



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Кіберпсихологія

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-22)
Курс, семестр викладання	4 курс, 7, 8 семестр
Трудовітність навчальної дисципліни	10 кредитів ЄКТС (300 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 40 год., практ. зан. – 60 год., самост. роб. – 200 год. заочна форма навчання: лекц. – 20 год., практ. зан. – 34 год., самост. роб. – 246 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники/викладачі силабусу



ТОДОРОВА Маріанна Миколаївна,
Доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
Кандидат педагогічних наук, доцент

Е-mail: m.m_todorova@suitt.edu.ua
Тел.: +380930077177

Консультації: щопонеділка з 14³⁰ до 15³⁰ год.,
каб. 107 (головний корпус)

Мета дисципліни	– формування у здобувачів освіти цілісного розуміння психологічних процесів, поведінки, комунікації, адикцій та загроз у кіберпросторі, а також набуття знань, умінь і навичок для їхнього аналізу, профілактики та психологічного супроводу з урахуванням принципів цифрової безпеки та психічної стійкості
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК-6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. СК-1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології СК-3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК-4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел СК-8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) СК-9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
Програмні результати навчання	ПРН-1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання. ПРН-2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПРН-3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. із використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПРН-4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел. ПРН-11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПРН-12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. <i>Кіберпсихологія як науковий феномен ХХІ сторіччя</i>	Генеza розвитку кіберпсихології як науки. Основний поняттєвий апарат та міждисциплінарні зв’язки. Етапи розвитку і сучасні надбання кіберпсихології. Сфери застосування. Роль кіберпростору в житті особистості. Поняття «соціальна взаємодія» у кіберпросторі. Типи, стилі та види взаємозалежностей. Характеристика соціального середовища кіберпростору. Психологічні портрети користувачів кіберпростору, їх класифікація, мотиви. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії у кіберпросторі. Віртуальні знайомства. Інтеграція у віртуальне середовище (групи, спільноти, клуби).
Тема 2. <i>Психологія емоційних процесів у кіберпросторі</i>	Особливості емоційної сфери особистості у кіберпросторі. Ідентифікація емоцій: базові емоції та почуття. Вікові та статеві особливості емоційної сфери дітей, підлітків та дорослих. Емоційна експресія та регуляція онлайн. Позитивні та негативні емоції: ситуативність та амбівалентність. Механізми емоційної дисрегуляції та компенсації. Управління

	емоціями. Емоційна заразність, афективні реакції на контент. Методи, прийоми, техніки регуляції емоцій. Емоційний інтелект. Зміна емоційного стану в кіберпросторі.
Тема 3. Психологія поведінки у кіберпросторі	Психоаналітичні аспекти поведінки людини в кіберпросторі: анонімність, регрес, ідентифікація, реакція переносу тощо. Поведінкові патерни: інформаційна вибірковість, цифрові звички, self-presentation, офлайн ↔ онлайн поведінка. Психологічні аспекти особистісного вибору. Поняття про віру та довіру. Особливості прояву довіри. Класифікація довірливих стосунків. Зміна Я-концепції в кіберпросторі. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Самопрезентація в соціальних мережах: нікнейми, аватари. Їхнє психологічне та соціокультурне підґрунтя. Коментарі, пости та лайки як засоби самовираження. Методи оцінки поведінки: шкали проблемного користування, логи активності, досвід-sampling, експерименти з обмеженням доступу (digital detox), тощо.
Тема 4. Кіберадикції та шляхи кіберпсихологічної допомоги	Ризикові моделі: адиктивні/проблемні форми поведінки – інтернет-залежність, інтернет-ігровий розлад (IGD), тощо. Діагностичні критерії кіберадикцій (IGD/«problematic internet use»), методи оцінки, епідеміологія (підходи DSM-5/ICD-11 та їх класифікації), механізми (зв'язок з емоційною регуляцією та довірою). Копінгові стратегії та програми реабілітації різних видів кіберадикцій. Профілактика й проведівтика кіберадикцій.
Тема 5. Психологія комунікації та конфліктів у кіберпросторі	Поняття «комунікація» та «спілкування». Сучасні теорії і моделі комунікації у кіберпросторі. Основи СМС (computer-mediated communication): моделі комунікації онлайн, медіативні ефекти платформи (анонімність, асинхронність, архівування). Синхронне та асинхронне віртуальне спілкування. Перепони віртуальної комунікації. Відмінності реального та віртуального спілкування. Комунікація соціальних мереж, чатів та месенджерів, інтернет-форумів, через відеозв'язок. Особливості віртуального спілкування під час дистанційного навчання, під час групових відеоконференцій. Прийоми ефективної комунікації у кіберпросторі. Методи контролю за віртуальним спілкуванням дітей та підлітків. Мережевий етикет. Психологія агресії онлайн: роль анонімності, деіндивідуалізації, групової поляризації. Форми конфліктів у кіберпросторі. Тролінг, кібербулінг, кібермобінг, кіберхейт, флеймінг, остракізм, зведення наклепів: підґрунтя, відмінності й різновиди. Фактори і причини виникнення конфліктів у кіберпросторі. Основні фази та етапи виникнення і розвитку конфліктів. Технології прогнозування, запобігання та профілактики конфліктів у кіберпросторі. Технології конструктивного розв'язання конфліктів у кіберпросторі.
Тема 6. Програми кіберпсихологічного захисту та психологічні підходи до екологічної стійкості	Феноменологія та класифікація типів загроз у кіберпросторі. Типи загроз в інтернеті: секстінг, грумінг, радикалізація, маніпуляції, кіберпереслідування (кіберсталкінг), кетфішінг, діпфейки, діссінг, хеппіслепінг, тощо. Психологічне маніпулювання та ефективна комунікація. Прочитання «віртуального портрета». Програми та інструменти кіберпсихологічного захисту. Кіберпсихологічна безпека освітнього середовища. Психологічні підходи до «екологічної стійкості» в цифровому контексті: збереження психічного ресурсу користувачів (перерви, цифровий гігієнічний дизайн), навчання відповідальній взаємодії, тощо. Розробка програм resilience training, оцінка ефективності цифрових інтервенцій (вимірювання цифрової стійкості та ін.)

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	▪ Наочно-демонстраційні дидактичні комплекси до тем курсу (схеми моделей комунікації, візуалізації кіберзагроз, мапи емоцій, інфографіка про кіберадикції, відеоролики, симуляції онлайн-комунікації). ▪ Дискусії, дебати, «відкрита трибуна» щодо етичних і психологічних аспектів перебування в кіберпросторі; аналіз реальних і вигаданих кейсів («Кейс-стаді»), «Мозковий штурм» із пошуку стратегій вирішення кіберконфліктів. ▪ Групова робота (2-6 осіб) над розробкою моделей цифрової гігієни, рекомендацій для профілактики кіберадикцій, створенням «віртуальних профілів» користувачів і типології онлайн-поведінки. ▪ Ігрове моделювання: симуляції кібербулінгу, рольові ігри «тролер–модератор–спостерігач», онлайн-дебати для розуміння механізмів конфлікту й агресії в кіберпросторі. ▪ Нові форми роботи з інформацією: створення ментальних карт («ментальні карти емоцій»), сторітелінг (цифрові історії про досвід користувачів), скрайбінг, відеоогляди, портфолію власних цифрових практик; техніки майндфулнесу для збереження психічної стійкості.
Практичні	▪ Вправи: тестування рівня проблемного користування, аналіз онлайн-коментарів на предмет агресії, складання порівняльних таблиць «офлайн ↔ онлайн поведінка», розв’язання психологічних задач на довіру і комунікацію. ▪ Творчі роботи: міні-дослідження кіберповедінки у власній спільноті; написання есе/рецензій про вплив цифрових технологій на емоції; розробка власної програми «digital detox» або «resilience-training»; створення макетів просвітницьких плакатів чи коротких анімацій для профілактики кіберадикцій.
Методи дистанційного навчання	▪ Відеоконференції у форматі лекцій і семінарів (Zoom, Google Meet, Moodle). ▪ Онлайн-дискусії на форумах або в чатах; індивідуальні та групові консультації з викладачем через месенджери та e-mail. ▪ Відеозаписи лекцій і практичних занять для повторного перегляду. ▪ Онлайн-квізи та бліц-опитування із застосуванням Google Форм, Kahoot, Mentimeter. ▪ Використання інтерактивних платформ (Padlet, Miro) для колективного створення ментальних карт, діаграм і моделей поведінки в кіберпросторі.

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач освіти може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – базових понять, категорій та методології кіберпсихології; психологічних особливостей емоційної сфери, поведінки, комунікації та конфліктів у кіберпросторі; закономірностей формування Я-концепції та соціальної ідентичності онлайн; сучасних теорій кіберадикцій, їхніх проявів, діагностичних критеріїв та шляхів профілактики і допомоги; типології кіберзагроз та програм кіберпсихологічного захисту; принципів екологічної цифрової стійкості та психологічних інтервенцій для збереження психічного ресурсу. Уміння/навички – аналізувати феномени поведінки, емоційних процесів та комунікації у кіберпросторі; застосовувати методи
--	--

	психодіагностики для виявлення кіберадикцій, проблемного користування та конфліктної поведінки; розробляти та пропонувати психологічні інтервенції для емоційної регуляції та профілактики адиктивних проявів; прогнозувати та моделювати розвиток конфліктів у віртуальному середовищі, пропонувати стратегії їх запобігання і конструктивного розв'язання; користуватися інструментами кіберпсихологічного захисту, впроваджувати підходи цифрової гігієни та resilience-training. Комунікація – налагоджувати ефективну та етичну взаємодію в онлайн-середовищі; демонструвати навички мережевого етикету та медіаграмотності; здійснювати комунікацію в командних і міждисциплінарних проєктах із цифрової безпеки та психологічної підтримки; вести професійний діалог у питаннях кіберпсихологічної допомоги дітям, підліткам і дорослим. Відповідальність та автономія – усвідомлювати ризики та нести особисту відповідальність за власну цифрову поведінку; дотримуватися етичних норм і професійних стандартів у роботі з онлайн-спільнотами та клієнтами; приймати самостійні рішення у випадках кіберконфліктів, кіберадикцій та проявів агресії онлайн; здійснювати саморефлексію, критично оцінювати власні цифрові практики та підтримувати власну психологічну стійкість у кіберпросторі.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань. Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (Е) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань.

	Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.
Форма та методи контролю навчальних досягнень	Оцінювання знань здобувачів з даної навчальної дисципліни здійснюється під час проведення поточного і підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекцій, практичних занять, перевірки виконання завдань самостійної роботи, перевірки виконання поточних контрольних робіт та має на меті оцінювання рівня засвоєння здобувачем навчального матеріалу освітнього компоненту освітньо-професійної програми. Підсумковий контроль з даної дисципліни здійснюється у формі заліку та екзамену.

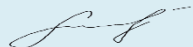
Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (екзамен) є обов’язковою. Важливим є своєчасне виконання завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали дисципліни розміщені на платформі Moodle

Рекомендовані джерела інформації

Базові підручники та навчальні посібники	▪ Кіберпсихологія у вимірах сучасного наукового дискурсу: монографія / авт. кол.: С. Хаджирадева, Ю. Левін, М. Тодорова (та ін.); за заг. ред. С. К. Хаджирадевої. Одеса: Астропринт, 2024. 240 с. ▪ Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб’єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України: монографія / за ред. М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк. Київ: ІСПП НАПН України, 2024. 312 с. ▪ Махній М. М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ: Academia.edu, 2018. 176 с. ▪ Психологічні механізми становлення суб’єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / за ред. М. Л. Смульсон. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 284 с.
---	--

Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	- Тодорова М.М. Кіберпсихологія (ОК-22) : Навчально-методичний комплекс дисципліни [ОПП «Психологія» зі спеціальності 053(С4) Психологія; для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти]. Одеса : ДУІТЗ, 2025. 118 с. - Соціальна інженерія та кіберпсихологія : монографія / Авт. кол. : В. Г. Кононович, С. В. Стайкуца, М. М. Тодорова, С. В. Воронова, О. М. Рябуха. Одеса : ДУІТЗ, 2025. 387 с. - Khadzhyradieva, S., Todorova, M., Staikutsa, S., et al. Analysis of Cyber-psychological Protection Programs in the Education System: Role, Limitations and Prospects. Salud, Ciencia y Tecnología-Serie de Conferencias. 2024. №3. URL: https://doi.org/10.56294/sctconf2024.648
Інформаційні ресурси	cyberpsychology.eu https://www.coe.int/en/web/no-hate-campaign https://stopcyberbullying.com.ua/ https://cyberbullying.org/about-us

Рік введення силабусу – 2025 р.	Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)		
	В.о. завідувача кафедри		Людмила ШІГУР
	Гарант освітньої програми		Маріанна ТОДОРОВА