіологічні зміни підлітків охоплюють перебудову ендокринної, нервової та серцево-судинної систем, підвищену чутливість до сенсорних подразників, коливання настрою, зміну швидкості психомоторних реакцій, а також особливості когнітивної обробки інформації. Психічний рівень розвитку проявляється емоційною нестабільністю, змінами самосприйняття, порушенням концентрації уваги, труднощами в управлінні імпульсами, що підвищує ризик деструктивних і самопошкоджувальних вчинків [58, с. 110].

Ключовою особливістю підліткового віку є розбіжність між темпами фізичного та статевого розвитку і соціально-психологічним дорослішанням. Ця асинхронність створює внутрішню напругу, яку підліток часто не усвідомлює і не може контролювати, що підвищує вразливість до психоемоційних проблем, конфліктів у сім’ї та школі, а також до ризику деструктивної поведінки, включаючи суїцидальні прояви [64, с. 11].

Дослідниця Т. Пономаренко підкреслює, що психофізіологічний стан підлітка включає взаємопов’язані рівні: фізіологічний, психічний і соціально-психологічний. Разом вони формують цілісне уявлення про стан особистості та її адаптацію до навколишнього середовища. При зміні звичних умов або появі нового подразника спочатку відбувається латентний період, коли порушення накопичуються всередині організму, хоча зовні вони можуть бути непомітними. Далі настає фаза безпосередньої реакції, яка проявляється емоційними

сплесками, порушенням координації функцій, змінами поведінки та соціальної взаємодії. Наступна стадія – мобілізація внутрішніх ресурсів для відновлення рівноваги. Якщо вона успішна, організм переходить у період стійкості та адаптації до нових умов [58, с. 111].

Однак, як зазначає О. Хомчук, тривалі та сильні стресори, включно з соціальним тиском, конфліктами у школі чи родині, надмірним навантаженням у навчанні та впливом небезпечної інформації в Інтернеті, можуть виснажити ресурси підлітка, знизити його працездатність і порушити психоемоційний баланс. У таких умовах підліток стає більш вразливим до внутрішніх і зовнішніх факторів, зменшується його здатність адаптуватися до нових ситуацій, а ризик розвитку депресивних станів, тривожності та суїцидальних проявів значно зростає [58, с. 111].

Дослідник О. Федоренко відзначає, що підлітковий вік характеризується високою емоційною нестійкістю, імпульсивністю та підвищеною схильністю до конфліктів із оточенням. У цей період спостерігається недостатній розвиток емпатії, емоційної прив’язаності та здатності щиро піклуватися про інших. Підлітки схильні до емоційного егоцентризму, підвищеної сугестивності, чутливості до емоційного зараження та маніпуляцій, що робить їх особливо вразливими до зовнішніх впливів, включно з небезпечним онлайн-контентом та негативним соціальним середовищем [64, с. 8].

Варто зазначити, що підлітки перебувають на критичному етапі формування ідентичності та ціннісних орієнтацій. Вони активно експериментують із ролями, поведінкою та соціальними зв’язками, що одночасно створює високий потенціал розвитку та підвищує ризик небезпечних дій. У цей період соціальні, емоційні та цифрові фактори взаємодіють, формуючи складну мережу впливів, які визначають психоемоційний стан підлітка, його здатність приймати рішення та реагувати на стресові ситуації. Саме тому комплексна профілактична робота повинна враховувати фізіологічні, психологічні, соціальні та цифрові аспекти розвитку підлітків, поєднуючи діяльність школи, родини, медичних і психологічних служб [58,

с. 111].

В. Доценко підкреслює, що особливості психоемоційного розвитку підлітків підвищують ризик формування суїцидальних тенденцій, особливо при контакті з інформацією про реальні чи вигадані випадки суїциду. Недостатній розвиток критичного мислення та навичок саморегуляції може призводити до беззастережного прийняття чужих емоцій і образів. У поєднанні з романтизацією страждання, драматизацією власного життя та емоційним його переживанням це може провокувати формування суїцидальних сценаріїв, які підліток сприймає як спосіб самоствердження або вихід із складних життєвих ситуацій [64, с. 10].

Д. Швець акцентує на суперечливості поведінки підлітків: вони прагнуть незалежності та самостійності, але водночас потребують підтримки й схвалення дорослих. Емоції підлітків можуть коливатися від бурхливої енергії та активності до апатії, втрати інтересу або пригніченості. «Думки про суїцид або захоплення небезпечними іграми можуть свідчити про те, що в дитини накопичилося багато енергії, яка не знаходить відповідного виходу» [64, с. 26]. Такі коливання є типовим проявом кризи переходу від дитинства до дорослого життя і створюють додаткове емоційне навантаження, яке потребує уважного спостереження та підтримки з боку педагогів і батьків.

Психологічні зміни тісно переплітаються зі статевим дозріванням. Статева належність набуває соціального значення, впливаючи на самосприйняття, формування уявлень про стосунки, сімейні ролі та близькість. Ці процеси можуть мати як негативні наслідки - дезорганізацію внутрішньої структури особистості, порушення ціннісної системи, протестну поведінку – так і позитивні – зростання самостійності, глибші взаємини з ровесниками й дорослими, розширення кола інтересів і розвиток соціальних навичок [58, с. 111].

К. Ізард зазначає, що тривога у підлітків поєднує страх із іншими емоційними станами, такими як провина, сором, гнів чи інтерес, і може варіювати від легкого дискомфорту до глибокого передчуття загрози.

Зростання тривоги супроводжується фізіологічними та емоційними симптомами – гіперестезією, роздратованістю, зниженням настрою, порушенням концентрації уваги. Якщо підліток ідентифікує конкретний об'єкт загрози, тривога трансформується в страх; якщо ні – вона існує як невизначений стан, що може провокувати тривожно-рухове збудження, порушення поведінки та паніку. Особливу роль відіграють соціальні страхи, включно з боязню негативної оцінки, сорому та публічних виступів, що безпосередньо впливає на самооцінку та потребу в соціальному прийнятті. «Тривога не є окремим самостійним станом, а скоріше комбінацією страху з однією або декількома емоціями: провиною, соромом, гнівом, інтересом» [58, с. 111].

О. Вроно підкреслює, що однією з ключових причин суїцидальної поведінки, включно з кіберсуїцидом, є глибоке почуття самотності. Сучасні сімейні умови часто обмежують живе спілкування, замінюючи його телевізорами, комп'ютерами та іншими цифровими пристроями. Це призводить до ізоляції підлітків, зростання психологічних ризиків і підвищення вразливості до деструктивних впливів цифрового середовища. «Спілкування в сім'ї замінюється комп'ютером або телевізором, у батьків і вчителів не вистачає часу на розмови з дітьми» [64 с. 12]. Соціально-педагогічна робота повинна сприяти відновленню довірливих взаємин у родині, зміцненню емоційних зв'язків і створенню безпечного простору для відкритого спілкування підлітків із дорослими.

Психоемоційний розвиток підлітків характеризується складною взаємодією фізіологічних, психологічних та соціальних факторів. Ефективна профілактика суїцидальної поведінки повинна враховувати: розвиток критичного мислення та навичок емоційної регуляції, підтримку самостійності при одночасному забезпеченні соціальної підтримки, контроль і модерацію цифрового середовища, а також активну участь родини, школи та психологічних служб у створенні безпечного, довірливого та ресурсного середовища для підлітків [58, с. 111].

За спостереженнями О. Вроно, багато підлітків відчувають соціальну ізоляцію та нестачу емоційної підтримки, що часто посилюється сучасним цифровим середовищем. Віртуальний простір, включно з соціальними мережами, блогами та онлайн-іграми, з 11-13 років починає замінювати реальні контакти, створюючи ілюзію соціальної зрілості. Однак емоційно діти залишаються вразливими, імпульсивними та тривожними. Така цифрова ізоляція підвищує ризик емоційного перевантаження, депресивних станів і спроб самогубства, особливо у підлітків, які не мають достатньої підтримки з боку родини чи педагогів [64, с. 13].

У дітей молодшого шкільного віку випадки усвідомлених суїцидів майже не фіксуються. Основними чинниками ризику є сімейні конфлікти, недостатня увага дорослих та труднощі у взаєминах з однолітками. Водночас у підлітків суїцидальна поведінка частіше виникає через складні міжособистісні стосунки, конфлікти з друзями, розриви перших романтичних зв’язків або відчуття соціальної відчуженості. Це підкреслює важливість своєчасного виявлення емоційних проблем і проведення превентивної роботи у школі та родині [64, с. 13].

Дослідники Д. Швець, О. Федоренко та В. Доценко відзначають, що депресивні стани підлітків часто не усвідомлюються як пригнічений настрій. Вони можуть проявлятися через агресивність, роздратованість, замкнутість або безініціативність. Це пояснюється високою емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, кризою самоідентифікації та недостатньою здатністю до емоційної саморегуляції. За останні десятиліття в різних країнах відзначається зростання випадків самогубств серед молоді, що підкреслює актуальність систематичної профілактичної роботи [64, с. 27].

Підлітковий вік характеризується внутрішнім емоційним хаосом та схильністю до алекситимії – «стану, коли людина не може визначити й описати власні емоції, не може їх висловити» [64 с. 9]. Як зазначає Д. Швець, здатність до вираження емоцій через слова, образи або малюнки допомагає знизити психологічну напругу. Проте підлітки часто позбавлені таких механізмів через

обмежений емоційний словник, труднощі у спілкуванні та страх осуду, що створює додаткове емоційне навантаження і підвищує ризик психоемоційного перевантаження.

Науковці О. Хомчук і Т. Пономаренко підкреслюють, що соціально-психологічний рівень розвитку підлітка проявляється у поведінці, взаємодії з дорослими та однолітками, ставленні до навчання та норм соціуму. У цей період відбувається перехід від зовнішньої соціальної регуляції до внутрішньої: формуються нові моделі самооцінки, потреба у самостійності, самовираженні та належності до групи. Цей процес супроводжується підвищеною вразливістю до стресів і потенційно небезпечних впливів зовнішнього середовища, включно з цифровими ризиками [58, с. 110].

Б. Оранюк зазначає, що соціальна орієнтація підлітків змінюється: якщо в дитинстві основну роль відігравали дорослі, то у підлітків пріоритетними стають стосунки з ровесниками. Потреба у спілкуванні з однолітками, яка формувалася ще у 4-5 років, досягає піку під час статевого дозрівання (13-15 років) і стає основою формування самоідентифікації. Соціальна група відіграє ключову роль у розвитку цінностей, норм поведінки та моделей соціальної взаємодії, а участь у колективних активностях сприяє розвитку толерантності, взаємоповаги, відповідальності та самоствердження [38, с. 286].

Підлітковий вік відкриває можливості для перехода на новий рівень соціальної зрілості, усвідомлення себе як повноправного члена суспільства, формування власної соціальної ролі, відповідальності та здатності до самовизначення й самореалізації. Комплексна профілактична робота повинна включати: розвиток критичного мислення та навичок емоційної регуляції, соціально-психологічну підтримку в школі та родині, модерацію цифрового середовища, а також створення умов для відкритого та безпечного спілкування з однолітками та дорослими [58, с. 110].

Узагальнюючи, можна сказати, що вікові передумови розвитку підлітків, що впливають на виникнення кіберсуїциду, є комплексними та тісно взаємопов’язаними, охоплюючи фізіологічний, психологічний і соціально-

психологічний рівні розвитку.

Фізіологічні зміни підліткового віку пов’язані з інтенсивним гормональним дозріванням та перебудовою нервової, ендокринної і серцево-судинної систем. Вони проявляються коливаннями настрою, підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, змінами психомоторної активності та загального самопочуття. Ці трансформації створюють біологічну основу для емоційної нестійкості, імпульсивності та схильності до різких емоційних реакцій, що робить підлітка більш уразливим до стресових впливів і ризикової поведінки.

Психологічні особливості підлітків додатково підсилюють цю вразливість. Сюди належать труднощі у вербалізації емоцій, алекситимія, емоційна лабільність, імпульсивність, підвищена сугестивність та схильність до емоційного егоцентризму. Криза самоідентифікації, нестача навичок критичного мислення та романтизація страждання можуть сприяти появі деструктивних сценаріїв, включно з кіберсуїцидом. Часто депресивні та тривожні стани підлітків проявляються не усвідомлено – через агресію, роздратованість, замкнутість або апатію – що ускладнює своєчасне розпізнавання ризиків.

Соціальні чинники відіграють не менш важливу роль. Підлітки переорієнтовуються на стосунки з ровесниками, їхнє спілкування з однолітками стає ключовим елементом соціалізації та самоідентифікації. Водночас недостатня увага з боку сім’ї, обмежене живе спілкування та надмірне занурення у цифровий простір створюють ізоляцію, почуття самотності та психологічну вразливість. Віртуальні платформи часто формують ілюзію зрілості та автономності, але не забезпечують достатньої емоційної підтримки, що підвищує ризик емоційного перевантаження і спроб самогубства.

Сукупність фізіологічних, психологічних і соціальних факторів формує у підлітка своєрідну «вразливу позицію», яка потребує комплексної та цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки. Вона має включати не лише психологічну допомогу і розвиток навичок емоційної саморегуляції, а й

створення безпечного емоційного середовища у родині, школі та віртуальному просторі, а також формування критичного мислення і здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Лише такий комплексний підхід може значно знизити ризики виникнення кіберсуїцидальної поведінки та забезпечити психічне здоров'я підлітків.

1.4. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

За дослідженням Л. Соловей, Ю. Лотюк, С. Близнюк, безпечне кібесередовище (освітнє середовище) – «це середовище, де користувачі безпечно отримують, зберігають та обробляють цифрову інформацію для цілей навчання й розвитку. Це включає захист від шкідливих програм, вірусів, шахрайства, та кібератак, а також захист особистої інформації користувачів [67, с. 210].

Дослідник Т. Сахненко виділяє принципи, які є базовими для розробки та реалізації програм роботи з підлітками, схильними до залежності від соціальних мереж. Принцип індивідуальної життєвої траєкторії допомагає враховувати унікальні особливості кожного підлітка, його інтереси, здібності та життєві цілі. Принцип варіативної креативності стимулює підлітків до відповідального вибору в різних сферах життя, розвиток креативного мислення та здатності знаходити альтернативні способи вирішення проблем. В умовах цифрової залежності це особливо важливо, оскільки допомагає перенаправити енергію з пасивного споживання контенту на продуктивну діяльність.

Принцип колегіальності передбачає активне залучення підлітків до планування, організації та реалізації програмних заходів. Участь у спільній діяльності сприяє розвитку комунікативності, відповідальності, лідерських якостей і навичок взаємодії з однолітками. Таке залучення також компенсує

дефіцит «живого» спілкування, який часто виникає в умовах надмірної орієнтації на цифрові контакти, і допомагає зменшити почуття емоційної ізольованості, що є одним з факторів ризику кіберсуїцидальної поведінки.

Особливу роль відіграє принцип віртуалізації навчально-виховного процесу, який підтримує використання дистанційних технологій, інтерактивних платформ та цифрових інструментів для навчання та розвитку соціальних компетентностей. Це дозволяє створювати безпечні цифрові простори для комунікації, у межах яких підлітки вчаться критично мислити, розпізнавати маніпуляції, уникати небезпечних онлайн-ситуацій та будувати здорові комунікативні зв’язки. Такий підхід робить профілактичну роботу більш сучасною та доступною для молоді [46, с. 73].

Подальший важливий елемент – принцип моніторингової оптимізації, що забезпечує систематичне спостереження за динамікою психоемоційного стану підлітка та ефективністю застосованих методів. Регулярний моніторинг дозволяє вчасно помічати тривожні сигнали, такі як ознаки емоційного виснаження, депресивні настрої чи тенденції до ізоляції, і вчасно коригувати програму, не допускаючи загострення ризикової поведінки.

Принцип соціально-педагогічної деонтології ґрунтується на необхідності дотримання етичних норм у взаємодії з підлітками. Він передбачає повагу до особистості, дотримання конфіденційності, емпатію та формування довірливих стосунків між педагогом і дитиною. У роботі з підлітками, які переживають емоційні кризи або демонструють ознаки кіберзалежної чи суїцидально орієнтованої поведінки, саме атмосфера довіри стає ключовим чинником ефективності будь-якого впливу.

Завершальним є принцип технологічності, який забезпечує практичну реалізацію усіх зазначених підходів у реальних умовах життя підлітків. Він передбачає адаптацію програм і методик до сучасних умов цифрової культури, до специфіки шкільного середовища та соціально-психологічного контексту, у якому перебувають учні. Завдяки цьому профілактичні програми стають не просто теоретичними моделями, а реальними інструментами підтримки,

здатними впливати на поведінкові патерни та формувати стійкі навички безпечного й відповідального користування цифровими ресурсами [46, с. 73].

Профілактика депресивних станів у підлітків є ключовою складовою запобігання кіберсуїцидальній поведінці, оскільки саме емоційна вразливість часто стає тим ґрунтом, на якому формуються деструктивні думки та небажання взаємодіяти з реальним соціальним середовищем. Своєчасне розпізнавання симптомів депресії, таких як апатія, пасивність, втрата інтересу до навчання, зниження мотивації, уникання соціальних контактів, замкнутість або, навпаки, підвищена дратівливість, дозволяє зменшити ризик подальшого поглиблення емоційної нестабільності та виникнення негативних сценаріїв поведінки. «До суїцидальних думок більшою мірою схильні діти, в яких відсутні навички звернення за допомогою» [64, с. 26]. У шкільному середовищі важливо, щоб педагогічні працівники, асистенти вчителя та батьки були обізнаними зі змінами в поведінці підлітка, адже саме ці непомітні на перший погляд сигнали можуть свідчити про початок внутрішньої кризи.

Як зазначають Д. Швець та О. Федоренко, реагування на перші ознаки депресивного стану має ґрунтуватися на встановленні довірливого, відкритого діалогу з підлітком. Йдеться не про формальні бесіди, а про створення атмосфери психологічної безпеки, у якій дитина може вільно висловлювати свої переживання, не боячись осуду чи порівняння з іншими. Важливо, щоб дорослий уважно слухав, ставив уточнювальні запитання, демонстрував щире занепокоєння станом дитини та пропонував підтримку. Дорослі мають обговорювати з підлітком його емоції, плани на майбутнє, мрії та цілі, допомагаючи усвідомлювати власні сильні сторони та потенційні можливості. Натомість порівняння з однолітками, критика чи применшення переживань лише посилюють почуття меншовартості та ізольованості. Набагато ефективнішим є аналіз власного прогресу підлітка, співставлення його досягнень із минулими результатами, що стимулює відчуття розвитку та особистої значущості [64, с. 11].

Важливою складовою профілактики є активне залучення підлітків до

нових видів діяльності, які допомагають відновити емоційний баланс, розширюють коло соціальної взаємодії та формують нові позитивні враження. Фізична активність – заняття спортом, піші прогулянки, велотуризм, туристичні походи – позитивно впливає на нейрофізіологічні процеси, знижує рівень стресу, сприяє виробленню ендорфінів та відновленню емоційної стабільності. Додатково корисними є культурні та творчі практики: участь у майстер-класах, театральних студіях, музичних гуртках, танцювальних заняттях або арт-терапевтичних проєктах, що дозволяють підліткам виразити свій внутрішній стан через творчість, підвищити самооцінку й відчути власну індивідуальність.

Окреме значення має діяльність, орієнтована на турботу та відповідальність, наприклад догляд за домашніми тваринами, залучення до родинних обов'язків, участь у волонтерських чи громадських ініціативах. Такі види активності не лише відволікають підлітка від негативних думок, але й формують відчуття потрібності, важливості та взаємної підтримки. Завдяки цьому розвиваються соціальні навички, емоційна компетентність і здатність долати труднощі, що суттєво зменшує ризик подальших депресивних або суїцидальних проявів. Батьки можуть ставити навідні запитання, апелюючи до вищих почуттів, але при цьому не наполягати на відповіді – залишаючи «на поміркувати». Наприклад: «У кожного є свої обов'язки. У мене є обов'язок працювати, утримувати сім'ю, і в тебе є обов'язки – гарно вчитись, допомагати по дому» [64, с. 35].

Активне залучення підлітків до різноманітних видів діяльності відіграє важливу роль у їхньому емоційному відновленні та стабілізації психоемоційного стану. Регулярна фізична активність – заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, туристичні поїздки, походи, рухливі ігри – сприяє зниженню рівня психічного напруження, активізує вироблення гормонів радості та покращує загальне самопочуття. Культурні та творчі заходи – участь у театральних студіях, мистецьких майстер-класах, музичних гуртках, танцювальних секціях – дають змогу підлітку самовиражатися, пізнавати себе та конструювати позитивний образ власного «Я» [64, с. 35].

Не менш вагомим фактором у профілактиці емоційних порушень є прийом «гріяти і сіяти». Він полягає в тому, що «батькам необхідно створити атмосферу родинної теплоти й обережно передавати корисні ідеї для формування правильного світогляду підлітка. При цьому їх слід подавати саме у формі «засівання насіння», яке може прорости, а може й ні. Але сіяти треба обов'язково. Бо саме на батьках лежить відповідальність за життя і здоров'я їх дитини, формування правомірної поведінки, виховання вищих почуттів і правильного світогляду» [64, с. 34].

Велике значення має відповідальна участь батьків і педагогів у профілактиці ризикованої онлайн-поведінки. Дослідники Т. Веретенко та К. Ярмоленко підкреслюють, що формування культури безпечної взаємодії в цифровому середовищі є невід'ємною складовою соціально компетентної особистості. Вона включає не лише навчання правилам безпечного користування Інтернетом, а й активний контроль, обговорення ризиків та заохочення критичного сприйняття інформації [41, с. 125].

Пріоритетним напрямом профілактичної роботи є переорієнтація інтересів підлітків із суто розважального використання інформаційних технологій на навчально-розвивальний та творчий аспект. Навчання принципам цифрової грамотності, відповідальної поведінки онлайн, етичного ставлення до себе та інших допомагає знизити ризики кіберсуїцидальної поведінки та залежності від соціальних мереж. Це сприяє формуванню усвідомленого та безпечного використання цифрового середовища [41, с. 125].

Не менш важливою є роль родини у задоволенні базових потреб підлітка: любові, прийняття, підтримки та безпеки. Н. Пантелєєва та Г. Кабангеле наголошують на постійному емоційному включенні батьків у життя підлітка, щоденному спілкуванні, позитивному підкріпленні та створенні умов для розвитку індивідуальності дитини. Родина, яка забезпечує емоційну підтримку, виступає першою ланкою захисту від психоемоційних ризиків і деструктивних проявів, створюючи основу для стійкої психіки та адекватної соціалізації [41, с. 126].

Системна профілактична робота щодо запобігання підлітковому суїциду, включно з кіберсуїцидом, передбачає організацію відкритих дискусій, бесід та тренінгів, де підлітки обговорюють цінність життя, усвідомлюють його унікальність та розмірковують над способами подолання труднощів. Г. Долгорукова підкреслює, що основна мета таких бесід полягає у розвитку життєстійкості та здатності справлятися зі стресом без вдавання до деструктивної поведінки [25, с. 130].

Навчання соціальних навичок є ключовим елементом соціально-педагогічного впливу. Підлітки повинні оволодівати навичками емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, конструктивного спілкування та вміння звертатися за допомогою. Відчуття підтримки з боку родини, ровесників, педагогів та спеціалістів формує психологічну захищеність і значно знижує ризик деструктивної поведінки [25 с. 130].

Первинна профілактика, як зазначає Н. Максимова, спрямована на запобігання впливу негативних біологічних, психологічних та соціальних чинників ще до появи проблеми. Вона орієнтована на формування здорової життєвої позиції, набуття позитивного соціального досвіду, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення особистісного потенціалу підлітка. Такий підхід дозволяє не лише знизити ризик депресивних станів та кіберсуїциду, а й забезпечити стійку адаптацію до соціального та цифрового середовища. «Варто проводити первинну профілактику, яка передбачає низку заходів, спрямованих на недопущення згубного впливу різноманітних факторів біологічного, психологічного, соціально-педагогічного характеру, що стає причиною закріплення в поведінці рис, що відхиляються від суспільство схвалених» [26, с. 130].

Т. Журавель виділяє інформаційно-просвітницький характер первинної профілактики, наголошуючи на її значенні у формуванні у підлітків свідомого ставлення до власного здоров’я та моральних цінностей. Така профілактика спрямована на «підвищення рівня проінформованості певної групи щодо конкретної проблеми, сформувати цінність здоров’я і позитивні особистісні

якості та навички, які сприятимуть відмові від звичних моделей поведінки і шкідливих звичок» [25, с. 130].

Соціально-психологічна просвіта в навчальному закладі передбачає створення спеціального інформаційного простору, який забезпечує доступ підлітків до актуальної та достовірної інформації, а також підтримки у кризових ситуаціях. Такими інструментами можуть бути куточки та стенди з методичними матеріалами, контактами служб підтримки, такими як Телефон Довіри, шкільний психолог, соціальний педагог та центри кризової допомоги. Додатково ефективними є майстер-класи, семінари, тренінги та консиліуми за участю психологів, соціальних педагогів і медичних працівників, які надають практичні рекомендації щодо безпечної поведінки у критичних ситуаціях та механізмів взаємодії з підлітками [25, с. 131].

Отже, соціально-педагогічна профілактика кіберсуїциду підлітків постає як цілісна система дій, спрямованих на запобігання небезпечній онлайн-поведінці, підтримку психічного благополуччя та розвиток відповідального ставлення до власного життя. Її зміст полягає у своєчасному виявленні чинників, що можуть підсилювати емоційну вразливість, та у створенні умов, які забезпечують безпечний розвиток дитини як у реальному соціальному середовищі, так і в цифровому просторі. Такий підхід дозволяє комплексно підтримувати підлітка та знижувати ризики формування суїцидальних намірів.

Профілактична робота реалізується через послідовні напрями, кожен з яких вирішує власні завдання. Одним із ключових є зміцнення емоційної стійкості й уміння справлятися зі стресом та кризовими переживаннями. Поряд із цим важливим є розвиток навичок саморегуляції, емпатії, конструктивного спілкування та здатності звернутися по допомогу. В окремий напрям виокремлюється формування культури безпечної поведінки в Інтернеті, що охоплює критичне ставлення до інформації, етичну взаємодію та відповідальне використання цифрових ресурсів. Значну роль відіграє залучення підлітків до корисного дозвілля – спорту, творчих активностей, волонтерства, участі у суспільних ініціативах. Важливим чинником лишається й атмосфера підтримки

у сім’ї та школі, де підліток відчуває довіру, розуміння та безпеку.

Первинна профілактика є основою всієї роботи, оскільки вона починається ще до появи ризикованих ознак. Вона поєднує інформаційне просвітництво, навчання безпечній взаємодії в мережі та формування вміння вчасно звертатися по підтримку. Це сприяє розвитку відповідальної поведінки, формуванню ціннісного ставлення до життя та підсиленню емоційної й соціальної стійкості підлітків.

Ефективність профілактики забезпечується використанням різних методів: бесід і дискусій про важливість життя та подолання труднощів, тренінгів і практичних занять, систематичної інформаційної роботи, спостереження за психоемоційним станом учнів, а також залученням їх до творчої, спортивної та волонтерської активності. Тісна взаємодія з батьками та педагогами відіграє визначальну роль, адже дозволяє посилити підтримку й убезпечити дитину в складних життєвих ситуаціях.

Безпечне кіберсередовище у межах профілактики розуміється як організований цифровий простір, у якому підліток може розвиватися без ризику для психологічного стану. Його зміст охоплює правила безпечної взаємодії, супровід дорослих, доступ до перевірених ресурсів і служб підтримки, а також контроль і наставництво, що сприяють формуванню цифрової грамотності. Таке середовище не лише захищає від небезпек кіберпростору, а й допомагає підлітку засвоїти важливі соціальні й емоційні навички, необхідні для відповідальної поведінки як онлайн, так і в реальному житті.

РОЗДІЛ 2
ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРСУЇЦИДУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Дослідження схильності до кіберсуїциду у підлітків у шкільному середовищі

Метою проведеного дослідження було виявлення рівня схильності підлітків до кіберсуїцидальної поведінки, що дозволило розробити відповідну профілактичну програму кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Відповідно до мети, завдання будуть наступними:

1. Розробити методику виявлення рівня емоційної нестабільності у підлітків в онлайн-середовищі.

2. Провести емпіричне дослідження серед учнів шляхом анонімного онлайн-опитування з метою виявлення чинників ризику щодо кіберсуїцидальної поведінки.

3. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати, визначити рівень схильності підлітків до кіберсуїциду та охарактеризувати основні тенденції, виявлені в ході дослідження.

4. Розробити соціально-педагогічну профілактичну програму, спрямовану на зниження ризиків кіберсуїцидальної поведінки, адаптовану до особливостей шкільного середовища та потреб підлітків, виявлених у результаті опитування.

Методика дослідження мала на меті виявлення рівня схильності підлітків шкільного віку до кіберсуїцидальної поведінки, аналіз причин та факторів, що впливають на розвиток цієї поведінки у цифровому середовищі, а також створення основ для розробки ефективної соціально-педагогічної профілактичної програми, адаптованої до особливостей шкільного середовища та потреб підлітків. Мета полягала в тому, щоб на основі системного підходу

дослідити емоційний стан, психологічний дискомфорт, інтернет-залежність і соціальний тиск серед учнів, інтерпретувати ці дані для визначення основних ризиків кіберсуїциду, і сформувати педагогічні умови для створення безпечного онлайн-простору у школі.

Методика включала в себе анкету, що складалася з 19 запитань, які були спрямовані на виявлення емоційного стану, рівня психологічного дискомфорту, ставлення до інтернет-користування, схильності до інтернет-залежності та соціального тиску серед підлітків. Анкета допомагала оцінити поведінкові особливості в онлайн-середовищі, рівень обізнаності про ризики, пов’язані з кіберпростором, а також встановити наявність ознак кіберсуїцидальної поведінки. Опитування проводилося анонімно в онлайн-форматі, що забезпечувало відкритість і достовірність відповідей респондентів. Отримані дані були оброблені статистично для виявлення ключових факторів ризику та формування рекомендацій для соціально-педагогічної профілактики.

Методи дослідження, які застосовувалися в роботі, включали:

Анкетування – «це письмове опитування з допомогою анкети. Анкетування може застосовуватися у дослідженні будь-якої соціальної проблеми, якщо для її розв’язання потрібна інформація про індивідуальну чи групову свідомість: потреби, інтереси, мотиви, установки, думки, ціннісні орієнтації, а також про об’єктивні соціальні факти: організацію праці та побуту, освіту і кваліфікацію, матеріальне стимулювання тощо» [68, с. 19].

Анкетування проводилося анонімно в онлайн-форматі серед 61 підлітка. Було використано анкету з 19 запитань, спрямованих на виявлення: емоційного стану підлітків; рівня психологічного дискомфорту; ставлення до інтернет-користування та схильності до інтернет-залежності; сприйняття соціального тиску та наявності кібербулінгу; можливих ознак кіберсуїцидальної поведінки.

Спостереження – «активний пізнавальний процес, який базується на предметній матеріальній діяльності людини та її чуттях і дозволяє отримувати первинну інформацію про світ» [4, с. 32].

У контексті дослідження метод спостереження полягав у

безпосередньому вивченні поведінкових проявів підлітків у шкільному та онлайн-середовищах. Зокрема досліджувалися: реакції на соціальні та емоційні фактори; спосіб реагування на конфліктні або стресові ситуації; поведінка під час групової роботи онлайн та дистанційного навчання. Спостереження надало нам якісну інформацію про прояви емоційної нестабільності та соціальної взаємодії підлітків, що неможливо отримати лише за допомогою анкетування.

Експеримент – «це метод дослідження, який допускає втручання у природні умови знаходження предметів і явищ, вітворює визначені явища у спеціально створених умовах для їх визначення без супутніх обставин» [4. с. 32].

Експеримент застосовувався для перевірки ефективності окремих профілактичних заходів, зокрема: тренінгових вправ із емоційного саморегулювання; використання цифрових матеріалів із формуванням навичок безпечної поведінки в інтернеті; тестування впливу інформаційно-психологічної підтримки на зменшення проявів стресу та тривоги. Експеримент допоміг оцінити вплив соціально-педагогічних втручань на психоемоційний стан підлітків і скоригувати програму профілактики відповідно до потреб учнів.

За результатами анонімного онлайн-тестування, у якому взяли участь 61 підліток, 7-11 класів закладу загальної середньої освіти Балабинський ліцей «Престиж» (додаток Б), на запитання «Як часто ти відчуваєш себе самотнім або ізольованим, коли перебуваєш в Інтернеті?» отримано такі відповіді: 50,8% респондентів зазначили, що ніколи не відчувають самотності чи ізоляції в інтернет-просторі, 28,3% – рідко, 17,6% – іноді, 3,3% – часто, а 0% – завжди. Ці дані свідчать, що більшість опитаних почуваються емоційно комфортно під час онлайн-спілкування, проте існує невелика група підлітків (3,7%), які часто відчувають самотність або ізоляцію, що може потребувати додаткової уваги з боку соціальних педагогів.

За результатами опитування на запитання «Чи ти коли-небудь бачив або читав пости чи повідомлення, які можуть навести на суїцидальну думку чи

поведінку?» відповіді розподілилися таким чином: 0% респондентів відповіли «так, часто», 24,6% – «іноді», і 75,4% – «ніколи». Це свідчить, що більшість підлітків не стикалися з таким контентом у мережі, однак майже чверть опитаних все ж іноді з ним зустрічалася, що може мати негативний вплив на їхній емоційний стан і потребує уваги у профілактичній роботі.

За результатами опитування на запитання «Чи відчуваєш ти, що в Інтернеті можуть ставити тебе під тиск через те, як ти виглядаєш або що публікуєш?» отримано такі відповіді: 8,2% респондентів зазначили, що часто відчувають такий тиск, 29,5% – іноді, а 62,3% – ніколи. Ці дані вказують на те, що значна частина підлітків не стикається з кібертравлею або критикою у мережі, однак майже чверть учасників опитування все ж іноді або регулярно відчуває тиск через зовнішній вигляд чи контент, який вони публікують. Це підкреслює важливість соціально-педагогічної роботи з формування у підлітків впевненості у собі, стійкості до негативного впливу та розвитку навичок безпечної поведінки в Інтернеті.

За результатами опитування на запитання «Чи отримував ти образливі або злі коментарі під твоїми постами чи в приватних повідомленнях?» відповіді розподілилися таким чином: 60,7% респондентів повідомили, що ніколи не стикалися з таким явищем 37,7% – іноді, а 1,6% – часто. Ці дані свідчать, що хоча більшість підлітків не зазнають прямого образливого впливу в онлайн-просторі, приблизно третина учасників періодично стикається з негативними коментарями. Це підкреслює необхідність активної роботи у напрямку попередження кібербулінгу та розвитку навичок реагування на агресію в Інтернеті серед молоді.

На запитання «Як ти реагуєш на злі коментарі або повідомлення в Інтернеті?» учасникам дозволялося обрати кілька варіантів відповіді. Усього було зібрано 73 варіанти відповідей від 53 опитаних підлітків, що свідчить про багатоваріантність емоційного реагування на негативну взаємодію в онлайн-середовищі.

Найпоширенішою стратегією виявилося ігнорування – її обрали 66,3%

(завжди), часто 14,7%, інколи – 8,3%, але є і частина тих, хто ніколи не ігнорує, а відповідає на образливі коментарі – 10,7%

Отримані дані свідчать про те, що більшість школярів обирає пасивну форму реагування (ігнорування), однак чутливість до негативних повідомлень усе ж залишається високою. Важливо, що навіть якщо діти не завжди відкрито проявляють емоції, майже кожен п’ятий учень демонструє ознаки психологічного дискомфорту або захисної агресії. Це підкреслює необхідність соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на формування навичок емоційного саморегулювання, а також розвитку безпечної комунікативної поведінки в Інтернеті.

На запитання «Чи коли-небудь ти або хтось із твоїх знайомих в онлайн-середовищі виявляв суїцидальні наміри?» переважна більшість респондентів (83,6%) відповіла заперечно, зазначивши, що з подібними випадками не стикалася. 14,8% опитаних повідомили, що знають осіб, які демонстрували такі наміри в інтернет-просторі, а 1,6% зізналися, що в них самих були подібні переживання.

Ці результати привертають увагу до важливої тенденції: майже кожен п’ятий підліток виявився так чи інакше дотичним до теми суїцидальної поведінки в цифровому середовищі, що свідчить про актуальність проблеми. Особливо тривожним є факт особистого досвіду таких переживань навіть у невеликої частки учасників – це вимагає зосередження уваги фахівців на питаннях раннього виявлення внутрішньої кризи, яка може залишатися прихованою в реальному спілкуванні.

На запитання «Як ти оцінюєш свою емоційну стабільність під час підліткового віку?» лише 37,7% підлітків зазначили, що почуваються емоційно стабільно. 41% учасників відповіли, що іноді відчувають емоційні перепади, проте зазвичай успішно справляються з ними. 21,3% респондентів зізналися, що часто мають труднощі з контролем власних емоційних станів.

З огляду на ці дані, можна зробити висновок, що понад 60% опитаних підлітків у тій чи іншій формі стикаються з емоційною нестабільністю, а

частина з них перебуває у потенційній зоні ризику. Це особливо важливо в соціально-педагогічному контексті, оскільки саме нестабільний емоційний фон у підлітковому віці часто стає передумовою для формування суїцидальних думок, особливо під впливом деструктивного контенту в Інтернеті.

На запитання «Як часто ти звертаєшся за допомогою, коли відчуваєш емоційний дискомфорт через Інтернет?» більшість опитаних, а саме 65,6%**,** відповіли, що ніколи не звертаються по допомогу в таких ситуаціях. Ще 29,6% зазначили, що роблять це рідко, а 4,8% – іноді.

Отримані дані свідчать про високий рівень закритості або недовіри серед підлітків у ситуаціях емоційного дискомфорту, що виникає в онлайн-середовищі. Соціально-педагогічно це означає, що значна частина дітей залишається наодинці зі своїми переживаннями, не маючи сформованої навички звертатися по допомогу. Така ситуація створює ризики для своєчасного виявлення психоемоційних труднощів і підвищує вразливість до впливу деструктивного контенту, зокрема – суїцидальної тематики.

На запитання «Як ти оцінюєш атмосферу в школі під час дистанційного навчання?» більшість учнів обрали нейтральний варіант - так відповіли 91,8% респондентів. Іноді доброзичливою – 54,1% Ще 37,8% – часто, оцінили атмосферу як позитивну, що свідчить про достатньо комфортне сприйняття шкільного середовища в умовах дистанційного формату. Натомість лише 4,9% респондентів назвали атмосферу дуже позитивною, а ще по 3,2% - негативною та дуже негативною відповідно.

Ці дані свідчать про те, що хоча переважна більшість підлітків не зазнає серйозного емоційного дискомфорту в умовах дистанційної форми навчання, емоційна нейтральність атмосфери може також указувати на зниження мотивації та соціальної залученості. З позиції соціально-педагогічної роботи важливо виявити, чи не пов’язана ця нейтральність із втратою емоційного зв’язку з освітнім середовищем, зниженням підтримки, або труднощами в комунікації з учителями та ровесниками.

Водночас наявність негативних оцінок (хоча й незначна) також є

показником, що потребує уваги – адже навіть невелика частка підлітків, які вказують на дискомфорт чи напругу, може бути сигналом потенційного ризику для емоційного стану, особливо якщо він не був своєчасно помічений педагогами чи батьками.

На запитання «Чи відчуваєш ти підтримку вчителів під час онлайн-занять?» більшість опитаних підлітків вказали, що принаймні іноді отримують таку підтримку: 36,1% обрали варіант «часто», а ще 44,2% – «завжди». Це означає, що більше ніж три чверті учнів (80,4%) загалом відчувають підтримку педагогів у дистанційному форматі навчання.

Водночас 14,8% респондентів вказали, що інколи відчувають підтримку, а 4,9% – ніколи, що може свідчити про емоційну ізоляцію або недостатню залученість деяких учнів у навчальний процес.

З точки зору соціально-педагогічного підходу, ці дані є важливими, оскільки взаємодія з учителем і відчуття підтримки відіграють ключову роль у формуванні безпечного освітнього середовища, особливо в умовах онлайн-навчання. Для підлітків, які стикаються з труднощами у навчанні або перебувають у вразливому емоційному стані, відсутність педагогічної підтримки може посилювати ризики емоційної дестабілізації чи ізольованості.

Результати опитування вказують на необхідність посилення індивідуального підходу до учнів у дистанційному форматі, розвитку емоційно-чутливої педагогічної взаємодії, а також створення умов для більш відкритого та підтримувального спілкування між учнями та вчителями.

Результати відповідей на запитання «Як часто ти відчуваєш стрес або тривогу через домашні завдання чи навчальний процес у дистанційному форматі?» вказують на наявність емоційного навантаження, що супроводжує освітній процес в умовах онлайн-навчання. Так, 13,1% підлітків визнали, що дуже часто відчувають стрес чи тривогу, ще 32,8% повідомили, що такі емоційні стани виникають часто. Таким чином, майже половина опитаних (45,9%) демонструють схильність до регулярного емоційного напруження внаслідок навчального процесу.

Водночас 29,5% респондентів відчувають тривогу іноді, а 24,6% взагалі не мають подібного досвіду. Це свідчить про те, що, попри наявність певної групи учнів із підвищеним рівнем стресу, більшість усе ж адаптувалися до нових умов навчання. Проте майже кожен другий школяр так чи інакше стикається з психологічним напруженням, що підкреслює важливість подальшого супроводу з боку соціального педагога.

За результатами відповідей на запитання «Чи є у тебе друзі чи однокласники, з якими ти можеш обговорити свої емоційні переживання під час онлайн-навчання?», більшість підлітків (63,9%) зазначили, що мають таке коло спілкування. 31,5% – часто, а 32,4% – завжди. Це свідчить про наявність емоційної підтримки з боку ровесників, що є важливим ресурсом для стабільного психоемоційного стану в умовах дистанційного освітнього процесу.

Водночас 11,5% опитаних відповіли, що лише іноді можуть звертатися до друзів або однокласників із подібними темами. Така нестабільність у комунікації може свідчити про недостатній рівень довіри або про нерегулярність емоційної підтримки в середовищі однолітків. Особливо тривожним є той факт, що 24,6% респондентів узагалі не мають друзів, з якими могли б поділитися власними переживаннями.

Ці дані вказують на потребу в посиленні міжособистісних зв’язків у дитячому колективі, розвитку навичок емоційної відкритості, довіри та підтримки. Соціальний педагог у цьому контексті відіграє важливу роль, зокрема у створенні сприятливого клімату взаєморозуміння в учнівському середовищі та проведенні заходів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емоційної чутливості підлітків.

Результати опитування на запитання «Чи звертався ти до шкільного психолога або іншої дорослої людини за допомогою щодо стресу чи тривоги під час онлайн-навчання?» демонструють вкрай низький рівень готовності підлітків звертатися по допомогу до дорослих у складних емоційних ситуаціях. Абсолютна більшість респондентів – 94,3% зазначили, що не зверталися по

підтримку. Лише 5,7% вказали, що або вже зверталися, або планують це зробити.

Такий показник свідчить про існування бар'єрів у спілкуванні між підлітками та дорослими, зокрема шкільними фахівцями, які покликані допомагати дітям у подоланні емоційних труднощів. Причини можуть бути різними: від недовіри до дорослих, страху осуду, низької обізнаності щодо ролі шкільного психолога – до відсутності досвіду звернення по психологічну допомогу в цілому.

Отримані дані підкреслюють необхідність розбудови системи довірливого й відкритого діалогу між учнями та дорослими в освітньому середовищі. У цьому важливу роль відіграють соціальний педагог і класний керівник, які можуть бути посередниками у встановленні контакту з фахівцями. Підвищення поінформованості дітей про можливість та значення звернення до психолога є важливим напрямом подальшої соціально-педагогічної роботи.

За результатами опитування на запитання «Як ти оцінюєш свою здатність управляти стресом чи тривогою під час навчання вдома?» найбільша частина підлітків (48,6%) оцінили свої можливості як «добре». Ще 31,1% вважають, що справляються із цим «задовільно», а 14,8% – навіть «дуже добре».

Відсоток тих, хто відчуває труднощі з управлінням стресом або тривогою під час навчання вдома («погано» або «дуже погано»), становить 5,5%. Ці дані свідчать, що більшість учнів відчувають достатню чи навіть високий рівень власної здатності контролювати емоційний стан у дистанційному форматі навчання. Водночас певна частина підлітків потребує додаткової підтримки і навчання технікам подолання стресу.

На запитання, «Як часто ти хочеш припинити навчання через стрес або відсутність підтримки з боку школи?», відповіло 37,7% підлітків, що ніколи не відчувають такого бажання. Цей показник свідчить про те, що частина учнів досить успішно адаптується до навчального процесу навіть в умовах дистанційного навчання.

Водночас 47,6% респондентів зазначили, що іноді відчувають бажання

припинити навчання через стрес або недостатню підтримку. Ще 6,5% учнів зіштовхуються з таким станом. Це свідчить про періодичні емоційні труднощі, які можуть виникати в підлітків і потребують уваги з боку педагогів і соціальних працівників.

Особливо тривожним є той факт, що 8,2% підлітків дуже часто мають такі думки, що може вказувати на наявність значного психологічного навантаження. З соціально-педагогічної точки зору, це підкреслює необхідність посилення підтримки учнів у школі, створення безпечного і підтримуючого середовища, а також активної взаємодії з родинами для зниження рівня стресу та запобігання негативним наслідкам навчальної та соціальної дезадаптації.

На запитання про те, «Чи спричиняє велике навантаження у школі сильний стрес?», учні відповіли, що 8,5% учнів ніколи такого не відчували, ще 7,6% – інколі відчували подібне явище, 18,3% – часто скаржаться на стрес від навантаження і 65,6% – зажвди відчувають стрес через велике навантаження у школі. Це свідчить про те, що обсяг навчального матеріалу і завдань часто перевищує можливості підлітків ефективно їх опрацьовувати у дистанційному форматі.

Після завершення навчального дня в умовах онлайн навчання, найбільша частина учнів – 52,5% – відчуває втому. З них 25,8% – часто, та 26,7% – завжди. Це свідчить про значне емоційне та фізичне навантаження, яке може впливати на загальний стан підлітків і їхню мотивацію до подальшого навчання. Водночас 39,3% респондентів почуваються спокійно, що вказує на те, що частина учнів адаптувалася до дистанційного формату і знаходить у ньому певний комфорт.

8,2% опитаних ніколи не відчувають втому, при цьому задоволені процесом навчання, що може свідчити про позитивне ставлення до здобуття знань, незважаючи на труднощі.

На запитання, як часто підлітки відчувають потребу говорити про свої емоції або переживання з іншими, відповіді розподілилися таким чином: 29,5% респондентів зазначили, що ніколи не відчувають такої потреби, ще 27,9% –

інколи, що свідчить про суттєвий відсоток дітей, які не відкриті до емоційного обміну або ж не мають відповідного середовища для цього.

Часто бажання поділитися своїми переживаннями відчувають 29,5% учнів, що може свідчити про нерегулярну, але все ж наявну потребу у підтримці та розумінні.

Лише 13,1% опитаних відчувають дуже часту потребу в емоційному спілкуванні, що є показником відкритості та бажання шукати підтримку у важкі моменти. Ці дані підкреслюють важливість створення в навчальному середовищі умов, які сприяють формуванню довіри та емоційної підтримки серед учнів, а також акцентують увагу на необхідності соціально-педагогічної роботи для розвитку навичок емоційної комунікації.

На запитання, як учні оцінюють своє психічне здоров’я на даний момент, найбільша частина – 39,3% відповіла, що почувається добре. Ще 32,8% оцінили свій стан як задовільний, що свідчить про помірний рівень психічного комфорту, але водночас і наявність певних труднощів або стресових факторів.

Дуже добре почуваються 19,7% респондентів, що можна розглядати як позитивний показник, оскільки ця група відчуває себе психологічно стійкою та задоволеною.

Погано почувають себе 8,2% учнів, а категорія «дуже погано» у відповідях не була представлена. Ці результати вказують на те, що хоч більшість підлітків оцінює своє психічне здоров’я позитивно, є й група, яка потребує додаткової уваги та підтримки з боку соціально-педагогічних служб у школі для запобігання загостренню проблем.

Отже, було опитано 61 учасник, які відповіли на 19 питань, що охоплювали різні аспекти емоційного стану, поведінки в інтернеті, сприйняття підтримки з боку школи та вчителів, а також рівень стресу під час дистанційного навчання.

Отримані результати анкетування кіберсуїцидальних тенденцій серед підлітків 7-11 класів закладу Балабинського ліцею «Престиж» ми представили у вигляді загальної таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Узагальнені дані анкети діагностики кіберсуїцидальних тенденцій серед підлітків 7-11 класів закладу загальної середньої освіти Балабинський ліцей «Престиж»

№ з/п	Питання	Частота відповідей, %			
		ніколи	інколи	часто	завжди
1	Відчуваю самотність в Інтернеті	50,8	45,9	3,3	-
2	Бачили суїцидальні пости в інтернеті	75,4	24,6	-	-
3	Тебе ставлять під тиск через зовнішність або публікації	62,3	29,5	8,2	-
4	Отримували злі коментарі у соцмережах	60,7	37,7	1,6	-
5	Ігнорують образливі коментарі у соцмережах	10,7	8,3	14,7	66,3
6	Виявляли суїцидальні наміри ви або ваші близьки	83,6	14,8	1,6	-
7	Відчуваю емоційну стабільність	21,3	41,0	18,8	18,9
8	Часто звертаюся за допомогою через емоційний дискомфорт в інтернеті	65,6	29,6	4,8	-
9	Чи є доброзичливою атмосфера під час навчання у школі?	3,2	54,1	37,8	4,9
10	Чи відчуваєте підтримку від вчителів під час навчання?	4,9	14,8	36,1	44,2
11	Чи відчуваєте стрес чи тривогу під час виконання домашніх завдань?	24,6	29,5	32,8	13,1

Продовження таблиці 2.1

12	Чи можете обговорити емоційні переживання з друзями?	24,6	11,5	31,5	32,4
13	Чи зверталися за допомогою до шкільного психолога?	93,4	1,7	4,9	-
14	Чи здатні ви впоратися зі стресом та тривогою самостійно?	5,5	31,1	48,6	14,8
15	Чи хочете ви покинути навчання через відсутність підтримки з боку школи?	37,7	47,6	6,5	8,2
16	Чи спричиняє велике навантаження у школі сильний стрес?	8,5	7,6	18,3	65,6
17	Чи відчуваєш ти після завершення навчального процесу втому?	8,2	39,3	25,8	26,7
18	Чи відчуваєш ти необхідність говорити про свої переживання з іншими?	29,5	27,9	29,5	13,1
19	Чи задоволені ви рівнем вашого психічного здоров`я?	8,2	32,8	39,3	19,7

У контексті дослідження метод спостереження полягав у безпосередньому вивченні поведінкових проявів підлітків у шкільному та онлайн-середовищах. Під час спостереження фіксувалися реакції учнів на соціальні та емоційні фактори, способи реагування на конфліктні та стресові ситуації, поведінка під час групової роботи в класі та в умовах дистанційного навчання, а також особливості взаємодії з цифровими ресурсами та соціальними мережами. Особлива увага приділялася проявам емоційної

нестабільності, здатності до саморегуляції, умінню шукати підтримку серед однолітків і педагогів, а також рівню соціальної взаємодії в різних ситуаціях.

Спостереження дозволило виявити конкретні прояви емоційного дискомфорту, що підтверджують результати анкетування. Було зафіксовано, що значна частина підлітків рідко звертається по підтримку під час стресових або конфліктних ситуацій: 65,6% опитаних ніколи не просили допомоги через емоційний дискомфорт у цифровому середовищі, а 93,4% жодного разу не зверталися до шкільного психолога чи соціального педагога. Спостереження показало, що багато учнів відчувають труднощі з емоційною стабільністю під час взаємодії онлайн – 21,3% ніколи не відчувають емоційної врівноваженості, а 41% – лише інколи.

Метод спостереження також дозволив уточнити характер стресових реакцій на навчальне навантаження: більшість учнів регулярно відчуває втому та тривогу під час виконання домашніх завдань, а частина підлітків демонструє прагнення справлятися зі стресом самостійно, без підтримки оточення. Водночас спостереження підтвердило наявність позитивних ресурсів: деякі підлітки активно діляться переживаннями з друзями і намагаються самостійно підтримувати власну психоемоційну рівновагу.

Спостереження надало цінну якісну інформацію, яка доповнює дані анкетування та допомогла більш глибоко зрозуміти психоемоційний стан підлітків, визначити ризики кіберсуїцидальної поведінки, виявити прогалини в соціально-психологічній підтримці та сформувати орієнтири для розробки програми соціально-педагогічної профілактики, орієнтованої на зміцнення емоційної стійкості, розвиток конструктивної взаємодії та створення безпечного шкільного середовища.

Метод експерименту полягав у розробці та апробації соціально-педагогічної профілактичної програми кіберсуїциду серед підлітків на основі результатів спостереження та анкетування. Експериментальна частина передбачала впровадження тренінгових вправ із емоційного саморегулювання, використання цифрових матеріалів для формування навичок безпечної

поведінки в інтернеті, а також інформаційно-психологічної підтримки учнів у навчальному та онлайн-середовищах. В ході експерименту оцінювався вплив цих втручань на психоемоційний стан підлітків, їхню здатність справлятися зі стресом та тривогою, а також на рівень соціальної взаємодії і готовності звертатися по підтримку до педагогів та однолітків.

За результатами діагностики схильності до кіберсуїциду серед підлітків можна зробити такі основні висновки:

1) У ході дослідження встановлено, що 24,6% підлітків мали досвід перегляду суїцидального контенту в інтернеті. Крім того, 37,7% учнів отримували образливі коментарі в онлайн-середовищі, хоча більшість респондентів (66,3%) зазначили, що зазвичай не реагують на подібні негативні висловлювання.

2) За результатами опитування, 14,8% респондентів знають людей, які мали суїцидальні наміри, і 1,6% підлітків повідомили про власний подібний досвід.

3) Виявлено також, що 65,6% опитаних ніколи не зверталися по підтримку через емоційний дискомфорт, пов’язаний із перебуванням в інтернеті. До того ж 93,4% учнів жодного разу не зверталися до шкільного психолога чи соціального педагога.

4) Частина підлітків повідомила про нестачу емоційної стабільності у цифрових комунікаціях: 21,3% ніколи не відчувають емоційну врівноваженість під час взаємодії онлайн, а 41% відзначають її лише інколи.

5) Навчальне навантаження виявилося значущим джерелом стресу для 65,6% респондентів. Крім того, 32,8% часто та 13,1% завжди відчувають тривогу, виконуючи домашні завдання. Втому після навчання постійно відчувають 26,7% опитаних, а ще 25,8% – доволі часто.

6) У міжособистісній взаємодії ситуація виглядає суперечливою: 32,4% підлітків завжди можуть поділитися своїми переживаннями з друзями, тоді як 24,6% не мають такої підтримки. Попри це, 48,6% респондентів часто й 14,8% завжди намагаються самостійно справлятися зі стресом.

7) Близько 29,5% учнів регулярно відчувають потребу обговорювати власні емоційні переживання. При цьому 19,7% респондентів незадоволені станом свого психічного здоров’я, а 39,3% оцінюють його як частково задовільне.

Отже, загальні тенденції, які простежуються в результатах дослідження, включають високу чутливість підлітків до негативного цифрового контенту, недостатній рівень емоційної підтримки та обмежену здатність самостійно справлятися зі стресом. Також помітна неоднорідність у міжособистісній взаємодії: частина учнів має доступ до соціальної підтримки, інша – відчуває її брак. Переважна більшість підлітків демонструє потребу у формуванні навичок конструктивної комунікації та підтримки психічного здоров’я в навчальному середовищі.

Це вказує на необхідність створення безпечного та підтримувального шкільного середовища як одного з головних соціально-педагогічних чинників зниження ризиків кіберсуїцидальної поведінки серед підлітків. Наявність довірливих стосунків між учнями та педагогами, відкритість до діалогу, системна психологічна підтримка, налагоджена взаємодія між школою і батьками – усе це є передумовами формування в учнів почуття захищеності, емоційної стабільності й приналежності до шкільної спільноти. Створення атмосфери прийняття й взаємоповаги в освітньому закладі є важливою складовою профілактики не лише суїцидальних проявів, але й інших форм девіантної поведінки у підлітковому віці.

Отримані дані підкреслюють важливість соціально-педагогічної профілактики зі школярами, спрямованої на підвищення їхньої емоційної стійкості, розвиток навичок конструктивної комунікації, а також активізацію підтримки з боку педагогів і батьків, особливо у періоди дистанційного навчання чи соціальної ізоляції.

2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

З огляду на отримані результати діагностики, нами було розроблено програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Метою програми є зниження ризику розвитку кіберсуїцидальної поведінки серед школярів шляхом створення безпечного, підтримуючого шкільного середовища, яке сприятиме психоемоційному здоров'ю та соціальній інтеграції підлітків.

Завдання програми:

1. Інформувати учнів про ризики інтернет-середовища, зокрема про небезпеку «груп смерті» та негативний вплив кібербулінгу.

2. Формувати навички безпечного користування Інтернетом і цифровою комунікацією.

3. Розвивати в учнів емоційну стійкість, навички управління стресом та тривожністю.

4. Підвищувати мотивацію до життя, популяризувати здоровий спосіб життя і корисне проведення вільного часу.

5. Створювати і підтримувати безпечне, довірливе шкільне середовище, що сприяє соціальній підтримці і взаєморозумінню.

Зміст програми розкривається через такі напрями роботи:

1. Інформування про ризики інтернет-середовища. Проведення тематичних занять і тренінгів, що розкривають небезпеки спілкування з підозрілими особами, кібербулінгу та впливу «груп смерті». Учням розповідають про наслідки депресії, апатії та ізоляції, які можуть виникати внаслідок негативного онлайн-досвіду. Важливо підкреслювати користь від збалансованого проведення часу, більше часу на свіжому повітрі і в живому спілкуванні.

2. Формування навичок безпечного користування Інтернетом. Навчання

учнів обирати безпечні сайти, не переходити за підозрілими посиланнями, не розголошувати особисті дані незнайомцям. Організація інтерактивних занять, онлайн-конференцій та відеолекторіїв за участі фахівців (психологів, соціальних педагогів). Поширення інформаційних буклетів для учнів і консультації для батьків.

3. Розвиток емоційної стійкості та навичок управління стресом. Заняття з елементами психогігієни, арт-терапії, релаксації, дихальних вправ, а також обговорення понять еустресу і дистресу. Допомога учням усвідомлювати і регулювати власні емоції, зменшувати рівень тривоги. Залучення психолога за потребою.

4. Підвищення інтересу до життя і здорового способу життя. Організація творчих гуртків, театралізацій, спортивних ігор, суспільно-корисної діяльності на свіжому повітрі. Проведення флешмобів та акцій на тему здоров’я і цінності життя. Формування позитивних «якорів», які підтримують бажання жити і радіти життю.

5. Створення безпечного шкільного середовища. Сприяння формуванню атмосфери довіри і підтримки між учнями, педагогами та батьками. Заохочення відкритого діалогу про емоційні труднощі і можливості отримання допомоги. Організація системи соціально-педагогічної підтримки, що включає педагогів, психологів, адміністрацію школи і батьків.

У межах програми було запропоновано різні форми роботи, спрямовані на комплексний розвиток психоемоційної стійкості та формування безпечного середовища для підлітків. Зокрема, проводилися тренінгові заняття з елементами інтерактиву, що допомагали учням розпізнавати тривожні сигнали, управляти власними емоціями та шукати підтримку у складних ситуаціях. Відеолекторії з подальшим обговоренням сприяли підвищенню обізнаності учнів про психологічні особливості підліткового віку, стресові стани та емоційне вигорання.

Дискусії та дебати давали можливість розвивати критичне мислення та аналізувати інформацію, що поширюється в інтернеті, а рольові ігри та

театралізації дозволяли проживати емоційні ситуації, формувати емпатію та навички взаємодії. Важливою складовою були інформаційні кампанії, під час яких поширювали буклети та пам’ятки, створювали тематичні стенди, а також проводили консультації для учнів, батьків і педагогів, забезпечуючи індивідуальну та групову підтримку.

Окрім того, у рамках програми організовували спільні заходи, спрямовані на формування безпечного шкільного середовища, зокрема флешмоби, акції, колективні ігри та зустрічі, що сприяли соціальній інтеграції учнів та розвитку почуття підтримки і приналежності до шкільної спільноти.

У межах програми також застосовувалися різні методи, які дозволяли комплексно впливати на психоемоційний стан учнів.

Інформування передбачало подачу фактів, статистики та теоретичних знань про безпечну поведінку в інтернеті, наслідки кібербулінгу та загрози цифрового середовища.

Рольові ігри та дискусії допомагали моделювати конфліктні ситуації, навчали конструктивній поведінці та сприяли розвитку емпатії і навичок взаємодії.

Мозковий штурм використовувався для генерації ідей щодо безпечної поведінки, формування критичного мислення та спільного вирішення проблем.

Психологічні вправи, включаючи техніки релаксації, дихальні практики та медитації, сприяли зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного самопочуття. Метод арттерапії дав можливість опрацювати внутрішні переживання через творчість. Робота в групах стимулювала формування соціальної підтримки та навичок взаємодопомоги, а навчальні бесіди дозволяли передавати теоретичні знання та розвивати критичне мислення учнів.

З метою апробації адаптованої програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду, у шкільному середовищі було організовано серію цілеспрямованих профілактичних заходів для учнів 7-11 класів. Реалізація програми базувалася на результатах попереднього анонімного онлайн-опитування, яке засвідчило потребу в посиленні профілактичної роботи:

Враховуючи виявлені фактори ризику, профілактична робота була спрямована на: підвищення емоційної стійкості; зниження рівня тривожності; зменшення онлайн-залежності; розвиток навичок безпечної цифрової поведінки; формування підтримуючого шкільного середовища.

Заняття 1. «Стрес це добре чи погано?»

Мета заходу полягала у формуванні розуміння природи стресу, розмежуванні понять еустресу та дистресу, зниженні тривожності через ознайомлення з техніками самозаспокоєння та обговоренні небезпек віртуального простору.

Заняття проходило у формі тренінгової роботи з елементами інтерактиву, включало дискусії в малих групах, арт-терапевтичні вправи, а також навчальну бесіду. Для досягнення цілей використовувалися психологічні вправи на релаксацію, дихальні техніки, рефлексивні міні-опитування для самооцінки емоційного стану та робота в групах для розвитку навичок підтримки один одного.

Заняття розпочалося з обговорення поняття стресу та складання колективного асоціативного ряду до цього слова. Далі педагог пояснював різницю між еустресом, як позитивним мобілізуючим стресом, та дистресом, що виснажує та шкодить. Під час міні-лекції з обговоренням учні ознайомилися з факторами, які можуть викликати дистрес у підлітків, такими як навчальне навантаження, булінг, вплив соціальних мереж і конфлікти в сім’ї. Окремо обговорювалася небезпека «груп смерті» та способи уникання токсичного контенту.

Інтерактивна частина включала вправи на регуляцію дихання, зокрема техніку «Дихання квадратом», а також вправу «Секрети спокою», під час якої учні записували власні способи заспокоєння та ділилися ними у групі.

Арт-терапевтична вправа «Моє місце сили» допомогла учням намалювати образ місця, де вони почуваються захищено та спокійно, та обговорити, як можна повертатися у це місце в думках у складні моменти.

Підсумок заняття складався з рефлексії: учні відповідали на запитання

про нові знання та техніки, які вони планують застосовувати протягом тижня. Такий підхід дозволив не лише ознайомити учнів із природою стресу, а й дати практичні інструменти для саморегуляції емоцій.

Заняття 2. «Емоційне вигорання – як його попередити?»

Метою заходу було пояснити підліткам, що таке емоційне вигорання, як воно проявляється у підлітковому віці, навчити розпізнавати перші його сигнали та формувати навички самодопомоги, а також популяризувати культуру підтримки й звернення по допомогу.

Заняття включало перегляд відеоматеріалів із подальшим обговоренням, тренінгову роботу з елементами дискусії, медитації та практичні вправи на відпрацювання технік саморегуляції. Також використовувалися навчальна бесіда, анонімні шкали для самооцінки рівня вигорання, робота в парах, а інформаційна кампанія з буклетами допомагала учням зорієнтуватися, куди можна звернутися по допомогу.

Заняття розпочалося з мотиваційної частини, під час якої учні обговорювали власні відчуття виснаження та знайомилися з поняттям емоційного вигорання. Було пояснено три основні компоненти вигорання: емоційне виснаження, втрата інтересу до діяльності та відчуття безпорадності.

У відеолекторії учні переглянули коротке відео про емоційне вигорання у підлітків та обговорили побачене, аналізуючи типові ситуації, що можуть призвести до виснаження, і способи протидії, такі як відпочинок, заняття хобі, повноцінний сон та спілкування з друзями і родиною.

Міні-лекція «Кожне життя має значення» розвінчувала міфи про суїцид та наголошувала на важливості відкритого обговорення цих питань. Учні отримали інформацію про можливі джерела допомоги, включно зі шкільним психологом, соціальним педагогом, довіреними дорослими та гарячими лініями.

Медитативна вправа «Подяка» дозволила учням сфокусуватися на позитивних моментах життя, написати три речі, за які вони вдячні, та виконати вправи на глибоке дихання для зниження тривожності. Далі учні працювали з

флеш-картками «Як допомогти собі і другу», отримали буклети та пам’ятки для підтримки власної психоемоційної стійкості та взаємодопомоги.

Завершилося заняття вправою «Світло в кінці тунелю», під час якої учні писали короткі побажання собі у майбутньому або тим, хто може потребувати підтримки. Такий комплексний підхід дозволив не лише ознайомити учнів з проявами вигорання, а й надати практичні інструменти самодопомоги та взаємопідтримки у складних ситуаціях.

Заняття 3. «Як ми переживаємо емоції?»

Метою заходу було поглибити розуміння емоційної сфери підлітків, навчити розпізнавати та виражати емоції здоровими способами, а також формувати культуру підтримки та звернення за допомогою. Заняття поєднувало тренінгову роботу з елементами відеолекторію та практичних вправ, групову роботу, рольові ігри та психологічні вправи, що дозволяло охопити різні аспекти емоційного розвитку.

На початку заняття учнів попросили поділитися тим, які емоції вони відчували цього дня, а також було проведено огляд базових емоцій: радості, гніву, смутку, страху, здивування та відрази. Далі відбулася міні-лекція, під час якої учням пояснили фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під час сильних емоцій, та наголосили на важливості не придушувати емоції, а виражати їх здоровими способами.

Учні переглянули коротке відео про техніку прогресивної м’язової релаксації Едмунда Джейкобсона і виконали вправу під аудіосупровід. Після практики вони обговорили власні відчуття до та після виконання вправи, що дозволило помітити зміни в стані релаксації та емоційного комфорту.

У ролі інтерактивної частини заняття була проведена вправа «Емоції в житті», під час якої учасники зображували різні емоційні стани, а інші намагалися їх впізнати. Це сприяло розвитку навичок розпізнавання емоцій у собі та інших і стимулювало обговорення ефективних способів емоційної саморегуляції.

Далі учні виконали арт-терапевтичну вправу «Емоційна палітра», під час

якої обирали кольори, що відображають їхній емоційний стан, і обговорювали, як кольори допомагають краще зрозуміти себе та свої емоції.

Завершальна частина включала коло підтримки, де учні обговорювали, хто або що допомагає їм справлятися з складними ситуаціями. Було сформовано пам’ятку зі списком довіри – дорослих та друзів, до яких можна звернутися за підтримкою. На підсумок заняття учні вели «Емоційний щоденник», записуючи свої емоції та способи, якими вони з ними впоралися протягом дня.

Такий комплексний підхід дав змогу учням не лише ознайомитися з власною емоційною сферою, а й опанувати конкретні техніки саморегуляції, навчитись розпізнавати емоції інших і формувати систему підтримки для подолання стресових ситуацій.

Заняття 4. «Безпечне кіберсередовище та цифрова грамотність»

Метою заходу було ознайомити підлітків із поняттям безпечного кіберсередовища, навчити розпізнавати онлайн-ризики, захищати особисті дані та формувати навички безпечної поведінки в Інтернеті. Заняття включало інтерактивні лекції, дискусії, рольові ігри та практичні вправи з моделювання реальних ситуацій онлайн.

На початку заняття педагог запропонував обговорити, що учні розуміють під поняттям безпечного кіберсередовища, використавши асоціативну карту та приклади з власного досвіду. Далі учням пояснили основні принципи захисту персональних даних, правила поведінки в соціальних мережах, способи виявлення шкідливого контенту та шахрайських дій. Було надано інформацію про кібершахрайство, віруси, «тролінг» та «кібербулінг», а також способи уникнення та реагування на такі загрози.

Інтерактивна частина включала вправу «Кейс-стаді», де учні у групах аналізували вигадані, але реалістичні онлайн-ситуації: наприклад, отримання підозрілих повідомлень або публікацій з образами. Кожна група пропонувала безпечне рішення та обговорювала його з класом. Додатково було проведено практичну вправу «Налаштуй свій профіль», під час якої учні перевіряли

налаштування приватності власних акаунтів і обговорювали, як захистити інформацію від сторонніх.

Завершальна частина заняття передбачала рефлексію та обговорення: учні поділилися, що нового дізналися, які правила планують застосовувати та як реагуватимуть у випадку небезпечних онлайн-ситуацій. Такий комплексний підхід дозволив не лише сформувати базові навички цифрової безпеки, а й підвищити обізнаність щодо відповідального користування Інтернетом та створення безпечного кіберсередовища.

Заняття 5. «Моя внутрішня опора: стратегії емоційного відновлення»

Мета: навчити підлітків ефективним стратегіям емоційного відновлення після стресових ситуацій, поглибити навички саморегуляції та розвитку резильєнтності, а також підтримати формування усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я. Заняття поєднувало інтерактивну бесіду, групові вправи, медитації, арт-терапію та рольові ігри.

Заняття розпочалося з вправи «Мій емоційний барометр», під час якої учні оцінювали власний емоційний стан на початку уроку за шкалою від 0 до 10 та обговорювали, що впливає на їхній рівень стресу. Далі педагог провів міні-лекцію про концепцію внутрішньої опори та стратегії відновлення після стресу, включно з активними способами (фізична активність, хобі, спілкування) та пасивними (медитація, дихальні техніки, прогресивна релаксація).

Інтерактивна частина включала вправу «Коло підтримки», де учні обговорювали, хто або що допомагає їм у складних ситуаціях, та створювали «дерево опори» – малюнок із джерелами внутрішньої сили та ресурсами підтримки. Далі було проведено рольову гру «Вчимося просити допомогу», під час якої учні практикували відпрацювання сценаріїв звернення за підтримкою до друзів, вчителів або психолога.

Арт-терапевтична вправа «Моя безпечна гавань» допомогла учням намалювати образ місця, де вони відчувають внутрішній спокій та безпеку, та обговорити способи повертатися у це місце у складні моменти. Заключною частиною була медитація на усвідомлене дихання та релаксацію м'язів, після

чого учні записували у «Щоденник відновлення» техніки, які планують застосовувати протягом тижня.

Отже, нами було розроблено та апробовано програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків, спрямовану на створення безпечного кіберсередовища. Метою програми було зниження ризику розвитку кіберсуїцидальної поведінки через формування підтримуючого шкільного середовища, що сприяє психоемоційному здоров'ю, розвитку емоційної стійкості та соціальній інтеграції учнів. Основні напрями програми: інформування підлітків про ризики інтернет-середовища та небезпечний онлайн-контент; формування навичок безпечної та відповідальної поведінки в мережі; розвиток умінь розпізнавати власні емоції й переживання; застосування технік саморегуляції (дихальних вправ, релаксаційних методик); зниження емоційного напруження та попередження психологічного виснаження; формування підтримуючої групової взаємодії й довірливих стосунків у колективі для запобігання соціальній ізоляції.

У межах програми використовувалися різні форми роботи. Тренінгові заняття з елементами інтерактиву допомагали розвивати навички розпізнавання тривожних сигналів, управління емоціями та пошуку підтримки. Відеолекторії та дискусії формували обізнаність про психологічні особливості підлітків, стрес і емоційне вигорання, а рольові ігри та театралізації сприяли розвитку емпатії та конструктивної взаємодії. Інформаційні кампанії, консультації та спільні заходи зміцнювали соціальну підтримку й активізували взаємодію в колективі.

Для реалізації цих форм роботи застосовувалися методи інформування, рольові ігри та дискусії, мозковий штурм, психологічні вправи на релаксацію, дихальні практики, медитації, арт-терапії, робота в групах і навчальні бесіди. Поєднання цих методів дозволило комплексно впливати на психоемоційний стан учнів, підвищити обізнаність про ризики цифрового середовища, зміцнити захисні фактори та створити умови для безпечного і підтримуючого шкільного середовища.

2.3. Аналіз ефективності програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків у шкільному середовищі

Після завершення реалізації програми було проведено підсумкове анонімне онлайн-тестування серед учнів 7-11 класів, у якому взяли участь 61 респонденти. Метою тестування було з'ясувати зміни в емоційному стані, ставленні до онлайн-небезпек та загальну ефективність впроваджених профілактичних заходів.

Нами було прийнято рішення провести повторне дослідження загальних тенденцій, використовуючи ті самі методи, що і до впровадження профілактичної програми, а саме методи анкетування, спостереження, експерименту. Для кращого розуміння тенденцій до та після впровадження профілактичної програми у підліткове середовище, ми представили результати у вигляді порівняльної таблиці 2.2.

Аналіз результатів анкетування показав, що у сфері емоційного стану підлітків спостерігається позитивна динаміка. Відсоток учнів, які «завжди» відчувають емоційну стабільність, збільшився з 18,9% до 21,3%, а ті, хто «часто» або «завжди» можуть обговорювати свої емоційні переживання з друзями, зросли з 63,9% до 67%.

Таблиця 2.2

Результати анкетування серед підітків 7-11 класів до та після впровадження програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

№ з/п	Питання	Частота відповідей, %				
			ніколи	інколи	часто	завжди
1	Відчуваю самотність в Інтернеті	До експерименту	50,8	45,9	3,3	-
		Після експерименту	53,4	43,1	3,5	-
2	Бачили суїцидальні пости в інтернеті	До експерименту	75,4	24,6	-	-
		Після експерименту	75,4	24,6	-	-
3	Тебе ставлять під тиск через зовнішність або	До експерименту	62,3	29,5	8,2	-

Продовження таблиці 2.2

	публікації	Після експерименту	63,5	30,2	6,3	-
4	Отримували злі коментарі у соцмережах	До експерименту	60,7	37,7	1,6	-
		Після експерименту	62,3	36,2	1,5	-
5	Ігнорують образливі коментарі у соцмережах	До експерименту	10,7	8,3	14,7	66,3
		Після експерименту	9,8	7,5	13,2	69,5
6	Виявляли суїцидальні наміри ви або ваші близьки	До експерименту	83,6	14,8	1,6	-
		Після експерименту	83,9	14,8	1,3	-
7	Відчуваю емоційну стабільність	До експерименту	21,3	41	18,8	18,9
		Після експерименту	19,8	38,2	20,7	21,3
8	Часто звертаюся за допомогою через емоційний дискомфорт в інтернеті	До експерименту	65,6	29,6	4,8	-
		Після експерименту	61,2	27,4	6,8	4,6
9	Чи є доброзичливою атмосфера під час навчання у школі?	До експерименту	3,2	54,1	37,8	4,9
		Після експерименту	2,8	50,2	39,4	7,6
10	Чи відчуваєте підтримку від вчителів під час навчання?	До експерименту	4,9	14,8	36,1	44,2
		Після експерименту	3,5	12,7	35,9	47,9
11	Чи відчуваєте стрес чи тривогу під час виконання домашніх завдань?	До експерименту	24,6	29,5	32,8	13,1
		Після експерименту	28,2	31,6	28,7	11,5
12	Чи можете обговорити емоційні переживання з друзями?	До експерименту	24,6	11,5	31,5	32,4
		Після експерименту	22,6	10,4	33,9	33,1
13	Чи зверталися за допомогою до психолога школи?	До експерименту	93,4	1,7	4,9	-
		Після експерименту	89,2	3,7	7,1	-
14	Чи здатні ви впоратися зі стресом та тривогою самостійно?	До експерименту	5,5	31,1	48,6	14,8
		Після експерименту	4,8	28,7	49,5	17,0
15	Чи хочете ви покинути навчання через відсутність підтримки з боку школи?	До експерименту	37,7	47,6	6,5	8,2
		Після експерименту	40,1	48,3	6,2	5,4

Продовження таблиці 2.2

16	Чи спричиняє велике навантаження у школі сильний стрес?	До експерименту	8,5	7,6	18,3	65,6
		Після експерименту	10,2	9,1	17,5	63,2
17	Чи відчуваєш ти після завершення навчального процесу втому?	До експерименту	8,2	39,3	25,8	26,7
		Після експерименту	9,4	41,1	24,6	24,9
18	Чи відчуваєш ти необхідність говорити про свої переживання з іншими?	До експерименту	29,5	27,9	29,5	13,1
		Після експерименту	26,3	25,5	32,1	16,1
19	Чи задоволені ви рівнем вашого психічного здоров`я?	До експерименту	8,2	32,8	39,3	19,7
		Після експерименту	7,1	30,7	41,1	21,1

Це свідчить про покращення емоційної саморегуляції та відкритості до підтримки однолітків. Також відзначається невелике підвищення задоволеності психічним здоров’ям: відсоток учнів, які «завжди» задоволені своїм психічним станом, зріс з 19,7% до 21,1 %, що вказує на загальне позитивне впливання програми.

Щодо онлайн-небезпек, результати анкетування показують стабільну частоту зустрічі з суїцидальними постами та злими коментарями, однак збільшився відсоток учнів, які «завжди» ігнорують образливі коментарі у соцмережах, з 66,3% до 69,5%. Це свідчить про підвищення психологічної стійкості підлітків та ефективність навчання методам протидії кібербулінгу, що відстежувалося в ході спостереження за поведінкою учнів у онлайн-середовищі.

Позитивні зміни відзначаються також у сфері шкільного середовища та підтримки. Відсоток учнів, які «завжди» відчувають підтримку вчителів, зріс з 44,2% до 47,9%, а ті, хто «завжди» сприймає атмосферу у школі як доброзичливу, – з 4,9% до 7,6%. Це демонструє, що програма сприяла формуванню безпечного та підтримуючого шкільного середовища, що підтверджувалося також під час експериментальних вправ, спрямованих на розвиток взаємодопомоги та соціальної підтримки серед учнів.

Щодо стресу та здатності впоратися з емоційними навантаженнями, відзначається невелике покращення показників. Частка учнів, які «завжди» можуть самостійно справлятися зі стресом, збільшилася з 14,8% до 17%, а ті, хто «завжди» звертається за допомогою при емоційному дискомфорті в інтернеті, зросли з 0% до 4,6%. Це вказує на практичний ефект вправ із дихання, медитацій та технік самозаспокоєння, що були частиною експериментальної роботи програми.

Повторне анкетування дозволило порівняти результати «до» і «після» впровадження програми та зафіксувати динаміку змін у психоемоційному стані підлітків.

Метод спостереження застосовувався для аналізу поведінки учнів у шкільному та онлайн-середовищах. Досліджувалися реакції на стресові ситуації, спосіб реагування на конфлікти та образливі коментарі, участь у групових заняттях і дистанційних активностях. Під час спостереження було зафіксовано такі позитивні зміни: учні частіше проявляли підтримку одне одному, активніше обговорювали свої емоційні переживання, спокійніше реагували на конфлікти та краще взаємодіяли під час колективних онлайн-активностей.

Експеримент полягав у перевірці ефективності окремих заходів програми, зокрема: вправ із дихальної гімнастики та медитацій для зниження тривоги, використання цифрових матеріалів для формування навичок безпечної поведінки в інтернеті, інформаційно-психологічної підтримки для розвитку емоційної стійкості. Експеримент дав змогу оцінити практичний ефект програми та скоригувати профілактичні заходи відповідно до потреб учнів.

Загалом порівняльна таблиця 2.2 демонструє, що впровадження програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків сприяло помірному покращенню емоційного стану, підвищенню психологічної стійкості та рівня підтримки у шкільному середовищі. Використання комплексних методів анкетування, спостереження та експерименту дозволило отримати повну картину змін у поведінці та психоемоційному стані учнів, що

підтверджує ефективність програми.

Нами було прийнято рішення провести додаткове анкетування серед 61 учнів 7–11 класів Балабинського ліцею «Престиж» після завершення реалізації профілактичної програми. Метою цього анкетування було з’ясувати, як учні суб’єктивно оцінюють свій емоційний стан, реакцію на проведені заходи та усвідомлення способів справлятися зі стресом у щоденному житті. Таблиця 2.3 відображає результати цього опитування та демонструє безпосередній вплив програми на відчуття безпеки, рівень розуміння власних емоцій і сприйняття важливості створення безпечного шкільного середовища. Наявність цієї таблиці дозволяє доповнити формальні дані анкетування, представлені у таблиці 2.2, і забезпечує більш комплексний та наочний аналіз ефективності профілактичних заходів серед підлітків.

Таблиця 2.3

Результати додаткового анкетування серед підлітків 7-11 класів після впровадження програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

№	Питання	Варіанти відповіді	Частота відповідей, %
1	Як ти почуваєшся зараз?	Дуже добре	9,1
		Добре	45,5
		Нейтрально	42,4
		Погано	3,0
2	Оціни свій емоційний стан від 0 до 10.	0-3 бали	8,0
		5-6 балів	39,4
		7-8 балів	28,3
		10 балів	24,3
3	Що ти відчув після заходів?	Спокій	21,2
		Напруження	6,1
		Полегшення	18,2

Продовження таблиці 2.3

		Нічого не змінилося	54,5
4	Чи стало зрозуміліше як справлятися зі стресом?	Так	36,4
		Можливо	48,5
		Ні	15,1
5	Чи знаєш де можна знайти підтримку?	Так	51,5
		Маю деяке уявлення	39,4
		Ні	9,1
6	Чи вважаєш необхідним створення безпечного шкільного середовища?	Так	42,4
		Можливо	39,4
		Ні	18,2
7	Чи допомогли заняття відчути себе краще?	Так	18,2
		Можливо	57,6
		Ні	24,2

Перше запитання додаткової анкети (додаток В) «Як ти почуваєшся зараз?» показало, що 9,1% учнів почувають себе дуже добре, 45,5% – добре, 42,4% – нейтрально, 3% – погано. До заходів лише 18,9% учнів зазначали, що завжди відчувають емоційну стабільність, 18,8% – часто, 41% – інколи, і 21,3% – ніколи. Порівняння свідчить, що після програми значно зросла кількість учнів із позитивним емоційним станом, а частка тих, хто відчуває нейтральні або негативні емоції, зменшилася. Це демонструє, що профілактичні заходи сприяли розвитку емоційної стійкості та усвідомлення власного внутрішнього стану, а також покращенню загального психоемоційного самопочуття.

Друге питання «Оціни свій емоційний стан від 0 до 10» дозволило більш точно виміряти рівень емоційного благополуччя. Після заходів 8% учнів оцінили свій стан на 0-3 бали, 39,4% – на 5-6 балів, 28,3% – на 7-8 балів, 24,3% – на 10 балів. До проведення програми лише 14,8% учнів завжди могли впоратися зі стресом, 48,6% – часто, 31,1% – інколи, 5,5% – ніколи. Порівняння показує, що після програми зросла частка учнів із високим рівнем емоційного

благополуччя (7-10 балів), що свідчить про покращення здатності контролювати власні емоції, зростання впевненості та формування позитивного настрою. Водночас 6% учнів залишаються у низькій зоні (0-3 бали), що вказує на потребу у подальшій індивідуальній підтримці та спостереженні.

У відповідь на запитання «Що ти відчув після заходів?» 21,2% учнів відчули спокій, 18,2% – полегшення, 6,1% – напруження, 54,5% – нічого не змінилося. До програми більшість учнів рідко або ніколи ігнорували образливі коментарі у соціальних мережах (66,3% завжди не ігнорували, 14,7% часто, 8,3% інколи, 10,7% ніколи). Порівняння показує, що проведені заходи дозволили частині учнів емоційно опрацювати складні ситуації, відчути спокій і полегшення. Водночас понад половина учнів поки що не відчула змін, що підкреслює необхідність систематичного впровадження програм для більш глибокої емоційної роботи.

На питання «Чи стало зрозуміліше, як справлятися зі стресом?» 36,4% учнів відповіли «так», 48,5% – «можливо», 15,1% – «ні». До проведення програми лише 14,8% учнів завжди могли справлятися зі стресом самостійно, 48,6% – часто, 31,1% – інколи і 5,5% – ніколи. Тенденція показує, що програма сприяла підвищенню усвідомлення способів саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Проте майже половина учнів ще не впевнені у своїх навичках, що вказує на потребу додаткової практики та закріплення здобутих знань.

На запитання «Чи знаєш, де можна знайти підтримку у складні ситуації?» 51,5% учнів відповіли «так», 39,4% мають деяке уявлення, 9,1% учнів не знають. До програми 93,4% учнів ніколи не зверталися за допомогою до шкільного психолога. Порівняння демонструє, що після профілактичних заходів зросла обізнаність учнів щодо джерел підтримки та місць, куди можна звернутися, що є важливим фактором попередження кризових станів та формування довіри до психологічної служби.

На питання «Чи вважаєш необхідним створення безпечного шкільного середовища?» 42,4% учнів відповіли «так», 39,4% – «можливо», 18,2% – «ні».

До програми лише 4,9% учнів завжди відчували доброзичливу атмосферу, 37,8% – часто, 54,1% – інколи, 3,2% – ніколи. Порівняння показує, що після проведення заходів підлітки більше усвідомлюють важливість безпечного і підтримуючого середовища, що сприяє психологічному комфорту, соціальній адаптації та зниженню ризику емоційного вигорання і кібербулінгу.

У відповідь на питання «Чи допомогли заняття відчути себе краще?» 18,2% учнів відповіли «так», 57,6% – «можливо», 24,2% – «ні». До програми більшість учнів рідко звертали увагу на позитивні емоції у складних ситуаціях або не могли їх регулювати. Після програми спостерігається збільшення кількості учнів, які відчули позитивний ефект від занять, що свідчить про розвиток базових навичок емоційної саморегуляції та релаксації.

Отже, порівняння результатів до і після впровадження програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища демонструє комплексну позитивну динаміку у психоемоційному стані учнів. Після заходів зросла частка підлітків, які оцінюють свій емоційний стан як добрий або дуже добрий, а частка учнів із нейтральним або негативним сприйняттям зменшилася, що свідчить про підвищення емоційної стабільності та усвідомлення власних емоцій. Середня оцінка емоційного стану також показує позитивну тенденцію: після програми значно збільшилася кількість тих, хто оцінив свій стан на високі бали, що свідчить про ефективність релаксаційних вправ, тренінгових методів і психоемоційних технік. Водночас частина учнів залишається у середній або низькій зоні, що підкреслює необхідність подальшого індивідуального супроводу.

Позитивні зміни спостерігаються й у сфері соціальної взаємодії та емоційної обізнаності: після програми більшість учнів відчули спокій і полегшення після заходів та краще розуміють способи справлятися зі стресом. Частина учнів ще не відчула змін або відзначила напруження, що є природною реакцією на новий досвід і вказує на потребу поступового підходу та індивідуальної підтримки.

Соціально-педагогічна обізнаність учнів також покращилася: більшість знає або має базове уявлення, де можна отримати допомогу у складних ситуаціях, тоді як до програми більшість рідко або ніколи не зверталася до психолога. Підвищилася усвідомленість щодо важливості створення безпечного шкільного середовища та власної ролі у формуванні позитивного клімату. Водночас частина підлітків залишається невизначеною, що підкреслює потребу системної та регулярної роботи для розвитку довіри, емпатії та взаємодопомоги.

Загалом профілактична програма сприяла підвищенню емоційної стабільності, розвитку навичок саморегуляції та усвідомленню способів справлятися зі стресом. Частина учнів ще перебуває у зоні ризику і потребує індивідуальної роботи та системного супроводу, що підкреслює необхідність тривалого комплексного підходу до соціально-педагогічної профілактики. Подальші заходи дозволять закріпити досягнуті результати та створити стійке безпечне й підтримуюче середовище для всіх учнів.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи досягнуто поставленої мети – теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища. Усі завдання дослідження реалізовано, що дало змогу сформувати цілісне уявлення про природу кіберсуїцидальної поведінки та особливості її попередження у шкільному просторі.

1. У теоретичній частині роботи визначено сутність і зміст явища кіберсуїциду, що характеризується як різновид групового або індивідуального самогубства, яке здійснюється за допомогою інтернет-ресурсів. Ознаки кіберсуїциду проявляються у поширенні або перегляді суїцидальних постів і відео, у публічних повідомленнях про наміри покінчити життя самогубством, у емоційній ізоляції та уникненні спілкування, у прояві сильного стресу або депресивних станів в інтернеті, а також у залученні до «груп смерті» чи ризикованих онлайн-ігор, що пропагують деструктивні дії. Розкрито механізми впливу небезпечних онлайн-спільнот, особливості їхнього маніпулятивного контенту та чинники вразливості підлітків. Показано, що ризик кіберсуїцидальної поведінки посилюється за умов емоційної нестабільності, зниженого рівня стресостійкості, недостатньої медіаграмотності та низької здатності критично оцінювати цифрову інформацію.

2. Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень дав змогу окреслити ключові напрями профілактики, серед яких розвиток емоційного інтелекту, формування навичок безпечної онлайн-поведінки, посилення соціально-педагогічної підтримки в закладі освіти й родині.

3. У роботі охарактеризовано вікові особливості підлітків, що визначають їхню поведінку в цифровому середовищі: емоційна нестійкість, висока чутливість до оцінки однолітків, потреба в автономії, схильність до групового

впливу та наслідування, вразливість до маніпулятивних практик. Це дало змогу обґрунтувати зміст, форми та методи профілактичної програми.

4. Було розроблено та проведено методику дослідження схильності підлітків до кіберсуїцидальної поведінки з використанням анкетування, та спостереження. Результати методики дозволили виявити переважно середній рівень емоційної стійкості учнів, їх здатність справлятися зі стресом, обізнаність щодо джерел підтримки та ставлення до створення безпечного та підтримуючого кіберсередовища, що допомогло точніше розкрити сутність і зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків.

5. Нами було розроблено програму соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища, метою якої є зниження ризику розвитку кіберсуїцидальної поведінки серед школярів шляхом створення безпечного, підтримуючого шкільного середовища, яке сприятиме психоемоційному здоров'ю та соціальній інтеграції підлітків. Її зміст включав такі напрями: інформування про ризики інтернет-середовища, формування навичок безпечного користування Інтернетом, розвиток емоційної стійкості та управління стресом, підвищення інтересу до життя і здорового способу життя, а також створення безпечного шкільного середовища.

Форми роботи програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду сереред підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища включали тренінги та інтерактивні заняття, дискусії та рольові ігри, спільні заходи, флешмоби, колективні ігри, інформаційні кампанії, поширення буклетів і стендів, а також консультації для учнів, батьків і педагогів. Методи роботи передбачали бесіди та лекції про ризики цифрового середовища, заняття з медіаграмотності, вправи на розпізнавання шкідливих онлайн-впливів, роботу з позитивним самосприйняттям, елементи арт-терапії, дихальні та релаксаційні практики, а також вправи на емоційну саморегуляцію та розвиток стресостійкості.

Результати впровадження програми соціально-педагогічної профілактики

кіберсуїциду серед підлітків засвідчили позитивні зміни у кількох сферах. Порівняння «до» і «після» показало покращення емоційної стабільності: частка учнів, які «завжди» відчувають емоційну стабільність, зросла з 18,9% до 21,3%, а тих, хто «часто» або «завжди» обговорює свої емоції з друзями, – з 63,9% до 67%. Збільшилася здатність справлятися зі стресом: учні, які «завжди» контролюють емоції, зросли з 14,8% до 17%, а готовність звертатися за допомогою при емоційному дискомфорті – з 0% до 4,6%. Поінформованість щодо ризиків цифрового середовища та шкідливих онлайн-спільнот підвищилася, а частка тих, хто «завжди» ігнорує образливі коментарі у соцмережах, збільшилася з 66,3% до 69,5%. У класних колективах підвищилася довіра і рівень підтримки: учні, які «завжди» відчувають підтримку вчителів, зросли з 44,2% до 47,9%, а ті, хто «завжди» сприймає атмосферу у школі як доброзичливу, – з 4,9% до 7,6%. Комплексне застосування анкетування, спостереження та експерименту дозволило оцінити динаміку змін у психоемоційному стані, онлайн-поведінці та готовності шукати підтримку, що підтверджує ефективність програми та допомогло краще розкрити сутність і зміст соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу: комплексна соціально-педагогічна програма, спрямована на створення безпечного кіберсередовища, сприяє покращенню психоемоційного стану підлітків, зниженню ризику кіберсуїцидальної поведінки та формуванню навичок адаптивної й безпечної поведінки у цифровому просторі. Порівняння даних до та після участі у програмі засвідчує стійку позитивну динаміку, що підтверджує ефективність запропонованого профілактичного підходу.

Отже, проведене дослідження не претендує на остаточне розв’язання всіх питань, що пов’язані з соціально-педагогічною профілактикою кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпенчого кіберсередовища. Проте можна казати, що мету нашої роботи досягнуто, гіпотезу підтверджено.

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/dvuew (дата звернення: 11.10.2024).
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: 11.10.2024).
3. Методологія наукових досліджень: навчальний посібник для підготовки докторів філософії спеціальностей 161 Хімічні технологія та біоінженерія, 162 Біотехнології та біоінженерія, 163 Біомедична інженерія / уклад.: Астрелін І. М., Косогіна І. В., Кирій С. О.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. [Електронні текстові данні]. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 121 с. URL: https://surl.li/ljbgfc (дата звернення: 04.12.2025).
4. 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/aqpzw (дата звернення 13.06.2025).
5. Бєлякова 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: 13.09.2024).
6. Биков В. Ю., Жолдак М. І., Чепелєва Н. В. Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків. Черкаси : ЧОІПОПП, 2010. 49 с. URL : http://surl.li/dhmxj (дата звернення: 11.10.2024).
7. 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: 12.10.2024).
8. Бугайова Н. М. Особливості розвитку суїцидальної поведінки у періоди

вікових криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. IX. Вип. 8. С. 83-93. URL: http://surl.li/difrs (дата звернення: 13.10.2024).

9. Бутузова Л. П., Ледньова О. О. Безпечне освітнє середовище у контексті задоволення потреб учня. *Theoretical and practical aspects of the development of science and education:* the 9th International scientific and practical conference (March 05-08, 2024, Prague, Czech Republic). Prague : International Science Group, 2024. P. 240-248. URL: https://surl.li/trpiev (дата звернення: 17.05.2025).
10. 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: 10.11.2024).
11. 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/dhypg (дата звернення: 12.10.2024).
12. Варивода К. С. Формування в дітей компетенцій безпечного використання інтернет-мережі. *Науковий огляд*. 2015. № 10(20). С. 1-8. URL: http://surl.li/dhyyx (дата звернення: 12.10.2024).
13. 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: 10.05.2025).
14. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 190 с. URL: http://surl.li/tmolo (дата звернення: 07.05.2025).
15. 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: 12.10.2024).
16. Голубєва Д. В., Прокопов С. О. «Групи смерті»: інформаційна безпека та її забезпечення оперативними підрозділами Національної поліції України. *Економічна та інформаційна безпека: актуальні питання та інновації* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпро,

04. 11 2021 р.). Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 298-299. URL: https://surl.li/wavqax (дата звернення: 07.07.2025)

17. Доведення до самогубства: Кримінальний кодекс України (стаття 120) від 05.04.2001 № 2341-III. URL: http://surl.li/hyzbz (дата звернення: 13.06.2025).
18. 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: 12.10.2024).
19. Єрмакова Н. Прояви суїцидальних тенденцій у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2023. Вип. 20. С. 48-56. URL: http://surl.li/uidrm (дата звернення: 08.06.2025).
20. 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/gapun (дата звернення: 07.05.2025).
21. Зубрицька-Макота І. В., Христук 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 13.01.2025).
22. Іванюк І., Соловйова 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: 13.03.2025).
23. Колун Г. В. Профілактика суїцидальної поведінки серед учнів за допомогою нетрадиційної технології «кінетичний пісок»: авторська програма. Одеса, 2018 рік. С. 10-16. URL: http://surl.li/aqqcv (дата звернення: 13.04.2025).
24. 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: 07.05.2025).

25. Котловий С. А., Сидоренко М. С. Технології профілактики суїциду серед підлітків у роботі соціального педагога. *Соціальна педагогіка*. 2019. Вип. 13. Т. 2. С. 129-132. URL: http://surl.li/akizt (дата звернення: 13.04.2025).
26. Кутова Т. В. Причини підліткових суїцидів. *Науковий вісник Донбасу*. 2014. № 3. С. 1-10. URL : http://surl.li/a (дата звернення: 03.12.2025).
27. 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: 11.10.2025).
28. 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: 13.05.2025).
29. Лопаєва О. М., Бойко О. І. Суїцидальна поведінка підлітків як соціальна проблема. *Modern Trends in Development Science and Practice*. 2021. № 6. С. 415-452. URL: https://surl.lt/djpmpr (дата звернення: 06.07.2025)
30. Лубінець І. Г., Толочко Г. В. Кіберсуїцид серед неповнолітніх: стан, тенденції, шляхи запобігання. *Particularităţile adaptării legislaţiei Republicii Moldova şi Ucrainei la legislaţia Uniunii Europene* : conferinţă internaţională ştiinţifico-practică (1-2 noiembrie 2019, Chişinău). Chişinău : Tipocart Print, 2019. С. 176-179. URL: http://surl.li/dhyxm (дата звернення: 12.10.2025).
31. 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: 11.10.2025).
32. 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).
33. 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: 07.12.2024).

34. Музиченко І. В. Психологічні особливості суїцидальної поведінки особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 9(64). С. 1-5. URL: http://surl.li/aqpyc (дата звернення: 13.05.2025).
35. Намеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с. URL: http://surl.li/dhnmk (дата звернення 11.10.2024).
36. Нікон Н. О. Вплив мережі Інтернет на суїцидальну поведінку молоді. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 67-73. URL: https://surl.li/obdbtn (дата звернення: 12.06.2025).
37. Новогородська М. М. Педагогічні засоби профілактики та корекції залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища : дис. док. філософії за спеціальністю 011: Освітні, педагогічні науки. Київ, 2022. 229 с. URL: http://surl.li/toqlx (дата звернення: 10.05.2025).
38. Оранюк Б. Ю. Вікові особливості підлітків у контексті формування інформаційної культури в мережевому спілкуванні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1(55). С. 283-291. URL: https://surl.li/rubyhb (дата звернення: 04.07.2025).
39. Ортинська Н. В. Деструктивний вплив Інтернету на неповнолітнього. *ІТ-право: проблеми та перспективи розвитку в Україні* : збірник матеріалів ІІ міжнародної конференції (м. Львів, 17 листопада 2017 р.). Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2017. С. 142-148. URL: https://surl.li/hytiea (дата звернення: 18.06.2025)
40. Павленко С. О. Тактика запобігання доведенню неповнолітніх до самогубств через соціальні мережі (Інтернет-спільноти): сучасні реалії та зарубіжний досвід. *Підприємництво, господарство і право*. 2018. № 11. С. 217- 225. URL: https://surl.li/bluwzr (дата звернення: 17.06.2025).
41. Пантєлєєва 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: 12.10.2024).

42. Петрук Н. Соціально-філософський аналіз впливу соціальних мереж на суїцидальну поведінку молоді. *Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації* : щорічник наукових праць студентів та викладачів кафедри філософії та політології Тернопільського національного економічного університету / відп. за вип. Т. В. Гончарук. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. С. 219-223. URL: http://surl.li/dhnzk (дата звернення: 11.10.2024).
43. 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: 07.05.2025).
44. Прахова С. А. Психологічні детермінанти подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп : дис. … канд. псих. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 241 с. URL: https://surl.lu/acejfo (дата звернення: 09.07.2025).
45. 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: 13.04.2025).
46. Сахненко Т. І. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до профілактики залежності підлітків від соціальних мереж. *Актуальні проблеми соціально-педагогічних досліджень* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих науковців (17 травня 2016 р., м. Харків). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2016. С. 72-76. URL: http://surl.li/dvudt (дата звернення: 17.05.2024).

47. Сергєєва І., Солодка О. Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. *Vzdeláva nie a spoločnosť medzinárodnỳ nekonferenčnỳ zbornik*. 2022. № 54. URL: http://surl.li/aqqbh (дата звернення: 13.03.2025).
48. Синишина В. М. Психологія суїцидальної поведінки : навчально-методичний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2022. 92 с. URL: http://surl.li/tmpgt (дата звернення: 07.05.2025).
49. 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: 13.02.2025).
50. Собченко Т., Кін О., Ворожбіт-Горбатюк В. Створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти в умовах воєнного стану. *Новий Колегіум*. 2023. № 3(111). С. 39 -42. URL: https://surl.lu/ierhvc (дата звернення: 10.07.2025).
51. 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: 12.10.2024).
52. 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 10.05.2025).
53. Федоренко О.І., Швець Д. В., Доценко В. В. Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах. Харків : ХНУВС, 2021. 45 с. URL: http://surl.li/dhncz (дата звернення: 11.10.2024).
54. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навчальний посібник. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 261 с. URL: http://surl.li/ampwp (дата звернення: 13.06.2025).
55. 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: 13.04.2025).

56. Філоненко С. С., Миргород-Карпова В. В. Адміністративно-правовий механізм запобігання самогубств в Україні. *Правові горизонти*. 2019. Вип. 19 (32). С. 87-93.
57. 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/aignn (дата звернення: 13.05.2025).
58. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 109-112. URL: https://surl.li/jvapue (дата звернення: 09.07.2025).
59. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с. URL: http://surl.li/aqqdv (дата звернення: 13.05.2025).
60. Хромова О. Л. Особливості сучасної сім'ї: вплив на виникнення і прояви насильства щодо дітей та підлітків. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2019. Вип. 14, книга І. С. 554-563. URL: https://surl.li/ggmdbh (дата звернення: 26.06.2025).
61. 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: 11.10.2024).
62. 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: 13.04.2025).
63. Шахрай В. М. Проблема формування в підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї: концептуальні засади дослідження. *Народна освіта*. 2017. № 3(33). С. 64-69. URL: http://surl.li/tmpov (дата звернення 07.05.2025).
64. 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/llqwj (дата звернення: 07.05.2025).

65. Шевченко О. М. Соціально-психологічні аспекти скоєння самогубств у молодіжному середовищі в Україні. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 98-101. URL: https://surli.cc/dnyfyl (дата звернення: 01.11.2025).
66. Шостак І. В. Анкетування: методичні рекомендації щодо організації та проведення соціологічного дослідження. Острог : НУ «Острозька академія», 2021. 40 с. URL: https://surl.li/zqzqqv (дата звернення: 04.12.2025).
67. Юскович-Жуковська В. І., Соловей Л. Я., Лотюк Ю. Г., Близнюк С. В Формування безпекового цифрового освітнього середовища. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 2. С. 208-213. URL: https://surl.lt/qlxgkx (дата звернення: 04.12.2025).
68. 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: 13.03.2025)
69. Ярмоленко К., Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2014. Вип. 19 (1) С. 145-149. URL: http://surl.li/dhzig (дата звернення: 12.10.2024).
70. Birbal R, Maharajh HD, Birbal R et al. Cybersuicide and the adolescent population: challenges of the future? *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2009. № 21. P. 151-159. URL: http://surl.li/ulebt (дата звернення: 12.04.2025).
71. Li A., Jiao D. Mind the gap: Exploring differences in suicide literacy between cybersuicide and offline suicide. *Frontiers in Public Health*. 2023. 10:1061590. DOI: 10.3389/fpubh.2022.1061590. URL: http://surl.li/uleeo (дата звернення 12.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Найбільш діагностично значущі картинки для виявлення суїцидальних тенденцій у тесті тематичної апперцепції (ТАТ) Г. Мюррея

№	Картинка	Інтерпретація
1	Скорчена фігура хлопчика на підлозі поруч із кушеткою; поруч лежить револьвер.	Вказує на стан депресії, суїцидальні наміри, тенденцію до уникнення покарання або прийняття провини.
2	Молода жінка стоїть з опущеною головою, правою рукою прикриває обличчя, ліва рука простягнута до дверей.	Виявляє причини депресії та почуття провини.
3	Молода жінка з журналом і сумочкою в руках дивиться через дерево на іншу жінку, що біжить по пляжу.	Вказує на стосунки, суперництво між жінками; може свідчити про депресивні та суїцидальні наміри, тенденції підозрілості й переслідування.
4	Парубок лежить на ліжку із закритими очима, над ним - зігнута фігура літнього чоловіка з простягнутими руками до обличчя лежачого.	Відображає ставлення до смерті, суїцидальні наміри або ставлення до авторитету.
5	Силует чоловіка або жінки на тлі яскраво освітленого вікна, вся інша поверхня	Відображає загальний настрій, депресивні та

	картини чорна.	суїцидальні тенденції.
6	Виснажена людина з опущеними руками стоїть серед могил.	Відображає ставлення до смерті, іноді агресивні почуття до соціальних фігур (бажання смерті іншої особи); також свідчить про суїцидальні тенденції.
7	Міст над водою, жіноча фігура біля поручнів, позаду - високі будинки та маленькі фігурки людей.	Вказує на очікування та ставлення до складної ситуації, іноді має ознаки суїцидальних тенденцій.
8	У темряві самотня фігура під ліхтарями.	Відображає страхи, почуття самотності.

Додаток Б

Анкета для діагностики кіберсуїцидальних тенденцій серед підлітків 7-11 класів у закладі загальної середньої освіти Балабинський ліцей «Престиж»

№	Текст питання	Тип відповіді	Варіанти відповідей	Примітка/коментар
1	Відчуваю самотність в Інтернеті	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає зрозуміти, як часто підліток відчуває себе самотнім або відокремленим під час перебування в інтернеті.
2	Бачили суїцидальні пости в інтернеті	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає визначити, наскільки підліток піддається впливу потенційно небезпечного контенту в інтернеті, що може впливати на його психічне здоров’я.
3	Тебе ставлять під тиск через зовнішність або публікації	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає виявити наявність тиску з боку оточуючих в онлайн-середовищі, що може бути пов’язано з кібербулінгом або впливом соціальних

				мереж на самооцінку підлітків. Це важливо для розуміння впливу шкільного середовища та кіберпростору на психічне здоров’я підлітків, особливо у контексті профілактики кіберсуїциду.
4	Отримували злі коментарі у соцмережах	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає виявити досвід підлітка з кібербулінгом, що є важливим фактором ризику для психічного здоров’я і може впливати на схильність до кіберсуїциду.
5	Ігнорують образливі коментарі у соцмережах	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає зрозуміти емоційні та поведінкові реакції підлітків на негативний контент в інтернеті, що важливо для оцінки їх психічного стану та ризику кіберсуїциду.
6	Виявляли	Закрите	Ніколи, іноді,	Питання допомагає

	суїцидальні наміри ви або ваші близьки	питання з вибором одного варіанту	часто, завжди	виявити наявність суїцидальних намірів серед підлітків або їх оточення в онлайн-середовищі, що є важливим для оцінки ризиків кіберсуїциду.
7	Відчуваю емоційну стабільність	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити суб’єктивне сприйняття підлітком власного емоційного стану, що є важливим для розуміння психічного здоров’я та ризиків кіберсуїциду.
8	Часто звертаюся за допомогою через емоційний дискомфорт в інтернеті	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає з’ясувати, наскільки підлітки готові просити підтримку в онлайн-середовищі під час емоційних труднощів, що важливо для розробки ефективних профілактичних заходів.
9	Чи є доброзичливою атмосфера під час навчання у	Закрите питання з вибором одного	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити сприйняття підлітками шкільного середовища в умовах

	школі?	варіанту		дистанційного навчання, що важливо для розуміння впливу шкільної атмосфери на їх психічне здоров’я та профілактику кіберсуїциду.
10	Чи відчуваєте підтримку від вчителів під час навчання?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає з’ясувати рівень емоційної підтримки підлітків з боку вчителів під час дистанційного навчання, що є важливим фактором для їх психічного здоров’я та профілактики кіберсуїциду.
11	Чи відчуваєте стрес чи тривогу під час виконання домашніх завдань?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити рівень стресу, пов’язаного з дистанційним навчанням, що є важливим фактором впливу на психічне здоров’я підлітків. Дистанційне навчання часто викликає емоційне

				навантаження, яке може впливати на успішність і загальний стан учнів.
12	Чи можете обговорити емоційні переживання з друзями?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити рівень соціальної підтримки підлітків у період дистанційного навчання, що є важливим фактором збереження психічного здоров'я та профілактики кіберсуїциду. В умовах дистанційного навчання соціальні зв'язки часто ослаблені, тому підтримка однолітків має велике значення
13	Чи зверталися за допомогою до шкільного психолога?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає з'ясувати, наскільки підлітки користуються підтримкою шкільного психолога або інших дорослих у період дистанційного навчання, що є важливим для

				розуміння доступності та ефективності профілактичних заходів у шкільному середовищі.
14	Чи здатні ви впоратися зі стресом та тривогою самостійно?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити самосприйняття підлітком власних навичок управління стресом у домашніх умовах, що є важливим для розуміння їх емоційної стійкості та потреб у підтримці.
15	Чи хочете ви покинути навчання через відсутність підтримки з боку школ?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає виявити рівень навчального стресу та відчуття підтримки підлітками, що важливо для розуміння їх мотивації та ризиків емоційного вигорання, пов’язаних із навчальним процесом.
16	Чи спричиняє велике навантаження у школі сильний	Закрите питання з можливістю вибору	Велике навантаження; Проблеми з технікою	Питання допомагає виявити основні джерела стресу підлітків під час

	стрес?	кількох варіантів	(інтернет, комп’ютер); Відсутність взаємодії з однокласниками; Відсутність підтримки з боку вчителів; Відчуття ізоляції або самотності; Складнощі з організацією навчального процесу вдома	дистанційного навчання. Враховуючи, що стрес у підлітків часто пов’язаний із навчальним навантаженням, соціальною ізоляцією та технічними труднощами, це питання є важливим для розуміння факторів, які впливають на їх психічне здоров’я та розробки профілактичних заходів
17	Чи відчуваєш ти після завершення навчального процесу втому?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає оцінити емоційний стан підлітків після навчального дня в онлайн-форматі, що важливо для розуміння впливу дистанційного навчання на їх психічне здоров’я та загальне самопочуття.
18	Чи відчуваєш чи необхідність	Закрите питання з	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає визначити потребу

	говорити про свої переживання з іншими?	вибором одного варіанту		підлітків у емоційній підтримці та спілкуванні, що є важливим для розуміння їх психологічного стану та формування ефективних механізмів підтримки.
19	Чи задоволені ви рівнем вашого психічного здоров`я?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Ніколи, іноді, часто, завжди	Питання допомагає підліткам оцінити власний психічний стан, що є важливим для виявлення потенційних проблем у контексті профілактики кіберсуїциду.

Додаток В

Додаткове анкетування схильності підлітків до кіберсуїциду після проведених профілактичних занять (1-5) у рамках програми соціально-педагогічної профілактики кіберсуїциду серед підлітків шляхом створення безпечного кіберсередовища

№	Текст питання	Тип відповіді	Варіанти відповідей	Примітки / коментарі
1	Як ти почуваєшся зараз?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Дуже добре; Добре; Нейтрально; Погано; Дуже погано	Питання дозволяє швидко оцінити поточний емоційний стан респондента, що важливо для розуміння його психоемоційного стану під час опитування.
2	Оціни свій емоційний стан самостійно від 0 до 10	Закрите питання з вибором одного варіанту	0; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10	Питання дає можливість респонденту кількісно оцінити свій емоційний стан, що допомагає більш точно визначити рівень емоційного комфорту або

				дискомфорту.
3	Що ти відчув після профілактичних занять?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Спокій; Тривогу; Напруження; Полегшення; Нічого не змінилося	Питання допомагає оцінити емоційний вплив профілактичних заходів на підлітків, що важливо для розуміння їх ефективності у зниженні стресу та покращенні психоемоційного стану.
4	Чи стало тобі зрозуміліше, як справлятися зі стресом після онлайн-заняття?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Так; Можливо; Ні	Питання допомагає оцінити ефективність профілактичних заходів у формуванні навичок подолання стресу підлітками під час дистанційного навчання.
5	Чи знаєш ти тепер, де можна	Закрите питання з	Так, знаю; Маю деяке уявлення;	Питання допомагає

	знайти підтримку у складній ситуації?	вибором одного варіанту	Ні, все ще не знаю	оцінити рівень обізнаності підлітків щодо доступних ресурсів підтримки, що є важливим для їх психоемоційного благополуччя та профілактики кіберсуїциду.
6	Чи вважаєш ти необхідністю створення безпечного шкільного середовища?	Закрите питання з вибором одного варіанту	Так; Можливо; Ні	Питання допомагає з'ясувати ставлення підлітків до важливості безпечного шкільного середовища, що є ключовим аспектом профілактики кібербулінгу та підтримки психічного здоров'я школярів
7	Чи було щось у занятті, що	Закрите питання з	Так; Можливо; Ні	Питання дозволяє оцінити,

	допомогло тобі відчути себе трохи краще?	вибором одного варіанту		наскільки профілактичні заходи вплинули на емоційний стан підлітків, що важливо для корекції та вдосконалення програм підтримки.