

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі»

Виконавець: студентка групи ПП-427 Лейбенко Ярослав Володимирович

Керівник: кандидат психологічних наук Козлова Анна Георгіївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи
Лейбенко Ярослава Володимировича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі» затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. №492/ст
2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 р. до 28.02.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 60 сторінок, з них обсяг основного тексту 42 сторінки, список використаних джерел нараховує 35 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. "Кібербезпека як актуальна проблема сучасного світу підлітків"; Висновки до 1 розділу; Розділ 2. «Особливості ефективного формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі»; Висновки до 2 розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	07.02.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	20.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	27.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	10.05.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05-01.02.2023	31.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	04.06.2023	03.06.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	05.06.2023
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.06-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «9» лютого 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Анна КОЗЛОВА

Завдання прийняла до виконання _____ Ярослав ЛЕЙБЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі»: 60 сторінки, 35 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт: психологічні особливості безпечної поведінки підлітків.

Предмет: формування безпечної поведінки в підлітків у кіберпросторі.

Мета: теоритично проаналізувати та емпірично дослідити особливості формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі.

Дипломна робота розглядає формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі. В ній висвітлені основні підходи до вивчення цього питання та роль безпечної поведінки у підлітковому віці. Аналізуються соціально-психологічні чинники, що впливають на формування безпечної поведінки у підлітків, і проводиться класифікація цих факторів. У роботі також визначені шляхи розвитку безпечної поведінки у підлітків, а також надані практичні рекомендації щодо організації та проведення психолого-педагогічної роботи формування безпечної поведінки, враховуючи виявлені соціально-психологічні фактори.

Отримані дані в ході дослідження мають практичне значення для психологів та педагогів, які займаються психологічною та педагогічною практикою. Також батьки можуть скористатися результатами дослідження для створення безпечного середовища, що сприяє формуванню безпечної поведінки у підлітків. Розроблена програма формування безпечної поведінки, заснована на проведених дослідженнях, може служити основою для створення навчальних курсів, семінарів та тренінгів.

ПОВЕДІНКА, КІБЕРПРОСТІР, БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ, ПІДЛІТКИ, РИЗИКИ, ТЕОРІЯ ПОКОЛІНЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. КІБЕРБЕЗПЕКА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СВІТУ ПІДЛІТКІВ.....	9
1.1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	9
1.2. ОСОБЛИВОСТІ РИЗИКІВ ТА КІБЕРНЕБЕЗПЕК.....	17
1.3. ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В КІБЕРПРОСТОРІ ..	21
Висновок до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КІБЕРПРОСТОРІ	30
2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗА ПСИХОДІАГНОСТИЧНИМИ МЕТОДИКАМИ....	33
2.3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КІБЕРПРОСТОРІ	37
2.4 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦЯМ З ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В КІБЕРПРОСТОРІ.	47
Висновок до другого розділу	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

У сучасному цифровому суспільстві, де підлітки стикаються з безліччю цифрових технологій та мережових засобів спілкування, безпека в кіберпросторі стає надзвичайно актуальною та важливою темою дослідження. Підлітки проводять значну кількість свого часу в Інтернеті, використовуючи соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри та інші цифрові платформи для спілкування, отримання інформації та розваг. Однак, цей широкий доступ до кіберпростору також вносить ризики, зокрема стосовно безпеки та приватності підлітків.

Перш за все, формування безпечної поведінки в підлітків у кіберпросторі є актуальним, оскільки вони знаходяться у дуже вразливому віці, коли формується їх особистість та ціннісні орієнтації. Навчання підлітків навичкам цифрової безпеки та кібергігієні допомагає їм розуміти потенційні небезпеки та ризики, пов'язані з кіберпростором, і навчає їх приймати розумні та обдумані рішення. Це стає особливо важливим у контексті таких загроз, як онлайн-булінг, кіберзлочинність, незаконне використання особистих даних, залучення до радикальних груп і вплив негативного контенту.

По-друге, актуальність цієї теми зумовлена швидким технологічним розвитком та поширенням цифрових засобів спілкування. Нові цифрові платформи та додатки постійно з'являються, а їх можливості та функції швидко змінюються. Це вимагає постійного оновлення знань та навичок щодо безпечного користування цими засобами. Дослідження з фокусування на формуванні безпечної поведінки в підлітків у кіберпросторі можуть виявити нові підходи та стратегії, які допоможуть адаптувати освітні програми та політики безпеки до змінюючогося цифрового середовища.

Крім того, безпека в кіберпросторі не обмежується лише підлітками, вона стосується всього суспільства загалом. Підлітки можуть бути суб'єктами як жертви, так і злочинцями в кіберпросторі. Розуміння

особливостей та потреб цільової аудиторії, якою є підлітки, допоможе розробляти ефективні заходи та ініціативи для запобігання цифровим загрозам та злочинності. Враховуючи постійний розвиток кіберпростору, необхідно досліджувати та вдосконалювати методи та підходи до формування безпечної поведінки в підлітків.

Таким чином, тема "Формування безпечної поведінки в підлітків у кіберпросторі" є надзвичайно актуальною в сучасному світі. Розуміння потенційних загроз, вивчення ефективних стратегій та розробка освітніх програм можуть сприяти зміцненню цифрової безпеки підлітків, забезпечуючи їхню захищеність та благополуччя в кіберпросторі.

Об'єктом нашого дослідження є: психологічні особливості безпечної поведінки підлітків.

Предметом дослідження є: формування безпечної поведінки в підлітків у кіберпросторі.

Мета: теоритично проаналізувати та емпірично дослідити особливості формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі.

Завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо основних загроз і ризиків, пов'язаних з використанням кіберпростору підлітками.
- Провести емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних особливостей, які впливають на формування безпечної поведінки підлітків.
- На основі емпіричного дослідження розробити тренінгове заняття та перевірити його ефективність.
- Розробити практичні рекомендації для фахівців, які проводять заняття із підлітками щодо формування безпечної поведінки в кіберпросторі.

Основними методами дослідження були:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, класифікація та узагальнення;

2. Психодіагностичні методики:

- Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса є психометричним інструментарієм, який розроблений для оцінки копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу.
- Тест Равена на визначення інтелектуальних здібностей, що ймовірно може впливати на здатність оцінювання та розв'язання різних життєвих ситуацій.
- Тест Уотсона-Глейзера для визначення особливостей розвитку критичного мислення, що дозволяє оцінювати різні життєві ситуації та прогнозувати результати своїх вчинків.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики: для встановлення кореляційних зв'язків використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практичне значення дослідження пов'язане із можливістю застосування дослідженої нами інформації для подальшого написання робіт вищого освітнього рівня, а також пов'язане із можливістю застосування дослідженої нами інформації для створення ефективних тренінгових програм.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок друкованого тексту, в тому числі 42 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. КІБЕРБЕЗПЕКА ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СВІТУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є періодом значних змін і трансформацій, який супроводжується багатьма психологічними, фізіологічними та соціальними викликами. Сильний вплив на теорію перехідного віку надав психоаналіз. Його родоначальник – З. Фрейд, який висунув цілу низку положень про природу підліткової і юнацької сексуальності, емоційних процесів особистості. Згідно наукових праць З.Фрейда, усі люди у ранньому підлітковому віці проходять через «гомосексуальний період», коли сплеск сексуальної енергії підлітка скоординований на людину своєї статі (однолітка чи старшого). Він надає перевагу спілкуванню з ровесниками своєї статі і лише поступово об'єктом енергії лібідо стає особа протилежної статі [1].

Не менш важливим надбанням у розумінні психології підлітка є книга Е. Шпрангера «Психологія юнацького віку», яка була випущена у 1924 р. В праці описується три основних типи розвитку підліткового віку. «Перший тип розвитку – це «підліткова криза», коли дитина переживає свій вік, як «друге народження». Другий тип розвитку відрізняє стабільний і поступовий ріст, коли дитина плавно прилучається до «дорослої діяльності». Третій тип розвитку представляє активне самовиховання...» [1].

Під час цього періоду, підлітки стикаються з новими ситуаціями, досліджують світ та роблять значні кроки у своєму розвитку та зростанні. У зв'язку з цим, психологічні особливості підлітків викликають значний інтерес серед науковців, психологів та педагогів. Особливу увагу привертає здатність підлітків до ризику, яка може відігравати важливу роль у їхньому житті та має великий вплив на їхнє здоров'я та благополуччя. Окрім цього, фізіологічні особливості підлітків також мають велике значення у їхньому

розвитку та зростанні, оскільки цей період супроводжується значними змінами в організмі та функціонуванні різних систем тіла. В цілому, дослідження психологічних та фізіологічних особливостей підлітків може допомогти розуміти цей період та знайти ефективні підходи до підтримки та підготовки підлітків до дорослого життя [28].

Однією з ключових особливостей підлітків є їхня здатність до ризику [8]. Це відображається у їхніх поведінкових та соціальних вчинках. У цьому віці підлітки відкривають для себе нові можливості, що включає в себе й ризиковану поведінку. Схильність підлітків до ризику може мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я та благополуччя.

Одна з причин схильності підлітків до ризику полягає у розвитку їхнього мозку. Нові дослідження показують, що мозок підлітків знаходиться у стадії розвитку і змінюється протягом цього періоду. Це означає, що молоді люди можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, такої як куріння, алкоголь, наркотики, небезпечна їзда на велосипеді чи мотоциклі, яка може призвести до травм або інших наслідків[34].

Останнім часом, завдяки прогресу в розвитковій нейронауці підліткового віку та визнанню того, що традиційна рамка прийняття рішень може не бути найкращим способом розуміння ризикової поведінки підлітків, з'явилася нова перспектива на цю тему [37]. Цей новий погляд виходить з припущення, що ризикова поведінка в реальному світі є продуктом як логічного мислення, так і психосоціальних факторів. Однак, на відміну від здатностей до логічного мислення, які, схоже, розвиваються повністю до 15-ти років, психосоціальні здібності, які поліпшують прийняття рішень та помірковують ризикову поведінку, такі як контроль імпульсів, регулювання емоцій, відкладення задоволення та стійкість до впливу сверстників, продовжують дозрівати до молодого віку дорослості. Відповідно, психосоціальна нестійкість у цих відношеннях під час підліткового віку може підірвати інакше компетентне прийняття рішень.

Висновок, який роблять багато дослідників такі як Лоренс Штейнберг, Елізабет Кейсі, що підлітки приймають рішення так само компетентно, як і дорослі, може бути вірним тільки за умов, що вплив психосоціальних факторів мінімізовано[21].

Одночасно з цим, фізіологічні та соціологічні особливості підлітків також мають велике значення у їхньому розвитку та зростанні. Наприклад, підлітковий період супроводжується значними змінами у рості та збільшенням маси тіла, що може мати вплив на їхнє самопочуття та сприйняття власного тіла. У цей період відбуваються важливі зміни в роботі ендокринної та репродуктивної систем, що може впливати на рівень емоцій та настрою у підлітків.

Окрім фізіологічних особливостей, соціальні ж фактори можуть вплинути на схильність підлітків до ризику. Якщо підліток оточений людьми, які прихильні до ризикованої поведінки, то він може бути більш схильний до наслідування їхнього прикладу. Наприклад, якщо друзі підлітка курять, то він може вирішити спробувати це з ними, незважаючи на потенційні наслідки [35].

Для того, щоб допомогти підліткам уникнути ризикованої поведінки, важливо забезпечити їм належну підтримку і навчити їх приймати вірні рішення. Перехід від дитинства до зрілості часто може мати драматичний відтінок [36]. Соціалізація особистості — це продовження первинної соціалізації в соціальному аспекті. З одного боку, цей період характеризується негативними проявами та ризиками, такими як відсутність гармонії особистості, зміна вкорінених інтересів дитини, поведінка протесту стосовно дорослого, куріння, виживання алкоголю. З іншого боку, підлітковий вік характеризується масою позитивних факторів, таких як збільшення самостійності дитини, більш відверті відносини з іншими дітьми і дорослими, розширення і зміна сфери діяльності підлітка, розвиток потреби в соціальній відповідальності як можливості та необхідності

відповідати за себе та інших на рівні дорослої людини за А. Реаном. У системі соціальних відносин старший підліток ставить себе в ситуацію дорослого. Для успішної соціалізації необхідна дія трьох фактів: сподівання, зміна поведінки і прагнення відповідати цим сподіванням. Процес формування відбувається на трьох різних стадіях. Доросле життя - самий активний період соціалізації, тому що саме в цей час спостерігається освоєння соціальних ролей не в ігровий, а в реальній ситуації. Уперше вирівнялися обсяги прав і обов'язків, потреб і засобів їхнього задоволення. Доросле життя формує ціннісні установки, які визначають поведінку людини в соціальному середовищі [9]. Вагоме психологічне новоутворення віку – почуття дорослості. Воно представляє собою новий рівень домагань, що передбачає майбутнє становище, якого підліток ще не досяг. Звідси – типові вікові конфлікти з дорослими, які вкарбовуються в пам'ять дитини і визначають майбутній сценарій створення власної сім'ї.

Основні психологічні потреби підлітка – бути приналежним до групи, прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, до «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей [32]. Розвиток самосвідомості та формування самооцінки є ключовими аспектами формування особистості підлітка. Важливо, щоб підліток усвідомлював свої дії та вчинки, аналізував свої помилки та перемоги, ототожнював себе з іншими, оскільки це впливає на його взаємовідносини з оточуючими та ставлення до себе. Підлітковий вік є перехідною стадією від дитинства до дорослості, супроводжується формуванням Я-концепції - системи уявлень про себе, яка охоплює не лише фізичні та соціальні властивості, але й характерологічні та інтелектуальні. Важливою складовою цієї концепції є самооцінка та суб'єктивне сприйняття впливу зовнішніх факторів на особистість. Розвиток самосвідомості та формування здорової самооцінки є ключовими аспектами формування особистості в цей перехідний період. Високий рівень

самооцінки має важливе значення для підлітка у соціальному середовищі. Він проявляється не лише у сфері спілкування та емоційних контактів, але й у визначенні його статусу серед інших людей. Розуміння власної самооцінки може бути корисним інструментом для аналізу різниці між поколіннями та їхніми цінностями, уявленнями та поведінкою.

Окрім психологічних особливостей підліткового віку, не менш важливим є звернення уваги на теорію поколінь, яка безпосередньо впливає на розвиток сучасних дітей та власне формує виклики змін у підходах виховання дітей. Так, Н. Хоува та В. Штрауса зазначали про те, що теорія поколінь базується на твердженні, що історія суспільних процесів циклічна й «повторюється» кожні 80–90 років. За цей час суспільство проходить чотири етапи: підйому (у суспільстві домінує бажання групуватися й об'єднуватися), пробудження (переважає бажання автономії та індивідуальності), спаду (процвітання індивідуалізму) і кризи (руйнування старих суспільних інститутів і поява нових) [14].

За один такий цикл постають чотири покоління. Під поколінням мається на увазі сукупність людей, які народилися у проміжок часу приблизно 20 років. Вони належать до однієї історичної епохи, мають подібні погляди й цінності, що формуються під впливом певних політичних, економічних і культурних подій, а також особливостей виховання; при цьому цінності, що формуються до 11-12 років, визначають характерну модель поведінки людей (мотиви, цілі, напрями розвитку; способи спілкування, управління людьми, вирішення конфліктів) Якщо покоління змінюються циклічно, то й цінності поколінь змінюються циклічно. Нині на Землі одночасно проживає шість поколінь. У педагогічній спільноті наразі працює три покоління людей [14].

- бебі-бумери (1943–1963 рр.) – цінують атмосферу стабільності та відчуття потреби;

- покоління X (1963–1984 рр.) – цінують розвиток і навчання, роботі приділяють більше уваги, ніж сім'ї, спрямовані до індивідуального успіху;
- покоління Y (1984–2000 рр.) – комунікативні, цінують вільну атмосферу, схильні до співпраці та водночас прагнуть швидких результатів.

Перше покоління, яке виростало в епоху цифрових технологій, називається поколінням Z. Це покоління було народжене після 1995 року та з великою ймовірністю вони вважають інтернет необхідністю, а не просто зручністю. Вони використовують інтернет для зв'язку з друзями та отримання інформації з різних джерел.

Перша дата відповідає часу створення всесвітньої мережі Інтернет, друга – входженню Інтернету до повсякденного життя. В Японії роками народження «покоління Z» вважають 1985–1992, бо рівень технологічного прогресу в повсякденному житті жителів Японії був вищим за інші країни постіндустріального типу розвитку. В Україні цей період настав пізніше – від 2004 року.

Людей, які народилися в перехідний період, тобто плюс-мінус 3-4 роки від дати появи нового покоління, називають «перехідним» або «ехо-поколінням». Їм притаманні цінності одного й іншого покоління.

Таким чином, в Україні до «покоління Z» відносяться діти та підлітки приблизно до 14 років, а якщо брати до уваги «ехо-покоління», то молодь віком до 18 років. Інформаційне середовище, у якому живе покоління Z, суттєво впливає на розвиток їх особистості, визначаючи характерні ознаки та специфічні психологічні особливості.

Психологи як зарубіжні, так і вітчизняні (А. Сапа, Г. Солдатова) стверджують, що покоління Z відрізняється розвитком специфічних психологічних особливостей. Основні з них такі:

1. Гіперактивність - діти цього покоління часто не можуть зосередитися на одному завданні, дуже рухливі та розтормошені. Внаслідок

цього, у них можуть виникати проблеми зі стабільністю успіхів у навчанні, хоча в окремих сферах вони можуть виявляти великий потенціал.

2. Схильність до доклінічних форм аутизму - це не психічний розлад, а спосіб взаємодії зі світом, коли дитина занурюється в себе та має проблеми зі спілкуванням з іншими людьми. Такі діти можуть ставати менш товариськими, переважно живуть у віртуальному світі та поступово стають інтровертами.

3. Сенсорна депривація - занурення в Інтернет зменшує кількість сенсорних сигналів, які дитина отримує з навколишнього світу. Це може призводити до притуплення сприйняття запахів, звуків, а також до зменшення спроможності до співпереживання та емпатії. [11].

4. Побудова ідентичності - дитина активно експериментує зі своєю ідентичністю та пошуком свого соціального "Я". Вона може освоювати різні соціальні ролі в Інтернеті, але це може призвести до затягнення процесу самовизначення та переходу від дитинства до юності, оскільки спроби приміряти на себе різні маски можуть затримати розвиток стійкої ідентичності. [16].

Американський дитячий психолог Ш. Постник-Гудвін [15] визначає такі ознаки дітей покоління Z:

1. Нетерплячість (виросли в онлайн-середовищі та звикають до того, що їхні бажання завжди будуть виконані у віртуальній реальності, але щоб зробити це в реальному житті, часто недостатньо просто натиснути на кнопку).

2. Зосередження на короткострокових цілях (у всьому прагнуть отримати негайні результати, як в Інтернеті).

3. Залежність від Інтернету (сидять у соціальних мережах, грають в Інтернет-ігри, постійно розповідають про своє життя в блогах і спілкуються в контакті, Skype тощо).

4. Фрагментарність образного мислення (не виховані на книгах, а тому максимум, що вони можуть читати, це будь-які статті, найчастіше – міні-новини, формат твітів і статусів у соціальних мережах).

5. Швидко стають дорослими (виросли в епоху економічної депресії; а від них усі очікують тільки одного – бути успішним).

6. Орієнтація на використання (знають, чого хочуть і як це отримати, тому мають у своєму арсеналі десятки аргументів, які використовують, коли просять щось у батьків).

7. Цінують чесність, тому в соціальній мережі відкриті (багато хто живе у світі фантазій, але деякі пишуть правдиво та чесно, інколи – дуже відкрито, чим шокують старше покоління).

8. Віртуальний світ на першому плані (у виборі між особистою зустріччю та спілкуванням у кіберпросторі віддадуть перевагу другому способу).

9. Техніку знають краще, ніж розуміють почуття людей (запитують не у вчителів і батьків, а в Інтернеті, тому збільшується комунікативна відстань дітей від їхніх батьків і переривається ланцюг соціального наслідування, передавання досвіду).

10. Розумні виконавці (легко піддаються впливу).

Але в той же час, неосвідченість деяких батьків у сфері використання Інтернету може призвести до проблем та небезпек. Наприклад, батьки можуть не знати, як захистити своїх дітей від онлайн-загроз. Також, батьки можуть не розуміти технічні аспекти використання Інтернету, такі як налаштування приватності, настройки безпеки та обмеження доступу до небезпечного контенту.

Загалом, теорія поколінь демонструє, що підлітки та дорослі різних поколінь мають різні навички та здібності використання Інтернету. Психологам, батькам та вчителям сприяти вивченню та використанню цих знань для забезпечення ефективного та безпечного використання Інтернету.

Крім того, важливо зауважити, що технології та Інтернет надзвичайно швидко змінюються, і тому необхідно постійно оновлювати свої знання та навички. Для підтримки своїх знань, психологи можуть використовувати різноманітні методи навчання, такі як вебінари, онлайн-курси та семінари. Крім того, батьки та вчителі можуть надати дітям можливості розвивати свої навички використання Інтернету, зокрема, допомогти їм створити власний веб-сайт, написати блог чи створити відео для YouTube. Ці дії можуть допомогти дітям не тільки вивчити технічні аспекти використання Інтернету, але й розвинути творчі та соціальні навички[7].

Отже, ми можемо зробити висновок, що підлітковий вік характеризується фізичними та психологічними змінами, які вимагають уваги та підтримки з боку дорослих. Підлітки переживають пошук ідентичності, експериментують і схильні до ризикованої поведінки. Для їхнього благополуччя необхідно забезпечити належну підтримку та освіту з питань здоров'я та безпеки, формувати вірні навички та уміння приймати рішення. Особливості сучасного покоління підлітків допомагає зрозуміти, що саме характерно сучасному поколінню та яким чином можна змінювати підходи у навчанні та вихованні.

1.2. Особливості ризиків та кібербезпеки

У сучасному світі, де інтернет став невід'ємною частиною життя, ризи в кіберпросторі стають все більш актуальною проблемою. Особливо вразливими до цих загроз є підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, онлайн-ігор та інших онлайн-сервісів. Науковець Веретенко Т. Г. пропонує визначити детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі через призму ризиків, які існують у віртуальному світі [4]

- велика кількість необ'єктивної і неправдивої інформації, яку може розміщувати на Веб-порталах будь-який користувач Інтернет-ресурсів;
- спілкування з небезпечними особами, які представляють себе не тими, ким вони є насправді;
- залучення до асоціальних організацій;
- можливість реальної зустрічі з невідомими віртуальними співрозмовниками, які в реальному житті можуть бути небезпечними як для дитини зокрема, так і для суспільства загалом;
- навігація без мети, тобто «блукання Інтернетом»;
- велика кількість спаму;
- поширення порнографії, а також фото та відео-файлів із зображенням знущання над дітьми;
- виникнення Інтернет-адикції, тобто ризик заміни реального світу на віртуальний у свідомості дитини.

У книзі "Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі", що була опублікована компанією "Майкрософт" у 2011 році, авторами А.Б. Кочарян та Н.І. Гущиною, зазначається, що діти, як найбільш активна та цікава аудиторія, часто першими ознайомлюються з новими технологіями, зокрема з Інтернетом, і їх технічна освіченість перевищує рівень батьків. Це має свої позитивні та негативні аспекти. З одного боку, це сприяє підвищенню рівня загальної ерудиції та розвитку навичок комунікації з іншими людьми. Однак, з іншого боку, брак життєвого досвіду збільшує ризик зіткнення з онлайн-загрозами, такими як онлайн-насилля, шахрайство, порнографія та зловживання особистою інформацією для злочинних цілей [20].

Сьогоднішній світ пов'язаний з небезпеками, які насуваються з віртуального простору, і особливо підлітки, з їхньою невинністю та

вразливістю, стають особливою мішенню для цих ризиків. Важливо розуміти, що існують серйозні загрози, з якими підлітки можуть стикнутися в Інтернеті, і ми, як суспільство, повинні займатися їхнім захистом та безпекою. Один з найвідоміших і поширених ризиків, з якими стикаються підлітки, - це кібербулінг [33].

Кібербулінг – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Приклади включають:

- поширення брехні про когось або розміщення фотографій, які компрометують когось, у соціальних мережах;
- надсилання повідомлень або погроз, які ображають когось або можуть завдати комусь шкоди, через платформи обміну повідомленнями [24];
- видання себе за когось іншого/іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його/її імені.

Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – записи, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування[22].

Онлайн-грумінг, відомий також як кібергрумінг, є новою формою сексуального насильства над дітьми та підлітками в Інтернеті.

Цей вид злочину полягає в наступному:

- Шахраї створюють фальшиві акаунти в соціальних мережах, позуючи як підлітки або привабливі дорослі особи.
- Вони наближаються до дітей та підлітків, намагаючись здобути їх довіру з метою отримання від них інтимних фото або відеозаписів.

- Потім шахраї шантажують своїх жертв, щоб отримати ще більш вульгарні матеріали, гроші або навіть вимагають особистих зустрічей в реальному житті[38].

Ці злочини часто вчиняються угрупованнями, до яких можуть належати як чоловіки, так і жінки. Головна мета цих злочинів полягає в експлуатації неповнолітніх, зокрема, у створенні еротичного або порнографічного матеріалу для подальшої продажу або шантажу, а також у встановленні довірливих стосунків з метою подальшої експлуатації [19].

Секстинг - це процес передачі особистих інтимних фото, відео або текстових повідомлень через Інтернет або мобільний зв'язок [26]. Для цього можуть використовуватися соціальні мережі або меседжери. Діти та підлітки, які користуються необмеженим доступом до Інтернет-пристроїв, знаходяться в ситуації ризику. Батьки мають розуміти, що це означає не лише неконтрольований онлайн-час, поширення дезінформації та надмірну увагу до соціальних мереж. Сексуальне насильство поширюється не лише в офлайн-світі, але й в Інтернеті. Ці явища мають назви, такі як "секстинг", "онлайн-грумінг" та "сексторшен"[39].

Зазвичай діти та підлітки шукають уваги в соціальних мережах, відображаючи себе виклижливо та провокативно. Це призводить до ситуації, коли дитина може надіслати свої фотографії, якщо вона має телефон з камерою та доступ до Інтернету [25]. Неповнолітні сприймають це як безпечнішу альтернативу реальному сексу. Однак дослідження, проведене серед 4700 дітей віком від 6 до 17 років, показало, що кожна десята дитина отримує запити з проханням надіслати інтимні фотографії [13].

Отже, найпоширенішими видами кібернебезпек є кібербулінг, онлайн-грумінг секстинг[40].

Висновок:

У розділі про ризики для підлітків у кіберпросторі, зокрема секстинг, кібербулінг та онлайн-грумінг, ми розглянули серйозні загрози, які можуть стикнутися молоді люди в цифровому середовищі. Ці ризики можуть мати шкідливі наслідки для їхнього фізичного та психологічного благополуччя.

Основні загрози:

- Секстинг, як небезпечна практика передачі інтимних матеріалів через цифрові канали, може призвести до поширення інформації, шантажу та психологічної травми підлітків.
- Кібербулінг, який включає насильство, образи та соціальну ізоляцію в онлайн-середовищі, може суттєво погіршити психологічний стан та самооцінку підлітків.
- Онлайн-грумінг, або експлуатація через Інтернет, може спричинити сексуальну експлуатацію та зловживання довірою молодих людей.

У боротьбі з цими ризиками важливо застосовувати комплексний підхід. Розуміння цих загроз, освіта про безпеку в Інтернеті та навички цифрової грамотності є ключовими для забезпечення безпеки підлітків. Батьки, вчителі та суспільство загалом мають працювати разом, щоб створити безпечне та підтримуюче середовище для молодих людей.

1.3. Особливості поняття безпечної поведінки в кіберпросторі

У 2009 році Інститут соціології НАН України провів всеукраїнське соціологічне дослідження «Знання та відношення українців до питання безпеки дітей в Інтернеті». За даними цього дослідження понад 28% опитаних дітей готові переслати свої фотографії незнайомцям у мережі, 17% дітей без коливань погоджуються повідомити інформацію про себе та свою родину, близько 14% опитаних час від часу відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх [17].

Безпека є широко досліджуваним поняттям, і різні науковці мають різні підходи та визначення щодо цього терміну. Берtrand Рассел зазначає, що безпека полягає у відсутності страху від зовнішніх загроз, у відсутності війни, насильства та конфліктів. Олівер Венделл Холмс визначає безпеку як стан, коли особисті та соціальні потреби задоволені, загрози мінімізовані, а індивід має можливість реалізувати свій потенціал у вільному та безпечному середовищі. Кеннет Уолтц визначає безпеку як процес, що передбачає ідентифікацію та управління загрозами та ризиками для захисту інтересів та цілей організації або держави [30].

Суть людського життя відображається поняттям безпеки людини, що включає її ментальні, соціальні і духовні аспекти. Визначення безпеки життя людини, запропоноване Л. Михайловою і В. Губановою, є не менш важливим. Ми погоджуємося з його баченням, що безпека життя людини означає стан повного фізичного, соціального й духовного благополуччя, який залежить від внутрішніх (спадковість, фізичне й психічне здоров'я) і зовнішніх (навколишнє природне, антропогенне, техногенне, соціальне середовище) факторів. Загалом, безпека життя людини означає захищеність її життєво важливих інтересів від зовнішніх і внутрішніх загроз. Концептуально безпека життя людини залежить від таких факторів, як стан навколишнього середовища (довкілля, побут, транспорт, виробництво, соціальні відносини), державні системи підтримки безпеки людини (охорона здоров'я, пожежна охорона, цивільна оборона, правоохоронні органи, охорона праці) і особистою захищеністю (психофізіологічний стан, знання та вміння, індивідуальні засоби захисту) [2].

Згідно з С.П. Гвоздієм, безпечна поведінка - це активність, яка не приносить небезпеки, а натомість захищає людину від потенційних ризиків і не завдає шкоди ні особистості, ні природі. Таким чином, безпечна поведінка охоплює набір дій, які свідчать про загальне ставлення людини до

своєї власної безпеки, життя і здоров'я, а також до безпеки, життя і здоров'я оточуючих, а також до екологічно безпечного природного середовища [6]. Ми вважаємо, що безпечна поведінка в інтернеті — це свідоме та відповідальне використання цифрового середовища, передбачення небезпеки, запобігання впливу небезпеки з метою збереження власної та безпеки інших осіб, захисту персональних даних, уникнення шкідливих дій та сприяння позитивній та етичній взаємодії з іншими юзерами.

У випадку складної, стресової ситуації підлітки реагують та шукають як її розв'язати [27]. Копінг-стратегії відкривають широке коло альтернативних рішень, що дає змогу нам дослідити яке відношення має копінг-стратегія до безпечної поведінки в кіберпросторі. Формування безпечної поведінки включає в себе розуміння того, що почуття страху може виникати в результаті уявного уявлення небезпеки, утворення уяви про потенційно небезпечні ситуації та спогади про попередні загрози. Різні чинники, такі як раптовість ситуації, недостатність інформації, втома або перевтома, можуть збільшувати ризик небезпечної поведінки людини. Нехороше реагування в складних ситуаціях і виникнення страху можуть спонукати людину до неправильних дій. Незалежно від обставин, чи є ці ситуації повсякденними або екстремальними (тимчасовими і вимагають великої напруги волі), недостатньо підготовлена людина може опинитися в складному положенні, її поведінку важко передбачити, і вона може вчинити небезпечні дії, які загрожують їй самій, іншим людям, природі та суспільству [18].

О. Копіною та А. МакАлістером [12] було визначено кілька моделей, що можуть використовуватись для формування безпечної поведінки. Серед них можна виділити такі моделі: модель інформаційно-мотиваційно-поведінкових навичок І. Фішера, радикально-політична освітня модель, модель дій на благо здоров'я, модель здорових переконань Г. Беккера,

освітня модель, медична профілактична модель, теоретична модель уявлень про здоров'я та теорія стадій зміни поведінки Дж. Прочаски і К. ДіКлементе.

Основною метою формування безпечної поведінки є розвиток у людини стійких морально-вольових якостей, які сприяють формуванню культури безпеки, задоволенню потреб, управлінню почуттями та набуттю навичок і звичок, спрямованих на безпечний спосіб життя. Важливим елементом цього процесу є активна участь у практичній діяльності.

Сімейне виховання є першочерговим фактором у формуванні безпечної поведінки особистості [10]. Іншим фактором є роль засобів масової інформації (медіа), які є неодмінною складовою сучасної культури суспільства. Медіа, такі як телебачення, преса, Інтернет тощо, впливають на формування світогляду щодо способу життя та моделей поведінки. Вони мають великий інформаційний потенціал, який може справляти як позитивний, так і негативний вплив на свідомість людини, формування їх моральних якостей, громадянської активності, прикладів безпечної поведінки та ставлення до порушень закону тощо. Серед позитивних аспектів впливу засобів масової інформації можна виділити наступне: надання доступу до цінної інформації, підтримка спілкування, поширення реклами, спрямованої на здоровий спосіб життя та культуру безпеки. Водночас, як свідчить практика, медіа, і зокрема телебачення, не виконують повною мірою ці завдання, крім того, не поодинокі випадки негативного впливу телебачення на поведінку людини, коли з телеекрану пропагуються стандарти поведінки телегероїв, що несумісні з ціннісними орієнтирами суспільства і пов'язані з демонстрацією культу сили, жорстокості тощо [3]. Додатковим фактором, що сприяє формуванню безпечної поведінки, є освітні та виховні діяльності у навчальних закладах. У програмах з безпеки життєдіяльності звертається увага на зміст, структуру та методику навчання, засновані на принципі, що особа є головним об'єктом захисту від потенційних ризикових факторів [29].

Виявлення психологічних механізмів профілактики, проведених Калініною та її колегами в 2017 році, послужило основою для запропонування суб'єкт-суб'єктного підходу в профілактичній роботі. Цей підхід відзначає значення взаємодії між дорослими і підлітками як важливого фактора у запобіганні інтернет-ризиків. Основна мета цієї взаємодії полягає у формуванні у підлітка суб'єктної позиції відносно ризиків, бережливого ставлення до власної поведінки та реагування на ризики, а також у розвитку ресурсів, які допоможуть їм стійко протистояти впливу ризиків і загроз.

Тому формування безпечної поведінки підлітків в кіберпросторі - це складний і динамічний процес, який вимагає взаємодії між різними факторами. Тому важливо, щоб підлітки знали, як захистити свою безпеку в Інтернеті та як уникнути ризиків, пов'язаних з використанням Інтернету [5].

Регулярні виховні заходи з онлайн-безпеки мають бути заплановані та проведені у навчальних закладах. Вчителі можуть використовувати різні форми проведення таких заходів, такі як бесіди, вікторини, створення стінних газет, батьківські збори, ігри, тренінги та дискусії. Основна мета таких заходів полягає у вихованні в учнів усвідомлення відповідальності за їхні дії в онлайн-середовищі, навчання етичним нормам поведінки в цьому середовищі, що дозволяє сформувати учням культуру та компетентність в галузі інформаційної безпеки [11].

Але все ж найефективнішим методом для отримання, засвоєння та підсилення інформаційних знань для підлітків є тренінг.

- **Інтерактивність:** Тренінги зазвичай використовують інтерактивні методи, які залучають учасників до активного процесу навчання. Це допомагає збільшити зацікавленість та залученість підлітків до теми безпеки. Вони можуть брати участь у ролях, виконувати завдання, спілкуватися з тренерами та іншими учасниками, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

- **Практичне застосування:** Тренінги надають практичні навички та знання, які можуть бути застосовані у реальних ситуаціях. Підлітки мають можливість вправлятися в безпечних умовах, навчаючись, як реагувати на небезпечні ситуації, виробляти стратегії мінімізації ризику та приймати відповідальні рішення.
- **Групова динаміка:** Участь у тренінгах дає можливість підліткам спілкуватися та співпрацювати один з одним. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, підтримці та мотивації один одного. Взаємодія з однолітками може бути особливо корисною, оскільки підлітки найчастіше сприймають поради та рекомендації своїх ровесників більш довірливо.
- **Експертна інформація:** Тренінги проводяться кваліфікованими тренерами або експертами в галузі безпеки. Вони мають спеціалізовані знання та досвід, які дозволяють передати підліткам потрібну інформацію та навчити їх найкращим практикам. При цьому тренери можуть адаптувати матеріал до специфічних потреб та інтересів своїх учасників.

Зміна установок та усвідомлення: Тренінги допомагають змінити установки та усвідомлення підлітків стосовно безпеки. Вони допомагають зрозуміти ризики, налагоджувати правильну мотивацію для безпечної поведінки та забезпечувати позитивні моделі поведінки. Усі ці фактори роблять тренінги ефективним інструментом формування безпечної поведінки для підлітків.

Також варто пам'ятати, що після проведення тренінгу щодо безпечної поведінки, учасники мають можливість розвинути та зміцнити свої психологічні особливості, пов'язані з безпекою в інтернеті. Ось деякі зміни які можуть відбутися у їхній психологічній поведінці:

- **Підвищена свідомість ризиків:** Учасники тренінгу отримують детальні знання про різні види ризиків і можливі наслідки. Це допомагає їм стати свідомими про потенційні небезпеки в різних ситуаціях і зрозуміти, як уникнути або зменшити ризик.

- Покращена самооцінка і самоконтроль: Тренінг допомагає учасникам розібратися власні здібності, сильні сторони та обмеження. Вони отримують інструменти для визначення своїх можливостей і границь у ситуаціях, пов'язаних з безпекою. Це дає їм можливість зробити розумні рішення і дії, враховуючи свої здібності.
- Збільшена емоційна стійкість: Під час тренінгу учасники вчать контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Вони отримують навички управління стресом, які допомагають зберегти холонокровність та розумне мислення, коли це найбільш потрібно. Це їм допомагає діяти розсудливо й уникати паніки, що може погіршити безпекову ситуацію.
- Зміцнена здатність до спілкування та співпраці: Учасники тренінгу навчаються ефективно комунікувати з іншими людьми у ситуаціях безпеки. Вони розвивають навички слухання, висловлювання своїх думок і спільного прийняття рішень. Це поліпшує їхню здатність взаємодіяти з оточуючими, спільно планувати та виконувати заходи безпеки.
- Підвищена самосвідомість: Тренінг допомагає учасникам зрозуміти свої власні мотивації, цінності і потреби, пов'язані з безпекою. Вони стають більш самосвідомими стосовно власної безпеки та безпеки інших. Це сприяє зосередженості на безпеці та прийняттю обґрунтованих рішень для забезпечення безпеки. Тому проведення тренінгу з безпечної поведінки може внести позитивні зміни в психологічні особливості учасників, що сприятиме їхній безпеці та безпеці інших.

Отже, за результатами проведеного нами теоретичного аналізу, ми приходимо до висновку, що безпечна поведінка в інтернеті - це свідоме та відповідальне використання цифрового середовища, передбачення небезпеки, запобігання впливу небезпеки з метою збереження власної та безпеки інших осіб, захисту персональних даних, уникнення шкідливих дій та сприяння позитивній та етичній взаємодії з іншими юзерами. Основною метою формування безпечної поведінки є розвиток у людини стійких

морально-вольових якостей, які сприяють формуванню культури безпеки, задоволенню потреб, управлінню почуттями та набуттю навичок і звичок, спрямованих на безпечний спосіб життя. Важливим елементом цього процесу є активна участь у практичній діяльності.

Сімейне виховання є першочерговим фактором у формуванні безпечної поведінки особистості; Іншим фактором є роль засобів масової інформації (медіа), які є неодмінною складовою сучасної культури суспільства; Додатковим фактором, що сприяє формуванню безпечної поведінки, є освітні та виховні діяльності у навчальних закладах. Коли є випадок складної, стресової ситуації можуть бути виявлені різні реакції у підлітків, оскільки вони знаходяться на початковому етапі дорослішання, коли відбуваються значні зміни у їх фізичному та емоційному розвитку. У таких випадках підлітки намагаються знайти способи подолати стрес і знайти розв'язання проблеми. Копінг-стратегії стають корисним інструментом, що відкриває широкий спектр альтернативних рішень, що можуть допомогти їм управляти складною ситуацією. У цьому контексті, копінг-стратегії також мають важливе значення для безпеки підлітків у кіберпросторі. У процесі формування безпечної поведінки в цифровому середовищі, підлітки повинні розуміти, що почуття страху можуть виникати як результат уявлення небезпеки або ризикованої ситуації, що відбувається онлайн. Їм потрібно вміти розпізнавати потенційні небезпеки, такі як кібербулінг, шахрайство або неприпустимий контент, і мати навички взаємодії з цими ситуаціями. Використання ефективних копінг-стратегій може допомогти підліткам зрозуміти та обрати безпечну поведінку в онлайн-середовищі [31].

Висновки до першого розділу

За результатами проведеного нами аналізу було виявлено, що підлітки перебувають у фазі активного фізичного, емоційного та соціального розвитку, де вони прагнуть самостійності, проявляють схильність до ризику та формують свою особистісну ідентичність та цінності. Ці особливості впливають на їхнє поведінкове ставлення до кіберпростору. Дослідження також показало, що сучасні підлітки вирісли в епоху цифрових технологій, де кіберпростір став невід'ємною частиною їх повсякденного життя. Вони активно користуються соціальними мережами та іншими онлайн-платформами для спілкування, отримання інформації та самовираження. Проте, це також приносить ризики, такі як онлайн-цькування, кібербулінг, розповсюдження непристойного контенту та залучення до незаконних діяльностей.

У світлі цих висновків, ми визначили ефективні методи формування безпечної поведінки у кіберпросторі для підлітків. Освітні програми, спрямовані на навчання підлітків розпізнавати небезпечні ситуації, використовувати особисті дані відповідально, керувати приватністю та поводитись етично в онлайн-середовищі, виявилися дієвими. Крім того, важливо залучати батьків та вчителів до цього процесу та створювати безпечну інтернет-середу для підлітків. Однак, найбільш ефективним способом навчання підлітків виявляється тренінгова форма, де можна практично відпрацьовувати навички та вирішувати реальні ситуації.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У КІБЕРПРОСТОРИ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Наше дослідження було спрямоване на визначення безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі, яке має велике значення в сучасному інформаційному суспільстві, оскільки сучасні підлітки не уявляють свій світ без гаджетів. Але так само як і життя переходить у цифрове середовище, так само туди переходять і злочинці. Тому, наше дослідження спрямоване на те, що б виявити, що безпосередньо впливає на формування безпечної поведінки.

На основі проведеного нами теоретичного аналізу щодо особливостей формування у підлітків безпечної поведінки у кіберпросторі, ми виявили, що ключовими факторами є:

- вікові особливості характерні підлітковому віку;
- характеристики сучасного покоління, яке живе кіберпростором;
- види небезпек кіберпростору;
- методи формування у підлітків безпечної поведінки у кіберпросторі.

Для розробки тренінгової програми, нами було підібрано психодіагностичну батарею тестів, яка допоможе виявити, які особистісні фактори впливають на формування безпечної поведінки. Так, нами було обрано наступні психодіагностичні методики:

1. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса є психометричним інструментарієм, який розроблений для оцінки копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Копінг-стратегії визначаються як когнітивні та поведінкові засоби, які люди застосовують для управління зовнішніми викликами або внутрішніми конфліктами, що виникають в стресових ситуаціях.

Тест складається зі списку тверджень, які описують різні копінг-стратегії. Учасники оцінюють, наскільки часто вони використовують кожную стратегію, звичайно відповідаючи на питання на п'ятибальній шкалі. Результати тесту дають змогу зрозуміти, які конкретні копінг-стратегії є передовжувочими у поведінці і як вони пов'язані зі стресовим досвідом людини.

Методика складається з 50 запитань, кожне з яких описує ту чи іншу поведінку в складній ситуації. Респондент має вказати, як часто він застосовує цю манеру поведінки: від 0 (ніколи) до 3 (часто). Опитувальник містить в собі наступні шкали: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, стратегія втечі-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Кожна зі шкал може бути виражена на наступних рівнях: адаптивному, адаптаційному пограничному та дезадаптивному.

2. Тест Равена на визначення інтелектуальних здібностей, що ймовірно може впливати на здатність оцінювання та розв'язання різних життєвих ситуацій. Тест Равена, також відомий як "Raven's Progressive Matrices" (прогресивні матриці Равена), є однією з найбільш використовуваних та вивчених психодіагностичних методик.

Ця методика призначена для дослідження когнітивних здібностей, зокрема абстрактного мислення, логічного мислення, розумової гнучкості та просторової уваги. Тест Равена не вимагає знань з конкретних областей знань, що робить його використання універсальним і незалежним від культурних факторів. Тест складається з серії матриць, кожна з яких містить геометричні шаблони, зображені в певному порядку. У кожній матриці одна фігура відсутня, і особі потрібно вибрати правильний варіант з декількох запропонованих, щоб логічно доповнити порожній простір. Завдання зростають за складністю з плином тесту, що дозволяє оцінити рівень когнітивних здібностей.

3. Тест Уотсона-Глейзера для визначення особливостей розвитку критичного мислення, що дозволяє оцінювати різні життєві ситуації та прогнозувати результати своїх вчинків. Тест Уотсона-Глейзера призначеною для оцінки критичного мислення та аналітичних здібностей особи. Цей тест допомагає виявити здатність до логічного мислення, оцінки інформації, розв'язання проблем та аргументації. Тест орієнтований на оцінку п'яти критичних мисленнєвих навичок:

- Розуміння інформації: здатність розуміти основний зміст тексту, визначати його структуру та виявляти ключові ідеї.

- Аналіз аргументів: здатність оцінювати логічну послідовність аргументів, розрізняти докази від припущень та оцінювати сильні та слабкі сторони аргументації.

- Оцінка припущень: здатність визначати припущення, що лежать в основі аргументів або висновків, та оцінювати їх раціональність та обґрунтованість.

- Інтерпретація інформації: здатність виявляти підтекст, розпізнавати приховану мету автора та визначати імпліцитні повідомлення.

- Розв'язання проблем: здатність використовувати логічні розсудки та аналітичні навички для вирішення проблемних ситуацій.

Результати психодіагностичних методик були структуровані, проінтерпретовані та переведені у відсоткові значення по співвідношенню до нашої вибірки. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць. Для виявлення особливостей взаємозв'язків нами було використано математичні методи обробки даних коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження зв'язків між різними змінними.

Аналіз психодіагностичних методик та виявлені кореляційні зв'язки сприяли розробці тренінгової програми, зокрема використання вправ, які б з одного боку розвивали критичне мислення, а з іншого формували безпечну поведінку у кіберпросторі. Також після проходження тренінгу, учасники проходили ре-тестування за методикою копінг-стратегії Р. Лазаруса

Для забезпечення репрезентативності дослідження було обрано групу підлітків віком від 14-ти до 18-ти років. Дослідження проводилось у Професійно-технічному навчальному закладі «Київського вищого професійного училища швейного та перукарського мистецтва» м. Києва. В дослідженні брало участь 20-ть учасників з яких: кількість дівчат — 12 , а хлопців — 8.

2.2. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками

Для виявлення психологічних особливостей формування безпечної поведінки підлітків було проведено аналіз копінг-стратегій, які представлені у відсотковому співвідношенні (рис. 2.2.1).

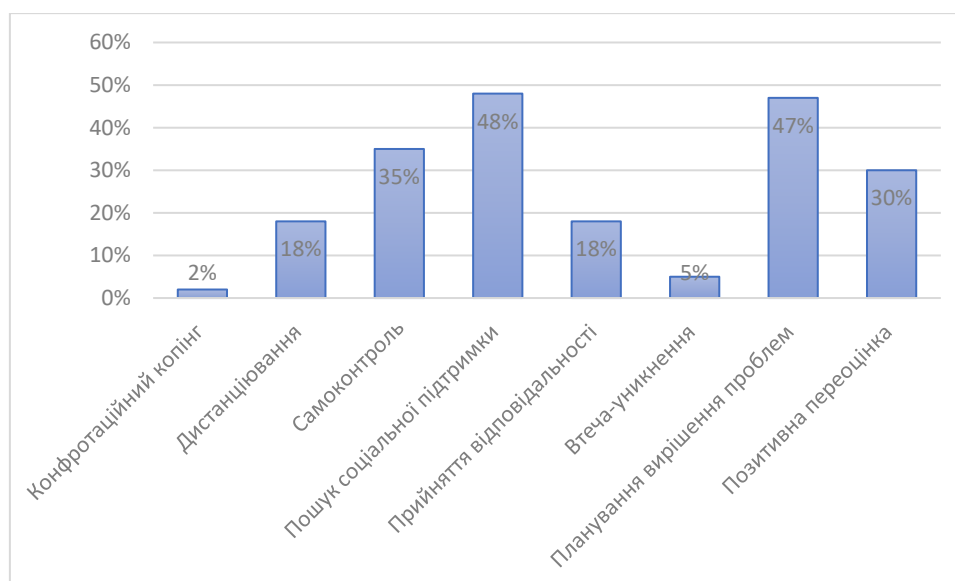


Рис. 2.2.1 Результати за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Результати дослідження (рис. 2.2.1) показують, що найпоширенішими копінг-стратегіями серед респондентів є пошук соціальної підтримки (48%) і планування вирішення проблем (47%). Це означає, що більшість учасників зазначають, що вони шукають допомогу і підтримку у своєму соціальному оточенні та використовують активний підхід для вирішення проблем.

Самоконтроль (35%) і позитивна переоцінка (30%) також знаходяться на високому рівні серед учасників. Це вказує на те, що вони здатні контролювати свої емоції та переоцінювати ситуацію і шукати позитив у тих ситуаціях, які складаються. Інші копінг-стратегії, такі як дистанціювання (18%) — стратегія полягає у відокремленні себе від ситуації і створенні психологічної дистанції. Прийняття відповідальності (18%) — стратегія яка включає визнання своєї відповідальності за ситуацію та прийняття кроків для вирішення проблеми. Планування вирішення проблем (5%) — стратегія, що полягає в перегляді самої ситуації та оцінюванні найліпших варіантів її вирішення.

Виявлені нами результати вказують на те, що респонденти в основному використовують активні та соціально спрямовані стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, що є конструктивним шляхом. Це може свідчити про їхню здатність залучати ресурси і підтримку свого соціального оточення для управління стресом і вирішення проблем. Крім того, результати підкреслюють важливість зміни копінг-стратегій дистанціювання, прийняття відповідальності та уникнення, що безпосередньо є віковою характеристикою, але при цьому вони не містять конструктивне вирішення проблемних питань.

За результатами дослідження інтелектуальних здібностей було виявлено наступний розподіл даних (рис. 2.2.2). Так, у 25% мали низький рівень IQ (85—99), 50% — середній рівень IQ (100-115), а решта 25% — високий рівень IQ (116-130). Таким чином, у вибірці 14—18 років ми

спостерігаємо рівномірний розподіл між низьким, середнім (50%) і високим рівнями IQ, де 50% учасників мають середній рівень IQ.

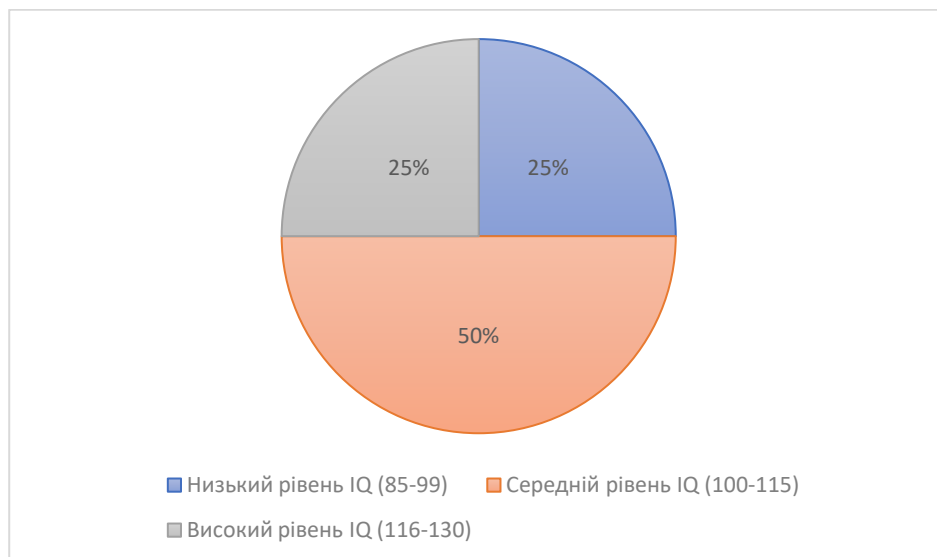


Рис.2.2.2 Результати за методикою Тест «Равена»

За результатами Тесту «Уотсона-Глейзера» ми отримали наступний розподіл даних (таб. 2.2.3.): низький рівень когнітивних здібностей критичного мають 17% респондентів, середній рівень — 50% та високий — 33%. Виявлені результати свідчать про те, що серед респондентів є варіація в когнітивних здібностях, проте в цілому більшість учасників знаходиться на середньому рівні.

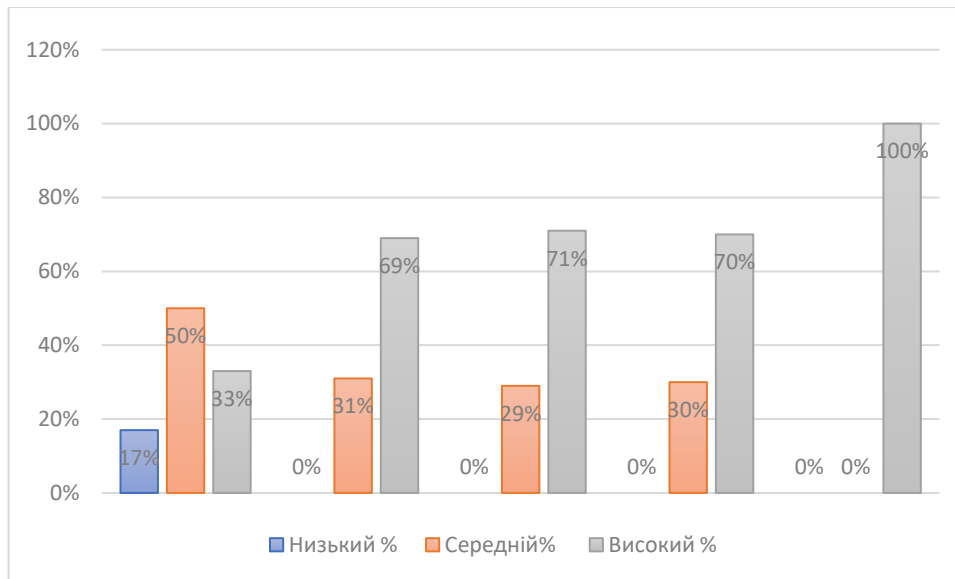


Рис. 2.2.3 Результати тесту «Уотсона – Глейзера»

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення кореляційних зв'язків. Для встановлення кореляційних зв'язків було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який характеризує існування лінійної залежності між двома величинами.

	Вік	Втеча-уникнення	Дистанціювання	Рівень критичного мислення
Вік				
Втеча-уникнення	-0.62**			
Дистанціювання				
Рівень критичного мислення	0,58**		-0,47*	

*при $p < 0,05$, **при $p < 0,01$

Отже, за результатами проведеного кореляційного зв'язку було виявлено наступне: чим більший вік, тим вищий рівень критичного мислення, чим менший вік, тим більш вираженою є копінг стратегія «втеча-

уникнення», чим менший рівень критичного мислення, тим більш вираженою є копінг стратегія «дистанціювання». Також, важливо відмітити, що рівень інтелектуальних здібностей не дав значимих кореляційних зв'язків, таким чином можна прийти до висновку, що рівень інтелекту не впливає на формування безпечної поведінки підлітків.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено, що в основі формування безпечної поведінки є:

- рівень критичного мислення;
- вікові особливості;
- неконструктивні копінг-стратегії, а саме: дистанціювання та втеча-уникнення.

2.3. Розробка та апробація тренінгового заняття щодо особливостей формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі

Для розробки тренінгового заняття за основу ми взяли результати теоретичного та емпіричного дослідження. Тож, метою нашого тренінгу є формування безпечної поведінки підлітків у кіберпросторі. Завдання — сприяти розвитку критичного мислення; формування конструктивних копінг-стратегій у вирішенні складних ситуацій у кіберпросторі; сформування розуміння алгоритмів дій у випадках небезпечних кіберситуацій.

Також, було проведено вхідне анкетування «Додаток А» для оцінювання знань про кібербезпеку учасників. А також після проведення, учасникам було запропоновано пройти вихідне опитування.

Загальна тривалість заняття: 1 година 10 хв.*

План	Мета	Тривалість
1. Привітання учасників	Привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.	5хв
2. Одержимий термінами	Розширити знання учасників про інтернет термінологію.	15хв
3. Мінілекція «Типи загроз в інтернеті».	Ознайомлення учасників з основними видами загроз, що існують в Інтернеті, і наданні їм необхідної інформації для впевненого та безпечного користування цифровим середовищем.	20 хв
4. Вправа "Стимулювання мотивації для повідомлення"	Формування конструктивних копінг-стратегій у вирішенні складних ситуацій у кіберпросторі	25хв
5. Вправа «Створення міні-ролику»	Формувати критичне мислення в учасників для розуміння правильного та неправильного користування інтернетом.	25хв
6. Висновки до заняття	Підсумувати заняття та обмінятись враженнями.	10хв

7. Прощання «Оплески»		2хв
-----------------------	--	-----

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників, розповісти про мету зустрічі.

Час: 2 хв.

Перебіг проведення:

Ведучі вітають учасників зустрічі та по черзі представляються, говорять про мету зустрічі.

2. Гра «Одержимий термінами».

Мета: розширити знання учасників про інтернет термінологію.

Час: 15 хв.

Перебіг проведення:

Учасники круглого столу об'єднуються у дві команди. Кожній з команд видається маркер та аркуш. Тренер пропонує командам написати за 5 хвилини якомога більше Інтернет-термінів, тобто все, що пов'язано з Інтернетом. Але назви сайтів писати не можна.

Наприклад: спам, комунікації, вірус, друзі, сайт, пошта та інші.

Далі кожна з команд називає одне слово по черзі. Якщо в іншій команді воно є, обидві групи закреслюють слово.

Перемагає той, в кого найбільша кількість не закреслених слів. (Додаток Б)

3. Мінілекція «Типи загроз в інтернеті» .

Мета: Ознайомлення учасників з основними видами загроз, що існують в Інтернеті, і наданні їм необхідної інформації для впевненого та безпечного користування цифровим середовищем.

Час: 20 хв

Ведучий: Кіберпростір стає все більшим елементом нашого життя, і підлітки не виключення. Вони проводять більше часу в Інтернеті, ніж будь-коли раніше, і дедалі більше діляться своїми особистими даними, спілкуються з іншими людьми та виконують онлайн-завдання. Однак, як і в реальному світі, інтернет може бути небезпечним місцем, де підлітки можуть стати жертвами шахраїв, кібербулінгу, онлайн-ексторшину та інших злочинів.

Обговорення:

— Які загрози можуть очікувати нас в інтернеті? (Ведучі слухають відповіді, фіксуючи їх на ватмані, дошці чи фліпчарті. Після завершення відповідей ведучий підсумовує та продовжує.)

Ведучий: 86% здобувачів освіти користуються Інтернетом щодня; лише 4% учнів не користуються Інтернетом взагалі; 5 год/добу в середньому проводять в Інтернеті діти. Психологи наголошують на глобальній проблемі, суть якої полягає в наступному: користуючись Інтернет-простором, здобувачі освіти хочуть отримати від цього лише задоволення на противагу розвиваючій інформації і тому не вміють відбирати і оцінювати контент.

У зв'язку з цим існують наступні ризики розвитку особистості:

- порушення критичного ставлення до себе і своїх вчинків, втрату раціональності та цілеспрямованості поведінки;

- неспроможність особистості адекватно і раціонально моделювати своє майбутнє, не реалістичність її планів, занадто високі домагання і надмірну безкомпромісність у виборі життєвих цілей;

- пасивність, дефіцит емоційної енергії в реальному житті, емоційні скутість та байдужість щодо реальних стосунків.

Не меншу загрозу для дітей та підлітків становлять комп'ютерні ігри та мобільний контент, частина з який має антисоціальний характер і пропагує насилля, секс, брутальну мову тощо. Як стверджують психологи, насильницькі відео і комп'ютерні ігри можуть розвинути в молоді агресивність. Зокрема, вчені виділяють основні наслідки демонстрування сцен насильства на розвиток особистості:

імітація, яка збільшує частоту насильницьких дій у реальному житті під впливом медіа;

агресія – формування особистісних рис глядача, схильного до насильницьких дій;

залякування – відчуття страху і зростання тривожних станів, які пригнічують розвиток особистості.

Левову частку часу в Інтернеті забирають соціальні мережі, і саме вони можуть приховувати найсерйозніші загрози для дітей та підлітків.

Сучасні дослідження виявили, що: 87% батьків вважають, що саме вони повинні навчати дітей правилам безпеки користування Інтернетом. Однак лише у 18% випадків дорослі перевіряють, які сайти відвідує дитина. Причини різні – хтось не знає, які ресурси можуть бути небезпечними, а хтось не вміє користуватися журналом відвідування сайтів.

а.Онлайн-ексторшин.

Все частіше бувають випадки коли під час пошуку допомоги, підлітки все ж зважуються на консультаційну допомогу від психолога але брак інформації та необізнаність в пошуці фахівця може призвести до серйозних наслідків.

Онлайн-ексторшин – нова форма психотерапії, яка з'явилася у зв'язку з розвитком інтернет-технологій та зручності використання відеозв'язку. Вона надає можливість людям з усього світу отримати психологічну підтримку, не виходячи з дому, але разом з цим, вона несе ризики, про які

слід знати. Одним з основних ризиків онлайн-ексторшину є можливість зловживання довіри пацієнта. Хакери можуть зламати з'єднання і отримати доступ до конфіденційної інформації. Це може стати джерелом витоку персональних даних та іншої конфіденційної інформації. Це особливо небезпечно в тих випадках, коли інформація, що обговорюється, містить конфіденційну медичну інформацію або іншу особисту інформацію.

Ще одним ризиком є недостатня якість зв'язку, що може спотворити передачу інформації та ускладнити зрозуміння між психотерапевтом та пацієнтом. Крім того, з'єднання може бути нестійким через проблеми з Інтернет-підключенням, що може призвести до переривання консультації в найбільш непотрібний момент. Зазвичай, онлайн-ексторшин має меншу ефективність порівняно зі звичайною психотерапією через особливості спілкування в онлайн форматі. Крім того, важко передати тон та міміку обличчя через відеозв'язок, що може ускладнити зрозуміння пацієнта та знизити ефективність лікування.

Однак, не дивлячись на всі ризики та обмеження онлайн-ексторшину, вона є корисною для тих, хто не може зустрітися з психотерапевтом особисто через різні обставини, такі як фізичні обмеження або географічні віддаленості.

Щоб зменшити ризики та забезпечити більш безпечно та ефективно користування онлайн-ексторшином, необхідно дотримуватися кількох простих правил:

- Вибирайте лише тих психотерапевтів, які мають відповідну кваліфікацію та досвід роботи в онлайн-ексторшині.
- Користуйтеся захищеними каналами зв'язку, які використовують шифрування та інші методи захисту даних.
- Не діліться конфіденційною інформацією з будь-ким, окрім свого психотерапевта.

- Перевіряйте якість зв'язку та підключення до Інтернету перед початком консультації.
- Уникайте проведення онлайн-ексторшину в місці, де можуть відбуватися відволікання та порушення конфіденційності.

б. Тролінг — це такий вид взаємодії в онлайн-дискусіях, коли взаємодія націлена на провокацію у читачів емоційної відповіді, емоційної реакції, емоційних аргументів, образ і тривалих марних дискусій, флейму нагнітання конфліктів для реалізації цілей інтернет-троля.

в. Кібербулінг - це така форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

г. Флеймінг - невеликі емоційні та жорстокі репліки, які агресор надсилає жертві переважно на «публіці»: на форумах або у чатах. Улюблений інструмент знущання так званих «тролів».

4. Вправа "Стимулювання мотивації для повідомлення"

Мета: формування конструктивних копінг-стратегій у вирішенні складних ситуацій у кіберпросторі

Час: 25 хвилин.

Ресурси: 2 аркуші для фліпчарту, маркери, кейс для роботи.

Перебіг проведення:

На першому етапі ведучі пропонують учасникам об'єднатися у пари і провести розмову, відповідно до запропонованої ситуації. Одній особі в парі потрібно переконати, що не варто повідомляти дорослим про те, що сталося, тоді як іншій особі - що варто. Пара має прийти до згоди, чи будуть вони

повідомляти. Після завершення виконання, ведучі запитують, які пари вирішили повідомити, а які - ні, надаючи при цьому свою аргументацію.

На другому етапі ведучі об'єднують учасників у дві групи.

Завдання першої групи: скласти список факторів, які можуть мотивувати дитину повідомити про випадок онлайн-грумінгу, з яким вона стикнулася.

Завдання другої групи: скласти список перешкод, які можуть завадити повідомити про такий випадок.

Після завершення роботи групи презентують свої результати. Ведучі записують їх на дошці, а потім узагальнюють і доповнюють.

5. Вправа «Створення міні-ролику»

Мета: Формування критичного мислення з метою виявлення та оцінювання ризиків безпеки.

Час: 25 хв.

Ресурси: смартфон, пристрій для відображення відео матеріалу (ноутбук, проектор, телевізор)

Перебіг проведення:

Учасники об'єднуються в 2 групи, та записують невеликий відеоролик, в якому демонструють правильні та неправильні способи користування інтернетом та підкреслюють важливість збереження безпеки в мережі.

Після виконання роботи учасники презентують напрацювання.

6. Висновки до заняття

Мета: підсумувати заняття та обмінятися враженнями.

Час: 2 хв.

Ресурси: аркуші паперу, ручки.

Перебіг проведення:

Ведучі пропонують учасникам підсумувати заняття, наступним чином: учасники озвучують:

1. Що найбільше запам'яталось з тренінгу?
2. З чим були складнощі?

Отже, ми з вами сьогодні все більше поглиблюємось у розуміння скільки всього треба знати аби бути обачними та мати змогу захистити себе в інтернет просторі. Бажаємо вам безпечного користування інтернетом.

7. Прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 1 хв.

Перебіг проведення:

Ведучі дякують учасникам за увагу.

Після проведення тренінгу було здійснено повторне тестування згідно початкової анкети. За результатами (таблиця 2.3.1) стало очевидним, що до проведення тренінгу респонденти оцінювали свій рівень знань щодо кібербезпеки на 43%, а після тренінгу ця оцінка зросла до 65%. Стосовно рівня знань про поведінку в Інтернеті, респонденти спочатку оцінювали його на 30%, що є низьким показником, а після повторного опитування

отримали результати у розмірі 73%, що вже відповідає високому рівню. Щодо знань про основні загрози в кіберпросторі, респонденти спочатку оцінювали свої знання на середньому рівні, 45%, а після тренінгу цей показник зріс до 68%, що також відповідає високому рівню. Оцінки знань щодо засобів захисту від кібернападів становили 50% до тренінгу, а після нього зросли до 81%. Отже, результати свідчать про ефективність тренінгу, оскільки знання респондентів зросли удвічі, що є позитивним індикатором його ефективності.

Таблиця 2.3.1

Порівняльний аналіз результатів вхідного і вихідного анкетування

	Вхідне анкетування	Вихідне анкетування
Який ваш рівень знань про кібербезпеку?	43%	65%
Який ваш рівень знань про поведінку в Інтернеті?	30%	73%
Який ваш рівень знань про основні загрози в кіберпросторі?	45%	68%
Який ваш рівень знань про засоби захисту від кібернападів?	50%	81%

Тест "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса був проведений вдруге для порівняння результатів до і після проведення тренінгово заняття. Виявлені нами результати вказують на те, що респонденти після проходження тренінгу мають зміни. Результати підкреслюють зміни копінг-стратегій дистанціювання – зменшення на 2%, прийняття відповідальності — збільшилось на 2%, уникнення, що безпосередньо є віковою характеристикою — зменшилось на 1%. Ці результати свідчать про те, що тренінгові вправи підібрані правильно, інформація була подана у зрозумілій формі, що характерно для тренінгових занять.

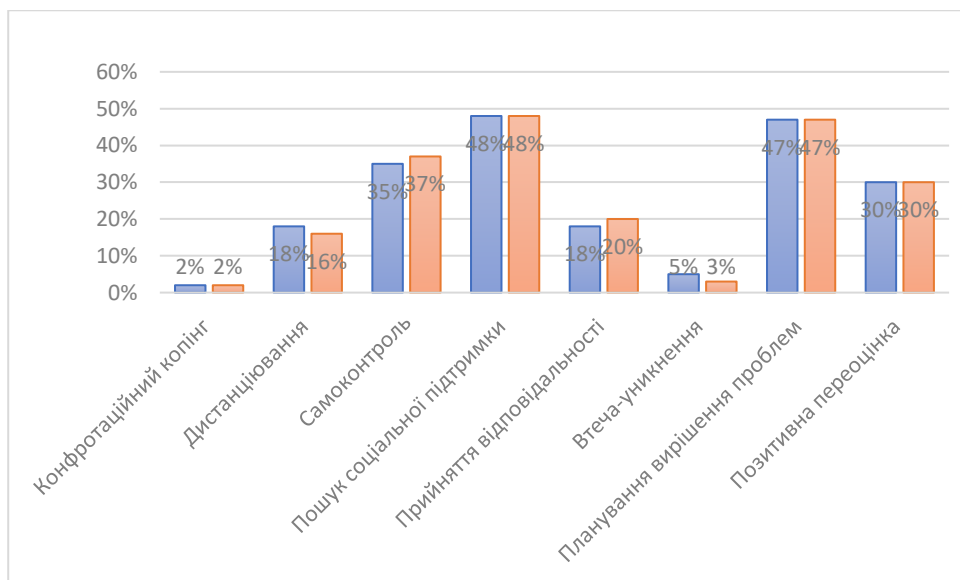


Рис.2.3.1. Результати Тесту "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса

2.4 Практичні рекомендації фахівцям з формування безпечної поведінки підлітків в кіберпросторі.

Фахівці з формування безпечної поведінки підлітків в кіберпросторі, мають відіграти важливу роль у навчанні практичним стратегіям безпеки, попередженням ризикованих ситуацій в кіберпросторі [23].

Встановлення фундаментальних принципів безпеки:

- Поясніть підліткам, що безпека в Інтернеті - це їх особиста відповідальність, і вони мають бути пильними стосовно своєї поведінки та діяльності в мережі.
- Навчіть їх про важливість обережного ставлення до особистих даних, ніколи не надавати їх невідомим особам або на підозрілі запити.
- Поясніть, що кожен має право на конфіденційність та повинен поважати конфіденційність інших осіб.

Розширення усвідомлення про онлайн-ризик:

- Проведіть тренінги та семінари, де активно обговорюються різні види онлайн-загроз, такі як фішинг, кібербулінг, віруси та шкідливе програмне забезпечення.
- Запропонуйте підліткам реальні приклади та ситуації, які демонструють потенційні ризики, щоб вони могли краще зрозуміти, як уникати небезпеки.

Виховання цифрової грамотності:

- Навчіть підлітків перевіряти достовірність джерел інформації в Інтернеті, допоможіть їм відрізнити факти від міфів та недостовірних даних.
- Розкажіть про значення критичного мислення та вміння аналізувати інформацію, перш ніж повірити або поширити її.

Підтримка позитивної онлайн-культури:

- Запроваджуйте правила прийнятної поведінки в Інтернеті, які включають повагу до інших, відмову від цифрового насильства, булінгу та образ.
- Підкреслюйте важливість будування позитивних взаємин, висловлювання пошани та доброзичливості в онлайн-середовищі.

Спілкування та відкритість:

- Створіть відкриту атмосферу, де підлітки можуть без страху поділитися своїми онлайн-досвідами та проблемами, звернутися за порадою або підтримкою.
- Постійно спілкуйтесь з підлітками про їх онлайн-активності, заохочуйте їх розповідати про зустрічі з незнайомими людьми або ситуації, що викликають побоювання.

Заключення:

Фахівці з формування безпечної поведінки підлітків в кіберпросторі відіграють вельми важливу роль у забезпеченні захисту молодих людей в онлайн-середовищі. Практичні рекомендації, наведені у цьому розділі, можуть допомогти фахівцям навчити підлітків стати активними учасниками цифрового світу та розуміти потенційні ризики, з якими вони можуть зіткнутися. Пам'ятайте, що розвиток безпечної поведінки в Інтернеті - це постійний процес, який потребує співпраці між фахівцями, батьками та самими підлітками.

Висновки до другого розділу

Дослідження типів копінг-стратегій, які лежать в основі формування безпечної поведінки, вказують на те, що респонденти в основному використовують активні та соціально спрямовані стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, що є конструктивним шляхом. Це може свідчити про їхню здатність залучати ресурси і підтримку свого соціального оточення для управління стресом і вирішення проблем. Крім того, результати підкреслюють важливість зміни копінг-стратегій дистанціювання, прийняття відповідальності та уникнення, що безпосередньо є віковою характеристикою, але при цьому вони не містять конструктивне вирішення проблемних питань.

За результатами дослідження інтелектуальних здібностей було виявлено, що у 25% мали низький рівень IQ (85—99), 50% — середній рівень IQ (100-115), а решта 25% — високий рівень IQ (116-130). Таким чином, у вибірці 14—18 років ми спостерігаємо рівномірний розподіл між низьким, середнім (50%) і високим рівнями IQ, де 50% учасників мають середній рівень IQ.

За результатами Тесту «Уотсона-Глейзера» ми отримали наступний розподіл даних: низький рівень когнітивних здібностей критичного мають 17% респондентів, середній рівень — 50% та високий — 33%. Виявлені результати свідчать про те, що серед респондентів є варіація в когнітивних здібностях, проте в цілому більшість учасників знаходиться на середньому рівні.

Після проведеного кореляційного зв'язку було виявлено наступне: чим більший вік, тим вищий рівень критичного мислення, чим менший вік, тим більш вираженою є копінг стратегія «втеча-уникнення», чим менший рівень критичного мислення, тим більш вираженою є копінг стратегія «дистанціювання». Також, важливо відмітити, що рівень інтелектуальних здібностей не дав значимих кореляційних зв'язків, таким чином можна прийти до висновку, що рівень інтелекту не впливає на формування безпечної поведінки підлітків.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено, що в основі формування безпечної поведінки є:

- рівень критичного мислення;
- вікові особливості;
- неконструктивні копінг-стратегії, а саме: дистанціювання та втеча-уникнення. Ці копінг-стратегії і були взяті за основу розробки тренінгової програми.

На основі емпіричного дослідження нами було розроблено тренінгове заняття, метою якого є формування безпечної поведінки підлітків у

кіберпросторі. Після проведення тренінгу було здійснено повторне тестування згідно початкової анкети. За результатами стало очевидним, що до проведення тренінгу респонденти оцінювали свій рівень знань щодо кібербезпеки на 43%, а після тренінгу ця оцінка зросла до 65%. Стосовно рівня знань про поведінку в Інтернеті, респонденти спочатку оцінювали його на 30%, що є низьким показником, а після повторного опитування отримали результати у розмірі 73%, що вже відповідає високому рівню. Щодо знань про основні загрози в кіберпросторі, респонденти спочатку оцінювали свої знання на середньому рівні, 45%, а після тренінгу цей показник зріс до 68%, що також відповідає високому рівню. Оцінки знань щодо засобів захисту від кібернападів становили 50% до тренінгу, а після нього зросли до 81%. Отже, результати свідчать про ефективність тренінгу, оскільки знання респондентів зросли удвічі, що є позитивним індикатором його ефективності.

Дослідження "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса був проведений вдруге для порівняння результатів до і після проведення тренінгово заняття. Виявлені нами результати вказують на те, що респонденти після проходження тренінгу мають зміни. Результати підкреслюють зміни копінг-стратегій дистанціювання – зменшення на 2%, прийняття відповідальності — збільшилось на 2%, уникнення, що безпосередньо є віковою характеристикою — зменшилось на 1%. Ці результати свідчать про те, що тренінгові вправи підібрані правильно, інформація була подана у зрозумілій формі, що характерно для тренінгових занять.

ВИСНОВКИ

Згідно з результатами наукового дослідження, що базувалося на аналізі актуальної літератури щодо основних загроз та ризиків, пов'язаних із використанням кіберпростору підлітками, встановлено, що Інтернет насичений широким спектром шкідливої інформації, загроз і потенційно шкідливого впливу. В сучасному світі існує багато небезпек, що чатують у віртуальному просторі, і підлітки, зокрема, з їхньою невинністю та вразливістю, стають особливою цільовою групою для таких ризиків. Отже, розуміння серйозності існуючих загроз, з якими можуть зіткнутися підлітки в Інтернеті, є надзвичайно важливим.

Серед найпоширеніших ризиків, з якими стикаються підлітки, варто виділити кібербулінг, кібер-грумінг та секстинг. Ці негативні явища можуть мати серйозні наслідки для психічного та емоційного стану підлітків, а також вплинути на їхні соціальні відносини та самооцінку.

Важливо підкреслити, що розвиток безпечної поведінки підлітків в Інтернеті залежить від кількох факторів. Рівень критичного мислення, вікові особливості та використання адекватних стратегій копінгу для подолання складних життєвих ситуацій впливають на формування безпечних звичок в онлайн-середовищі. Отримані результати емпіричного дослідження стверджують, що ефективним методом підготовки підлітків до безпечного використання кіберпростору є тренінгова методика.

Застосування запропонованої методики тренування, що була розроблена на основі вхідного та вихідного анкетування, показало позитивні результати. Після проведення повторного тестування з використанням методики копінг-стратегій Р. Лазаруса було підтверджено ефективність тренінгу, оскільки спостерігалися зміни у стратегіях копінгу, зокрема у здатності дистанціюватися, приймати відповідальність та уникати негативних впливів.

На основі отриманих даних були розроблені рекомендації для фахівців, які проводять заняття з підлітками з метою формування безпечної поведінки в кіберпросторі. Ці рекомендації допоможуть фахівцям якісно передавати матеріал підліткам та знаходити спільну мову з молодим поколінням, забезпечуючи їм необхідні знання та навички для безпечного і відповідального поводження в Інтернеті. Крім того, важливо зазначити, що батьки повинні бути активно включені в життя своїх дітей, моніторити їхню онлайн-активність і спілкуватися з ними про потенційні небезпеки та стратегії захисту. Освітняни, у свою чергу, мають надавати належну підтримку та навчати підлітків використовувати Інтернет безпечно, організовувати інформаційні заходи та тренінги щодо кібербезпеки.

Також слід звернути увагу на значення медійної грамотності. Виховання підлітків у галузі критичного мислення, розуміння медійних механізмів та розвиток навичок перевірки достовірності інформації є важливою складовою формування безпечного інтернет-поведінки. Розуміння підлітками того, як розпізнавати маніпулятивну, шкідливу або фейкову інформацію, допоможе їм уникати потенційних пасток та небезпек в онлайн-середовищі.

Крім того, спільна праця між урядовими організаціями, інтернет-провайдерами та платформами соціальних мереж також є необхідною. Розробка та впровадження ефективних політик щодо захисту підлітків у кіберпросторі, фільтрація шкідливого контенту та посилення заходів безпеки на рівні платформ можуть сприяти створенню безпечнішого інтернет-середовища для підлітків.

Застосування тренінгових методик, розробка належних рекомендацій та підтримка підлітків у розвитку медійної грамотності та критичного мислення можуть допомогти підвищити рівень їхньої кібербезпеки та створити сприятливе середовище для їхнього розвитку в онлайн-світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова, Г.С. (2010). Вікова психологія: підручник для вузів / Г.С. Абрамова.
2. Афанас'єва, Н.А. (2004). Осягаємо мову вогню: навчання через розвагу Основи безпеки життєдіяльності.
3. Бугера, О. І. (2004). Вплив ЗМІ на процес формування особистості неповнолітнього (за матеріалами соціологічного дослідження) / О. І. Бугера // Підприємництво, господарство і право. – No 6. – С. 117 – 120.
4. Вернетенко, Т.Г., Снітко, М.А. (рік невідомий). Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в мережі Інтернет.
5. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 5 (288), Ч. I, 2014.
6. Гвоздій С. П. Підготовка майбутніх вчителів природничого циклу до навчання школярів основ безпечної поведінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / С. П. Гвоздій. – Одеса, 2007. – 21 с.
7. Козлова А. Коваленко К. Покоління «Альфа» / упорядкув. К. Коваленко, А. Козлова — Київ: «Видавнича група «Шкільний світ», 2020.
8. Козлова Анна / Девіантна поведінка дітей. — Київ: Видавничий дім «Перше вересня», 2021.
9. Команєва, О. О. (рік невідомий). Валеологія. Школа здоров'я. Навчальний посібник для учнів 2-3 класів. К.: Літера.
10. Кошлань, І. Г. (2005). Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Теорія виховання” / І. Г. Кошлань. – Одеса.

11. Кочаран, А.Б., Гущина, Н.І. (2011). Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всевітній мережі: навчально-методичний посібник. Київ.
12. Копіна, О.С., Мак Алістер, А. (1995). Підходи до змінення поведінки населення медичних профілактичних програмах в США / О. С. А. Мак Алістер/ Питання психології 1995 - № 5 – с 128-141.
13. Нікішина, Т. О. (рік невідомий). #Stop_сехтинг: основні загрози для дітей в інтернеті. <https://vseosvita.ua/news/stopsextynh-osnovni-zahrozy-dlia-ditei-v-interneti-85268.html>
14. Реан, А.А. (2003). Психологія підлітка.
15. Сапа, А.В. (2014). Покоління Z – поколение эпохи ФГОС. Инновационные проекты и программы в образовании, No2, 24–30.
16. Солдатова, Г. (рік невідомий). Покоління Z: психолог розповіла, як Інтернет змінив сучасних дітей.
17. Хоув, Н., Штраус, В. (1991). Книга "Покоління" американських вчених Нейла Хоува (Neil Howe) та Вільяма Штрауса (William Strauss).
18. Шаміс, Е. (рік невідомий). Теорія поколінь. Незвичайний Ікс.
19. dosvit. (рік невідомий). Що таке кібергрумінг та чим він небезпечний? <https://dermiskrada.dosvit.org.ua/static-pages/scho-take-kibergruming-ta-chim-vin-nebezpechni>
20. Kalinina, N.V., Salakhova, V.B., Artamonova, E.G., Efimova, O.I., Kalinin, I.V. (2017). Psychological Prevention Mechanisms of Minors' Deviant Behavior. Eurasian Journal of Analytical Chemistry, 12, 663-672.
21. Steinberg, L. (2004). Risk-taking in adolescence: What changes, and why? Annals of the New York Academy of Sciences.
22. unicef. (рік невідомий). Кібербулінг – що це та як це зупинити? <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying>

- 23.DocudaysUA. (2020). *Docudays UA*. Отримано з Кампанія проти кібербулінгу: <https://cyber.bullyingstop.org.ua>
- 24.Englander, E. (2013). *Bullying and Cyberbullying: What Every Educator Needs to Know*. Cambridge, MA: Harvard Educational Press.
- 25.Hinduja, S. &. (2013). Social Influences on Cyberbullying Behaviors among Middle and High School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 711- 722.
- 26.Kopecký, K. (2014). Cyberbullying and Sexting between Children and Adolescents - Comparative Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 467 – 471.
- 27.Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement / W. B. Cannon. – 1915. – 112 p.
- 28.FishbeinM.A Reasoned Action Approach to Health Promotion [Electronic resource]. – Access profile:<http://mdm.sagepub.com>
- 29.Materiały z III Międzynarodowej Konferencji "Zachowania dzieci i młodzieży w Internecie". - Warszawa, 29-30 września 2009 r: [Zasób elektroniczny] : <http://www.saferinternet.pl/wiadomosci/strona1.html>.
- 30.Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium / K. Young, M. Pistner, J. Mara, J. Buchanan. – Режим доступу : <http://netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>
- 31.Rigby K. Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School / Ken Rigby, 2008.
- 32.Olweus, Dan. Bullying at schools: What we know and what we can do. New York: Blackwell. – 1993.
- 33.Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008.

34. Petery G.A. (2015), The moderating role of chronological age on the relationship between psychological age and facets of health: a longitudinal analysis, University of Connecticut, Storrs.
35. NOBA Adolescent Development [Electronic resource] <https://nobaproject.com/modules/adolescent-development> .
36. McCrae R.R. Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model 1998.
37. Zuckerman M. Good and bad humours: biochemical bases of personality and its disorders / M. Zuckerman. – Psychological Science, 1995.
38. Ybarra, M. B. (2012). Defining and Measuring Cyberbullying Within the Larger
39. Werner, N. E. (2009). Involvement in Internet Aggression During Early Adolescence.
40. Rideout, V. J. (2010). *Generation M2. Media in the lives of 8–18-year-olds*. www.kff.org

Додатки

Додаток А

Вхідне та вихідне анкетування

Запитання	Вхідне анкетування	Вихідне анкетування
Яке ваше ім'я	«Ярослав»	«Ярослав»
Який ваш вік ?	16	16
Який ваш ступінь навчання та спеціальність?	«2 курс кухар»	«2 курс кухар»
Який ваш рівень знань про кібербезпеку?	За шкалою від 1 до 10	За шкалою від 1 до 10
Який ваш рівень знань про поведінку в Інтернеті?	За шкалою від 1 до 10	За шкалою від 1 до 10
Який ваш рівень знань про основні загрози в кіберпросторі?	За шкалою від 1 до 10	За шкалою від 1 до 10
Який ваш рівень знань про засоби захисту від кібернападів?	За шкалою від 1 до 10	За шкалою від 1 до 10

2. Гра «Одержимий термінами».

Анонімус – так називають більшість відвідувачів іміджбордів (різновидів співрозмовників в Інтернеті), які вільно висловлюють власні найсмівливіші думки .

Аська, ICQ – аббревіатура, складена на основі аудіального звучання назви програми для спілкування онлайн «I seek you» («я шукаю тебе»). Аська забезпечує миттєве відправлення й отримання текстових повідомлень..

Бібліоблого-сфера – сукупність бібліотечних блогів мереж.

Букс – жаргонна назва клікових спонсорів, що платять за клікання на рекламних посиланнях. Термін походить від доменних імен цих спонсорів, в кожному з яких є «bux», наприклад, neobux.com

Живий журнал – один із найбільш масштабних блог-сервісів.

Капча – комп'ютерний тест, що дає змогу визначити, хто використовує систему – робот чи людина.

Кукі – інформація у вигляді невеликого текстового файлу, що залишається на комп'ютері відвідувача сайту програмою, запущеною на стороні сервера.

Морда – початкова (головна) сторінка сайту.

Нетикет – правила поведінки, спілкування в Мережі, традиції і культура інтернет-співтовариства, яких дотримується більшість.)

Додаток В

Результатами Тесту «Уотсона-Глейзера», копінг-стратегії Лазаруса, тесту Равена.

Респ.	Вік	К – С									IQ	KM
			1	2	3	4	5	6	7	8		
1	14	0	1	1	2	1	0	2	1	92	5	
2	15	0	1	2	1	1	0	1	2	104	6	
3	16	0	0	1	2	1	0	3	1	110	6	
4	17	0	1	3	3	0	1	2	1	95	7	
5	15	0	0	2	1	0	0	4	1	103	6	
6	18	0	1	1	2	1	0	2	2	118	8	
7	17	0	0	3	1	1	0	1	3	108	7	
8	15	0	2	0	1	0	1	3	1	100	6	
9	16	0	1	3	2	1	1	4	3	112	6	
10	16	0	0	2	1	1	0	3	2	115	6	
11	14	0	0	1	2	2	0	2	1	98	5	
12	15	0	3	3	3	1	0	1	2	105	6	
13	18	1	0	1	4	0	0	3	2	122	8	
14	17	0	1	1	2	1	0	4	3	114	7	
15	15	0	2	2	2	1	0	2	1	99	6	
16	17	0	0	3	2	2	0	1	1	106	6	
17	17	0	2	1	4	1	1	3	1	113	7	
18	15	0	2	1	4	2	0	2	1	101	6	
19	16	0	1	2	5	1	1	2	1	116	6	
20	16	0	0	2	4	0	0	2	0	111	6	