

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КІБЕРБУЛІНГУ
СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
АННИ-МАРІЇ ПОРОВСЬКОЇ

Науковий керівник
старший викладач
кафедри практичної психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2026 р., протокол № ____

завідувач кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026
АНОТАЦІЯ

Поровська Анна-Марія. Кваліфікаційна робота. Соціально-психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків.

Робота присвячена вивченню соціально-психологічних чинників, що зумовлюють участь підлітків у кібербулінгу. У теоретичній частині розглянуто сутність поняття «кібербулінг» та визначено його відмінності від булінгу. Проаналізовано психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу. Охарактеризовано соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі. Визначено наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків. В ході емпіричного дослідження за результатами кореляційного аналізу встановлено, що статистично значущим чинником залученості до кібербулінгу є труднощі емоційної регуляції. Показники агресивності, емпатійності та соціальної підтримки прямого зв'язку з кібербулінгом не виявили, що свідчить про їхню опосередковану роль. На основі отриманих даних розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу орієнтовані на підлітків, педагогів і батьків.

Ключові слова: кібербулінг, підлітковий вік, емоційна регуляція, агресивність, соціальна підтримка, онлайн-агресія, цифрове середовище.

Porovskaya Anna-Maria. Qualification work. Socio-psychological factors of cyberbullying among adolescents.

The work is devoted to the study of socio-psychological factors that determine the participation of adolescents in cyberbullying. The theoretical part considers the essence of the concept of "cyberbullying" and determines its differences from bullying. The psychological features of adolescence as a risk factor for cyberbullying are analyzed. The social determinants of cyberbullying in the adolescent environment are characterized. The consequences of cyberbullying for the psycho-emotional state of adolescents are determined. In the course of an empirical study, based on the results of correlation analysis, it was established that difficulties in emotional regulation are a statistically significant factor in involvement in cyberbullying. Indicators of aggressiveness, empathy and social support did not reveal a direct connection with cyberbullying, which indicates their indirect role. Based on the data obtained, psychological recommendations for the prevention of cyberbullying were developed, aimed at adolescents, teachers and parents.

Key words: cyberbullying, adolescence, emotional regulation, aggressiveness, social support, online aggression, digital environment.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Поняття та сутність кібербулінгу в сучасному науковому підході.....	8
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу.....	15
1.3. Соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі.....	21
1.4. Наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків.....	25
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	32
2.1. Організація та методи дослідження	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	36
2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу серед підлітків.....	53
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, формуючи нові форми соціальної взаємодії, комунікації та самовираження. Соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи створюють широкі можливості для розвитку, навчання та підтримки соціальних зв'язків, але водночас стають середовищем виникнення нових ризиків, серед яких особливе місце займає кібербулінг. На відміну від традиційних форм агресії, кібербулінг характеризується анонімністю, швидкістю поширення інформації, необмеженою аудиторією та постійною доступністю, що підсилює його психологічний вплив на підлітків.

Проблема кібербулінгу набуває особливої гостроти в підлітковому віці, адже в даний період активно формується самооцінка, соціальна ідентичність, емоційна стійкість та навички взаємодії з однолітками. Окрім цього, підлітки є вразливою групою, оскільки їхня потреба у визнанні, належності до групи та соціальному схваленні поєднується з емоційною нестабільністю та недостатнім досвідом саморегуляції в онлайн-середовищі. Як зазначають зарубіжні науковці С. Гіндуджа та Дж. Патчін, цифровий простір створює умови, у яких агресія може проявлятися інтенсивніше, ніж у реальному житті, а її наслідки – бути більш тривалими та травматичними.

Окрім цього кібербулінг є багатовимірним соціально-психологічним явищем, що виникає на перетині індивідуальних особливостей підлітка, групових процесів та специфіки цифрового середовища, тобто участь у кібербулінгу може бути зумовлена як особистісними характеристиками, так і соціальними чинниками, наприклад нормами, що існують в групі, стилем виховання, рівнем підтримки з боку батьків та педагогів тощо.

Вітчизняні дослідники, зокрема О. Бондаренко, Л. Найдьонова, О. Ковальчук, наголошують, що кібербулінг є не лише формою агресивної поведінки, а й індикатором соціально-психологічного неблагополуччя підлітків, що проявляється у труднощах саморегуляції, дефіциті емоційної

підтримки та порушеннях міжособистісної взаємодії. Вони підкреслюють, що цифрове середовище посилює ефект деіндивідуації, знижує рівень відповідальності та сприяє формуванню агресивних моделей поведінки.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема соціально-психологічних чинників кібербулінгу залишається недостатньо розкритою в контексті сучасних соціальних реалій: зростання цифрової залежності, зміни у стилях онлайн-комунікації, появи нових форм кібернасильства. Актуальним є вивчення того, які саме чинники зумовлюють участь підлітків у кібербулінгу, як вони взаємодіють між собою та які механізми лежать в основі агресивної поведінки в цифровому середовищі.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, коли цифровий простір використовується ворогом для інформаційно-психологічних впливів, провокування конфліктів та поширення деструктивних наративів серед молоді. Підлітки, як одна з найбільш активних онлайн-груп, стають особливо вразливими до таких маніпуляцій, що може посилювати прояви кібербулінгу та ускладнювати процес його профілактики.

Таким чином, дослідження соціально-психологічних чинників кібербулінгу серед підлітків є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах. З одного боку, воно сприяє поглибленню наукових знань про природу агресії в цифровому середовищі, а з іншого – дозволяє розробити ефективні профілактичні та корекційні програми.

Об'єктом дослідження є кібербулінг як соціально-психологічне явище.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків.

Для досягнення мети необхідно виконати **такі завдання:**

1. Теоретично дослідити сутність поняття «кібербулінг» та визначити його відмінності від булінгу.

2. Проаналізувати психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу.
3. Охарактеризувати соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі.
4. Визначити наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків;
5. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники кібербулінгу серед осіб підліткового віку.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу серед підлітків на основі проведеного дослідження.

Теоретико-методологічні основи дослідження спираються на праці науковців, які вивчали природу, чинники та прояви кібернасильства, зокрема Т. Алексеєнко, К. Бояршинової, М. Буданової та Н. Симоненко, Н. Вітюк, О. Долгової, С. Клоса, М. Кононової, Г. Коржова і М. Єніна, К. Кулик та І. Дейкун, Л. Найдьонової, О. Міхеєвої та М. Корнієнко, І. Тітова і В. Лаврінєнка. Сукупність цих досліджень формує наукове підґрунтя для комплексного аналізу кібербулінгу як соціально-психологічного явища.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації сучасних підходів до розуміння кібербулінгу та визначенні його соціально-психологічних чинників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності шкільних психологів, педагогів та соціальних працівників для профілактики кібербулінгу, формування безпечного освітнього середовища та розвитку навичок відповідальної онлайн-поведінки.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів: теоретичні – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; методики: методика діагностики рівня агресивності Басса-Перрі, опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел,

шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS); методи статистичної обробки даних.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та сутність кібербулінгу в сучасному науковому підході

У сучасному науковому дискурсі феномен кібербулінгу розглядається як одна з найбільш небезпечних форм психологічного насильства, що виникла внаслідок стрімкої цифровізації суспільства та перенесення значної частини соціальних взаємодій у віртуальний простір. Дослідники наголошують, що цифрова трансформація комунікації докорінно змінила характер міжособистісних стосунків: якщо раніше агресія була обмежена фізичними межами соціального середовища (клас, група, колектив), то сьогодні вона може реалізовуватися у глобальному інформаційному просторі, де відсутні часові та просторові бар'єри. Саме тому кібербулінг розглядається не як продовження чи модифікація традиційного булінгу, а як новостворене явище, що формується під впливом специфічних властивостей цифрового середовища, таких як анонімність, швидкість поширення інформації, необмеженість аудиторії та можливість багаторазового відтворення контенту [7; 18; 21].

Тобто, у віртуальному просторі агресор може діяти приховано, не відчуваючи соціального осуду чи відповідальності, а жертва, в свою чергу, може переживати постійний психологічний тиск, оскільки не має можливості контролювати масштаби поширення матеріалів. Крім того, цифрове середовище сприяє появі нових механізмів прояву агресії, які не мають аналогів у традиційних формах булінгу: використання фейкових акаунтів, маніпуляція цифровими зображеннями, створення груп для колективного цькування, поширення контенту без згоди особи тощо. Усе це зумовлює специфічні наслідки кібербулінгу, які часто є більш тривалими та руйнівними, ніж наслідки офлайн-цькування, оскільки цифрові сліди агресії можуть зберігатися роками та постійно відтворюватися іншими користувачами.

Однією із перших українських дослідниць, які системно описали природу кібербулінгу, була Л. Найдьонова. У своїх працях вона наголошує, що кібербулінг є особливою формою агресії, яка реалізується через електронні засоби комунікації та спрямована на завдання психологічної шкоди, приниження або залякування жертви. На відміну від традиційного булінгу, який обмежений фізичним простором і часовими рамками, кібербулінг, за Л. Найдьоною, функціонує у середовищі, де взаємодія між учасниками відбувається у постійному режимі, а агресивні дії можуть здійснюватися безперервно, незалежно від місця перебування жертви чи агресора. Дослідниця підкреслює, що цифрове середовище забезпечує агресору низку переваг, серед яких анонімність, використання маніпулятивних технік та залучення широкої аудиторії, яка може пасивно підтримувати агресію або навіть не усвідомлювати власної участі в ній [22].

Саме ці характеристики, за Л. Найдьоною, формують якісно нову природу насильства, яка не зводиться до простого перенесення традиційних форм булінгу в онлайн-простір. Вона наголошує, що кібербулінг має ширший спектр проявів, оскільки цифрові платформи дозволяють агресору використовувати текст, зображення, відео, аудіо, меми, монтажі, а також різні форми цифрової взаємодії, які можуть бути спрямовані на дискредитацію, висміювання або соціальне виключення жертви. Особливо небезпечним є те, що жертва втрачає контроль над ситуацією: вона не може передбачити, хто саме бачить принизливий контент, як швидко він поширюється, хто його зберігає, копіює або поширює далі. У цифровому середовищі будь-який матеріал може бути відтворений необмежену кількість разів, що створює ефект «нескінченного насильства», коли навіть одноразовий акт агресії перетворюється на тривалий психологічний тиск.

Подібної позиції дотримується і О. Лапа, яка розглядає кібербулінг як специфічну форму віртуальних нападів на особистість, що реалізуються у цифровому середовищі та спрямовані на приниження, психологічне виснаження або соціальне виключення жертви. У своїй праці дослідниця

наголошує, що кібербулінг формується в умовах сучасного інтернет-спілкування, де молодь активно використовує соціальні мережі, месенджери, ігрові платформи та інші цифрові ресурси для задоволення потреб у самопрезентації, визнанні та соціальній взаємодії [18]. Саме ця зміна комунікативних практик, за О.Лапою, створює передумови для появи нових форм агресії, оскільки віртуальний простір дозволяє діяти більш розкуто, емоційно відсторонено та без урахування наслідків для іншої людини.

У статті О. Лапи також детально описано широкий спектр форм кібербулінгу, які демонструють складність і багатовимірність цього явища: флеймінг, харасмент, обмовлення, імперсонація, аутінг і трікері, остракізм, кіберпереслідування, хепіслепінг. [34] Кожна з цих форм має власну логіку та механізми впливу, але всі вони можливі саме завдяки особливостям цифрового середовища, де інформація поширюється миттєво, а аудиторія може бути необмеженою. Науковиця підкреслює, що агресор у таких умовах часто діє приховано, використовуючи фейкові профілі або видаючи себе за іншу особу, що позбавляє жертву можливості зрозуміти, хто саме ініціює напади, що посилює дезорієнтацію та емоційну напругу, оскільки людина не може передбачити подальший розвиток ситуації чи оцінити реальний масштаб загрози.

Дослідниця також звертає увагу на те, що цифровий контент має здатність до багаторазового відтворення та тривалого збереження, що робить наслідки кібербулінгу більш стійкими та болючими. Принизливі матеріали можуть залишатися доступними протягом тривалого часу, поширюватися іншими користувачами та знову з'являтися навіть після спроб їх видалення, що створює для жертви відчуття втрати контролю над власним цифровим образом і посилює психологічний тиск, який у реальному середовищі не має аналогів.

Погляди О. Лапи співвідносяться з висновками інших українських дослідників, зокрема О. Міхеєвої та М. Корнієнко, які також акцентують увагу на специфічній природі кібербулінгу як форми психологічної агресії, що

виникає в умовах цифрової комунікації. У своїй праці вони визначають кібербулінг як новітній різновид умисних дій, спрямованих на завдання шкоди, приниження або руйнування психологічного стану іншої особи за допомогою електронних засобів взаємодії [21]. На відміну від традиційного булінгу, який передбачає фізичну присутність агресора та обмежений простір взаємодії, кібербулінг, за Міхеєвою та Корнієнко, функціонує у середовищі, де агресія може здійснюватися дистанційно, безконтрольно та практично безперервно.

Окремо авторки виділяють ефект «невидимого свідка». У цифровому середовищі велика кількість користувачів може спостерігати за приниженням жертви, не втручаючись у ситуацію. Така пасивна аудиторія фактично стає частиною агресивної взаємодії, оскільки її мовчазна присутність підсилює відчуття публічності приниження. Жертва усвідомлює, що її приниження може бути побачене необмеженою кількістю людей, що поглиблює переживання сорому, страху та безсилля.

Соціологічний підхід до розуміння кібербулінгу представлений у роботах Г. Коржова та М. Єніна, які трактують його як різновид електронного насильства, що зберігає базові ознаки традиційного булінгу: навмисність, повторюваність та дисбаланс сил, але реалізується у принципово іншому середовищі, де взаємодія опосередкована цифровими технологіями [15]. Науковці підкреслюють, що саме цифровий формат комунікації змінює природу насильницької поведінки: агресія набуває нових форм, стає менш контрольованою, а її наслідки – більш масштабними та тривалими. На відміну від офлайн-цькування, де дисбаланс сил зазвичай ґрунтується на фізичній перевазі, соціальному статусі або груповій підтримці, у віртуальному просторі він формується за рахунок технологічних можливостей, які агресор може використовувати на власну користь.

Дослідники також звертають увагу на те, що цифрове середовище значно розширює масштаби впливу агресії. Якщо у традиційному булінгу аудиторія обмежена конкретною групою людей, то в інтернеті принизливий

контент може бути побачений необмеженою кількістю користувачів, поширений у різних спільнотах або збережений іншими особами навіть після видалення оригінального матеріалу. Це створює ефект «розмноженої присутності» агресії, коли один акт насильства може багаторазово відтворюватися та продовжувати завдавати шкоди жертві.

У такому контексті, за Г. Коржовим і М. Єніним, кібербулінг постає як соціально зумовлене явище, у якому технологічні можливості стають ключовим ресурсом влади та контролю. Саме тому вони розглядають його не лише як індивідуальний акт агресії, а як форму соціальної взаємодії, що відображає сучасні тенденції цифрової комунікації та трансформацію соціальних відносин у молодіжному середовищі [15].

Важливий внесок у розуміння сутності кібербулінгу зробили також Т. Грубі та В. Купчишина, які розглядають його як форму боротьби за владу в системі соціальної взаємодії молоді [10]. Науковці підкреслюють, що у віртуальному просторі агресивна поведінка часто набуває характеру змагання за домінування, вплив і контроль над іншими учасниками онлайн-спільнот. Молодіжне середовище, на їхню думку, є особливо чутливим до таких процесів, оскільки саме в цифровому визначаються лідери, вибудовуються соціальні ієрархії та відбувається символічне «закріплення» влади. У цьому контексті кібербулінг постає не лише як акт агресії, а як спосіб утвердження власної значущості, демонстрації сили або впливу, що робить його частиною ширших соціальних механізмів взаємодії молоді.

Питання нормативного врегулювання кібербулінгу аналізують К. Янішевська та Г. Зінченко, які звертають увагу на те, що в українському законодавстві досі відсутнє чітке та однозначне визначення цього явища. На їхню думку, чинні норми лише побічно торкаються проблеми, обмежуючись згадкою про «електронні комунікації» у визначенні булінгу в КУпАП, що не дозволяє повною мірою охопити специфіку цифрових форм агресії [32]. Така ситуація, за дослідницями, створює значні труднощі у кваліфікації правопорушень, оскільки поведінка, яка в цифровому середовищі має ознаки

систематичного психологічного тиску, не завжди може бути однозначно віднесена до булінгу в юридичному сенсі, що ускладнює притягнення агресорів до відповідальності та знижує ефективність захисту постраждалих.

Є. Гіденко також підкреслює, що правове поле не встигає за темпами розвитку цифрових форм насильства, а технологічні можливості, які використовуються у кібербулінгу, часто виходять за межі існуючих правових конструкцій [7]. Дослідниця зазначає, що швидкість поширення інформації, анонімність користувачів, можливість створення фейкових акаунтів та складність фіксації цифрових доказів роблять традиційні механізми реагування малоефективними. У результаті жертви стикаються з ситуацією, коли навіть очевидні прояви агресії важко довести у правовому полі, а процес захисту їхніх прав стає тривалим і непередбачуваним.

Психологічні аспекти кібербулінгу ґрунтовно аналізують О. Ратінська та І. Костюшко, які пов'язують його поширення з недостатнім розвитком емоційного інтелекту, саморегуляції та критичного мислення у дітей і підлітків [24]. Науковці зазначають, що саме ці психологічні характеристики визначають здатність дитини розпізнавати маніпуляції, контролювати власні емоційні реакції та адекватно оцінювати ризики взаємодії у цифровому середовищі. Недостатній розвиток цих навичок робить підлітків більш вразливими до провокацій, емоційного тиску та деструктивних форм комунікації, які поширені в інтернет-просторі. О. Ратінська та І. Костюшко підкреслюють, що цифрове середовище посилює віктимність дітей, оскільки вони часто не мають сформованих навичок безпечної поведінки в мережі та не завжди усвідомлюють наслідки власних дій у віртуальному просторі, що створює умови, за яких дитина може стати жертвою кібербулінгу навіть у ситуаціях, які на перший погляд здаються безпечними або буденними.

У своїх дослідженнях авторки також звертають увагу на те, що діти та підлітки часто не мають достатнього досвіду для того, щоб правильно інтерпретувати наміри інших користувачів, що підвищує ризик потрапляння у ситуації психологічного тиску. Вони можуть не розуміти, що певні дії

однолітків є формою агресії, або, навпаки, не усвідомлювати, що їхня власна поведінка може завдавати шкоди іншим. Усе це робить підліткове середовище особливо чутливим до цифрових форм насильства.

У свою чергу, В. Тюріна та Т. Вавренюк підкреслюють, що кібербулінг є формою психологічного насильства, яка часто поєднується з традиційним булінгом, утворюючи змішані форми агресії [29]. На їхню думку, агресія, що починається у реальному середовищі, може продовжуватися у цифровому просторі, де вона набуває нових форм і стає менш контрольованою. Це призводить до того, що жертва зазнає тиску одночасно у двох середовищах, що значно підсилює психологічне навантаження. Дослідниці наголошують, що наслідки кібербулінгу можуть бути особливо тяжкими: він здатний провокувати розвиток депресивних станів, тривожних розладів, суїцидальних думок, зниження самооцінки та соціальну ізоляцію. Публічність приниження, його тривалість та неможливість контролювати поширення інформації створюють для жертви відчуття безвиході, що значно підсилює емоційні переживання.

Науковиці підкреслюють, що кібербулінг має потенціал руйнувати соціальні зв'язки, викликати втрату довіри до однолітків і дорослих, а також формувати стійкі негативні уявлення про себе. У підлітковому віці, коли самооцінка та ідентичність лише формуються, такі переживання можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я та соціального розвитку.

Узагальнюючи підходи різних учених, можна стверджувати, що кібербулінг є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує риси традиційного булінгу та особливості цифрового середовища. Його сутність полягає у навмисному, систематичному та технологічно опосередкованому впливі на особистість з метою приниження, залякування, дискредитації або соціального виключення. Специфіка цифрової комунікації, зокрема анонімність користувачів, висока швидкість поширення інформації, необмежена аудиторія та відсутність просторових і часових обмежень, значно підсилює руйнівний потенціал цього явища. Саме ці характеристики роблять

кібербулінг однією з найбільш небезпечних форм психологічного насильства в сучасному суспільстві, оскільки жертва стикається з тиском, який важко зупинити, контролювати або передбачити.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу

Підлітковий вік є одним із найбільш психологічно вразливих періодів розвитку особистості, що зумовлює підвищену чутливість молоді до різних форм цифрової агресії, зокрема кібербулінгу. Як зазначає І. Федорович, саме у цей період формується особлива залежність від думки однолітків, зростає потреба у соціальному схваленні та самоствердженні, а самооцінка набуває нестійкого, коливального характеру, що робить підлітків надзвичайно чутливими до будь-яких проявів онлайн-цькування [30].

Прагнення бути прийнятим у групі, страх соціального відторгнення та висока значущість зовнішньої оцінки створюють ситуацію, у якій будь-який негативний відгук, коментар чи публічна критика сприймаються підлітком як загроза його соціальному статусу та особистісній цілісності. Емоційна сфера підлітків перебуває у стані активної перебудови, що проявляється у підвищеній лабільності, імпульсивності та схильності до афективних реакцій. Саме тому навіть незначні негативні коментарі або критика у цифровому середовищі можуть сприйматися ними як серйозна загроза власній самоцінності, провокуючи сильні емоційні переживання, які доросла людина, як правило, здатна регулювати значно ефективніше.

Психологічні чинники, що визначають вразливість підлітків до кібербулінгу, детально описані І. Тітовим та В. Лавріненком, які підкреслюють, що підлітки з високим рівнем тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності або агресивності частіше стають учасниками кібербулінгу як у ролі жертв, так і агресорів [28]. Науковці наголошують, що недостатній розвиток саморегуляції та критичного мислення ускладнює здатність підлітків адекватно оцінювати ризики цифрової взаємодії та

розпізнавати маніпулятивні дії однолітків. Унаслідок цього підлітки нерідко не можуть відрізнити жарт від прихованої агресії, а провокацію від реальної загрози, що підсилює їхню емоційну вразливість. Крім того, імпульсивність, характерна для цього віку, сприяє тому, що підлітки часто реагують на онлайн-ситуації надто швидко, не замислюючись про наслідки власних дій або слів, що може як підвищувати ризик віктимізації, так і провокувати агресивну поведінку з їхнього боку.

Вразливість підлітків до кібербулінгу посилюється не лише внутрішніми психологічними характеристиками, а й зовнішніми умовами їхнього розвитку. Одним із найважливіших середовищ, яке визначає здатність підлітка справлятися зі стресом та протистояти агресії, є сім'я. Саме в родині формуються базові уявлення про безпеку, підтримку та власну цінність, а також закладаються механізми емоційної регуляції, що надалі визначають поведінку дитини у складних соціальних ситуаціях. Тому логічно, що підлітки, які не отримують достатньої емоційної підтримки вдома, значно гостріше реагують на будь-які форми онлайн-агресії, оскільки не мають внутрішніх ресурсів для її подолання.

Важливу роль у формуванні психологічної стійкості підлітків відіграє саме сімейне середовище. Г. Гоголева підкреслює, що якість батьківсько-дитячих стосунків, рівень емоційної підтримки та стиль виховання визначають здатність підлітка протистояти стресу, регулювати емоції та адекватно реагувати на конфліктні ситуації [8]. Якщо дитина зростає в атмосфері прийняття, довіри та відкритого спілкування, вона формує більш стабільну самооцінку, вищий рівень емоційної компетентності та здатність критично оцінювати поведінку інших. Натомість сімейні моделі, що характеризуються емоційною холодністю, надмірним контролем або, навпаки, байдужістю, створюють передумови для розвитку тривожності, невпевненості та внутрішньої нестабільності.

Діти, які зростають у середовищі емоційної нестабільності, дефіциту уваги або надмірного контролю, частіше демонструють тривожність,

невпевненість та низьку самооцінку, що підвищує ризик їхнього потрапляння у ситуації кібербулінгу. У таких підлітків відсутнє відчуття внутрішньої опори, вони схильні шукати підтвердження власної цінності у зовнішніх джерелах, зокрема в соціальних мережах, де реакції інших користувачів стають критично значущими, що робить їх більш чутливими до негативних коментарів, а також менш здатними протистояти маніпуляціям чи психологічному тиску з боку однолітків [31].

У контексті підліткової вразливості важливо враховувати, що сімейне середовище формує лише базовий рівень психологічної стійкості, тоді як подальша поведінка підлітка у цифровому просторі значною мірою визначається його індивідуально-психологічними характеристиками. Саме вони стають тим внутрішнім підґрунтям, яке або підсилює, або послаблює вплив зовнішніх чинників, зокрема сімейних, шкільних чи цифрових. Тому логічним продовженням аналізу є звернення до особистісних рис, які визначають, як саме підліток реагує на онлайн-взаємодію, чи здатен він протистояти агресії, чи, навпаки, схильний до віктимної або агресивної поведінки.

Особистісні характеристики підлітків як чинники ризику детально проаналізовані М. Коновою, яка виокремлює такі риси, як занижена або завищена самооцінка, підвищена тривожність, низька толерантність до фрустрації, агресивність, прагнення до домінування та недостатній розвиток емпатії [14]. На думку дослідниці, саме ці риси визначають як віктимну, так і агресивну поведінку підлітків у цифровому середовищі. Підлітки з низькою самооцінкою та підвищеною тривожністю частіше стають жертвами кібербулінгу, оскільки вони гостріше реагують на негативні оцінки, схильні до самозвинувачення та не мають достатніх ресурсів для емоційного захисту. Натомість підлітки з імпульсивністю, агресивністю та прагненням до домінування можуть виступати ініціаторами агресії, використовуючи цифровий простір як спосіб самоствердження або демонстрації сили. Відсутність емпатії та недостатній розвиток навичок розуміння емоцій інших

людей лише підсилюють схильність до жорстких, іноді навіть жорстоких форм онлайн-взаємодії.

Психологічні наслідки переживання кібербулінгу у підлітковому віці ґрунтовно описані К. Седих та Н. Мишко, які наголошують, що онлайн-цькування здатне провокувати розвиток депресивних станів, тривожних розладів, соціальної ізоляції, зниження самооцінки та навіть суїцидальних думок [26]. Науковиці підкреслюють, що публічність приниження, його тривалість та неможливість контролювати поширення інформації створюють для підлітка відчуття безвиході, що значно підсилює емоційні переживання. У підлітковому віці, коли самооцінка та ідентичність лише формуються, такі переживання можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я та соціального розвитку. Підліток, який пережив кібербулінг, нерідко втрачає довіру до однолітків, уникає соціальних контактів, демонструє зниження навчальної мотивації та формує негативні уявлення про власну цінність.

Урахування особистісних характеристик підлітків дозволяє глибше зрозуміти, чому одні діти стають більш вразливими до кібербулінгу, тоді як інші демонструють відносну стійкість до негативних впливів цифрового середовища. Проте навіть за наявності певних індивідуальних ресурсів підліток залишається залежним від умов, у яких відбувається його онлайн-взаємодія. Саме тому наступним важливим аспектом є питання психологічної безпеки у цифровому просторі, адже особистісні риси підлітка взаємодіють із зовнішніми загрозами, які створює сучасне інформаційне середовище. Якщо внутрішні чинники визначають, як підліток переживає агресію, то зовнішні визначають, з якою інтенсивністю та частотою він з нею стикається.

Проблему психологічної безпеки підлітків у цифровому середовищі аналізує Н. Вітюк, яка підкреслює, що кібербулінг становить серйозну загрозу психічному здоров'ю школярів, оскільки поєднує емоційний тиск, соціальне виключення та порушення базового відчуття безпеки [4]. Науковиця

наголошує, що підлітки часто не мають достатніх навичок самозахисту в мережі, не вміють розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та не завжди усвідомлюють наслідки власних дій у цифровому просторі. Це робить їх особливо вразливими до агресивних впливів, оскільки будь-який прояв онлайн-цькування сприймається ними як неконтрольована загроза, що виходить за межі їхніх можливостей впливу. Відсутність чітких меж між безпечним і небезпечним онлайн-контентом, а також недостатня цифрова грамотність підсилюють відчуття беззахисності, яке у підлітковому віці переживається особливо гостро.

Емпіричні дані, отримані С. Клос, підтверджують, що більшість підлітків стикаються з кібербулінгом у віці 13–15 років, а найпоширенішими формами є образи, шантаж, залякування та расистські висловлювання [13]. Ці дані демонструють, що цифрове середовище стає ключовим простором соціальної взаємодії, де підлітки не лише спілкуються, а й переживають значні психологічні ризики. Саме у цьому віці формується активна онлайн-ідентичність, а соціальні мережі стають основним каналом комунікації, що збільшує ймовірність контакту з агресивними формами поведінки. Підлітки часто не мають можливості уникнути небажаних контактів, оскільки цифровий простір позбавлений фізичних меж, а агресія може переслідувати їх у будь-який час доби, що створює відчуття постійної загрози, яке негативно впливає на емоційний стан, самооцінку та загальне психологічне благополуччя.

Поглиблене розуміння психологічної вразливості підлітків у цифровому середовищі потребує врахування не лише внутрішніх чинників, а й специфічних властивостей самої онлайн-комунікації. Навіть за наявності певних особистісних ресурсів підліток стикається з особливостями цифрового простору, які здатні значно підсилювати агресивні впливи та знижувати його здатність до самозахисту. Саме тому після аналізу психологічних і соціальних чинників логічним є звернення до характеристик онлайн-взаємодії, які

створюють додаткові ризики для підлітків і формують специфічні умови, у яких кібербулінг набуває особливої інтенсивності.

К. Бояршинова звертає увагу на те, що анонімність, асинхронність та деперсоніфікація онлайн-комунікації формують ефект розгальмованості, коли підлітки дозволяють собі дії, які ніколи б не здійснили у реальному житті [2]. Відсутність безпосереднього контакту, неможливість побачити емоційну реакцію співрозмовника та відчуття «невидимості» знижують рівень емпатії та відповідальності за власні слова. У таких умовах агресивні висловлювання, образи чи приниження здаються підліткам менш значущими, а іноді навіть «ігровими», що сприяє нормалізації деструктивної поведінки. Цифрове середовище фактично створює ілюзію безкарності, у якій агресія стає легшою, швидшою та менш контрольованою. Для підлітків, які ще не мають сформованих навичок саморегуляції, це означає підвищений ризик як стати жертвою, так і несвідомо долучитися до агресивних практик.

Важливим чинником є також вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан молоді. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк доводять, що постійне порівняння себе з іншими, залежність від лайків і коментарів, а також ідеалізація цифрових образів призводять до зниження самооцінки, підвищення тривожності та формування емоційної нестабільності, що робить підлітків більш вразливими до кібербулінгу [9]. Соціальні мережі стають простором, де підлітки не лише спілкуються, а й конструюють власну ідентичність, орієнтуючись на реакції аудиторії. У такому середовищі будь-яка критика, негативний коментар або відсутність очікуваної підтримки сприймаються як загроза соціальному статусу, що підсилює емоційні переживання та робить підлітків більш чутливими до агресивних впливів.

Постійна присутність у соціальних мережах формує залежність від зовнішньої оцінки, а ідеалізовані образи інших користувачів створюють нереалістичні стандарти успіху, краси та соціальної активності. Підлітки, які не відповідають цим стандартам або лише так вважають, відчувають незадоволення собою, що знижує їхню психологічну стійкість і підвищує

ризик віктимізації. У поєднанні з ефектом розгальмованості, описаним К. Бояршиною, це створює ситуацію, у якій підлітки одночасно переживають тиск зовнішніх очікувань і стають мішенню для агресивних дій з боку однолітків.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічні особливості підліткового віку створюють комплекс умов, які значно підвищують ризик виникнення та переживання кібербулінгу. Нестійка самооцінка, емоційна лабільність, потреба у соціальному схваленні, недостатній розвиток саморегуляції, вплив сімейного середовища та специфіка цифрової комунікації формують багатовимірний простір вразливості, у якому підліток стає особливо чутливим до будь-яких проявів онлайн-агресії. Саме тому дослідження психологічних чинників підліткового віку є ключовим для розуміння природи кібербулінгу та розроблення ефективних стратегій його профілактики.

1.3. Соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні та поширенні кібербулінгу серед підлітків, оскільки саме воно задає норми взаємодії, моделі поведінки та рівень соціальної відповідальності, які молодь відтворює у цифровому просторі. Підлітки не існують у вакуумі: їхня поведінка формується під впливом сім'ї, школи, однолітків, медіапростору та ширших соціокультурних тенденцій. Усі ці чинники створюють певний соціальний контекст, у межах якого підліток навчається розуміти, що є прийнятним, а що – ні, як можна взаємодіяти з іншими та які форми поведінки допускаються у групі. На відміну від індивідуально-психологічних особливостей, соціальні детермінанти охоплюють значно ширший спектр впливів, що включає сімейні, шкільні, групові та культурні умови, які разом формують середовище, здатне або стримувати, або, навпаки, стимулювати прояви цифрової агресії.

У цьому контексті важливо враховувати, що підліткове середовище є особливо чутливим до соціальних норм, адже саме в цьому віці формується потреба у груповій належності, визнанні та соціальному статусі. Якщо в реальному житті ці норми задаються шкільним колективом, сім'єю або найближчим оточенням, то в цифровому просторі вони значною мірою визначаються медіакультурою, стилем онлайн-комунікації та поведінкою однолітків у соціальних мережах. Саме тому соціальні чинники стають ключовими у розумінні того, чому кібербулінг набуває такої поширеності серед підлітків і чому він часто має системний характер.

Н. Сотніченко та Л. Данилевич підкреслюють, що кібербулінг у шкільному середовищі виникає не лише через особистісні риси окремих учасників, а й через соціальні умови, які сприяють нормалізації агресії, зниженню контролю та відсутності ефективних механізмів реагування [27]. Науковиці звертають увагу на те, що у багатьох школах цифрова взаємодія учнів залишається поза увагою педагогів, а відсутність чітких правил поведінки в інтернеті створює ситуацію, у якій агресивні дії не отримують належної оцінки. У таких умовах підлітки нерідко сприймають кібербулінг як звичний елемент комунікації, що знижує їхню чутливість до наслідків власних дій і водночас підвищує ризик віктимізації для тих, хто не має достатніх соціальних ресурсів для захисту.

Одним із ключових соціальних чинників є трансформація комунікації в умовах цифровізації. Підлітки дедалі більше часу проводять у соціальних мережах, які стають не просто засобом обміну інформацією, а основним простором соціальної взаємодії, формування статусу та групової належності. У цьому середовищі відбувається переосмислення традиційних соціальних ролей, а критерії успішності та значущості визначаються не стільки реальними досягненнями, скільки видимістю, активністю та реакціями онлайн-аудиторії. Л. Найдьонова у праці «Медіакультура особистості» зазначає, що сучасні медіа створюють нові соціальні норми, у яких віртуальна активність, популярність та постійна присутність у мережі стають важливими критеріями

соціального успіху [20]. У таких умовах підлітки нерідко використовують агресію як спосіб самоствердження, адже цифровий простір дає можливість швидко отримати увагу, підтримку або схвалення групи, навіть якщо ці форми взаємодії є деструктивними.

Поступове зміщення соціальної активності у віртуальний простір призводить до того, що цифрове середовище починає виконувати функції, які раніше були притаманні реальним соціальним інститутам. Саме тут підлітки конструюють власну ідентичність, порівнюють себе з іншими, шукають визнання та формують уявлення про соціальні норми. У такому контексті агресивна поведінка може сприйматися як прийнятний або навіть ефективний спосіб утвердження себе в групі. Відсутність чітких правил поведінки в мережі та недостатній рівень медіаграмотності підсилюють ризики, оскільки агресивні дії часто залишаються непоміченими або не отримують належної оцінки з боку дорослих, що створює ситуацію, у якій підлітки не лише стають свідками агресії, а й поступово звикають до неї як до звичного елемента цифрової взаємодії.

Важливим соціальним чинником є також шкільне середовище, яке, за спостереженнями Н. Сотніченко та Л. Данилевич, часто не має достатніх ресурсів для своєчасного виявлення та попередження кібербулінгу [27]. Школа традиційно виконує функцію соціалізації, формує норми поведінки, моделі взаємодії та уявлення про прийнятні форми спілкування. Проте в умовах цифровізації значна частина комунікації переноситься у віртуальний простір, де вплив педагогів та дорослих суттєво зменшується. Це створює ситуацію, у якій учні продовжують взаємодіяти поза межами шкільного контролю, а конфлікти, що виникають у реальному середовищі, легко переносяться в онлайн-простір і набувають нових форм, інтенсивності та масштабів.

Недостатня обізнаність педагогів щодо цифрових форм агресії, відсутність системних програм профілактики та низький рівень цифрової культури учнів сприяють тому, що кібербулінг може розвиватися непомітно.

Учителі часто не мають достатньої підготовки для розпізнавання прихованих проявів онлайн-цькування, а учні нерідко не усвідомлюють, що їхні дії в мережі можуть мати серйозні психологічні наслідки для однолітків. У результаті школа, яка мала б бути простором безпеки та підтримки, не завжди здатна забезпечити ефективне реагування на цифрову агресію.

Також певною складністю є те, що підлітки схильні приховувати випадки кібербулінгу, побоюючись осуду, нерозуміння або небажаних реакцій з боку дорослих. Це ще більше ускладнює можливість своєчасного втручання. У таких умовах шкільне середовище стає не лише місцем, де виникають конфлікти, а й простором, який опосередковано сприяє їхньому перенесенню у цифрову сферу. Відсутність чітких правил онлайн-поведінки, недостатня увага до формування цифрової етики та нерозвиненість механізмів підтримки створюють умови, у яких кібербулінг може поширюватися безперешкодно.

Соціальні детермінанти кібербулінгу також пов'язані з груповою динамікою підліткового середовища. О. Нікітченко зазначає, що підлітки часто стають учасниками кібербулінгу не через власні переконання, а через бажання відповідати груповим нормам, уникнути відчуження або здобути підтримку однолітків [23]. У таких умовах агресія може сприйматися як соціально схвалювана поведінка, а участь у цькуванні як спосіб зміцнення власного статусу. Груповий тиск, страх бути виключеним та прагнення до конформності створюють ситуацію, у якій навіть ті підлітки, які не схильні до агресії, можуть долучатися до кібербулінгу як спостерігачі або пасивні учасники. Саме тому соціальна структура підліткових груп, їхні неформальні лідери та внутрішні правила взаємодії мають значний вплив на поширення цифрової агресії. [33]

Значну роль відіграють і соціальні умови поза школою, зокрема сімейне середовище та загальний рівень цифрової культури суспільства. Н. Сотніченко та Л. Данилевич наголошують, що неконтрольоване використання гаджетів, відсутність правил цифрової безпеки та недостатня увага батьків до онлайн-активності дітей створюють умови, у яких підлітки залишаються сам

на сам із ризиками цифрового простору [27]. У сім'ях, де відсутній відкритий діалог, діти рідше повідомляють про випадки кібербулінгу, що лише поглиблює проблему. Крім того, загальна толерантність суспільства до агресивних форм комунікації, поширення мови ненависті в медіа та соціальних мережах формують у підлітків уявлення про агресію як про норму взаємодії.

Важливою соціальною детермінантою є також доступність цифрових технологій. Поширення смартфонів, швидкісний інтернет та необмежений доступ до соціальних платформ створюють умови, у яких кібербулінг може відбуватися цілодобово, без просторових і часових обмежень. Фактично підліток не має можливості вийти з ситуації, як це можливо у випадку традиційного булінгу. Постійна присутність у цифровому середовищі підсилює психологічний тиск, а швидкість поширення інформації робить наслідки агресії більш масштабними та тривалими.

Можна підсумувати, що соціальні детермінанти кібербулінгу охоплюють широкий спектр чинників, які взаємодіють між собою та створюють умови, у яких цифрова агресія стає поширеним явищем підліткового життя. Розуміння соціальних передумов кібербулінгу є необхідним для розроблення ефективних стратегій профілактики, які мають охоплювати не лише окремих учасників, а й ширший соціальний контекст, у якому формується поведінка підлітків.

1.4. Наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків

Психоемоційні наслідки кібербулінгу є важливим напрямом дослідження підліткового розвитку, оскільки кібербулінг суттєво впливає на емоційне самопочуття, когнітивні процеси та соціальну адаптацію молоді. На відміну від традиційних форм міжособистісного насильства, кібербулінг характеризується тривалістю, відсутністю просторових меж та мінімальним контролем з боку дорослих, що підсилює його вплив на психіку. О. Долгова визначає кібербулінг як форму психологічного насильства, яка створює умови

постійного емоційного напруження, оскільки підліток не має можливості уникнути контакту з агресором у цифровому середовищі [12]. Такий формат взаємодії зумовлює стійке відчуття вразливості та зниження суб'єктивного контролю над ситуацією.

Подальший аналіз механізмів впливу кібербулінгу свідчить, що порушення базового відчуття безпеки виступає одним із центральних чинників погіршення психоемоційного стану підлітків. Н. Волкова підкреслює, що специфіка цифрового середовища дає змогу агресору втручатися в особистий простір підлітка у будь-який час, що підтримує стан тривалої напруги та підвищує ризик емоційного виснаження [6]. Доступність поширення принизливого контенту формує у підлітка відчуття непередбачуваності ситуації та неможливості контролювати взаємодію, що є значущим стресогенним фактором.

Тривале перебування у стані підвищеної напруги зумовлює появу характерних психологічних реакцій. Підлітки, які переживають кібербулінг, часто демонструють тенденцію до соціального відчуження, уникання міжособистісних контактів та зниження рівня довіри до однолітків. Такі зміни поведінки пов'язані з прагненням мінімізувати ризик повторного негативного досвіду та зменшити ймовірність нових проявів агресії. Паралельно з цим формується зниження самооцінки, що може проявлятися у критичному ставленні до власної зовнішності, здібностей або соціальної значущості.

Порушення емоційної регуляції, яке виникає внаслідок систематичного впливу кібербулінгу, сприяє формуванню стійких емоційних порушень. До таких належать підвищена тривожність, емоційна лабільність, труднощі у відновленні психоемоційної рівноваги після стресових подій. У сукупності ці прояви ускладнюють подальшу соціальну взаємодію, знижують ефективність навчальної діяльності та можуть виступати передумовою розвитку більш глибоких психологічних проблем у підлітковому віці [35].

Гендерні особливості переживання кібербулінгу становлять важливий аспект аналізу його психоемоційних наслідків, оскільки різні групи підлітків

демонструють відмінні моделі реагування на цифрову агресію. Н. Вітюк та А. Никифорок встановили, що дівчата частіше виявляють внутрішньо спрямовані емоційні реакції, серед яких домінують підвищена тривожність, депресивні прояви та зниження самооцінки [5]. Такий тип реагування пов'язаний із більшою емоційною чутливістю та схильністю до інтроспекції, що зумовлює глибше переживання негативних соціальних оцінок і вищу ймовірність формування стійких емоційних порушень.

Юнаки, за даними дослідниць, частіше демонструють зовнішньо спрямовані реакції, які можуть проявлятися у вигляді агресивної поведінки, імпульсивних дій або уникання звернення по допомогу [5]. Така стратегія реагування пов'язана з соціальними нормами маскулітності, які передбачають стримування емоційної вразливості та орієнтацію на самостійне подолання труднощів. Унаслідок цього юнаки рідше повідомляють про пережитий кібербулінг, що знижує ймовірність отримання своєчасної підтримки.

Недостатня готовність підлітків обох статей звертатися по допомогу є додатковим чинником поглиблення негативних наслідків. Н. Вітюк та А. Никифорок наголошують, що значна частина старшокласників не інформує дорослих про пережиті випадки кібербулінгу, що сприяє формуванню внутрішніх конфліктів і зростанню психологічного навантаження [5]. Відсутність зовнішньої підтримки ускладнює опрацювання травматичного досвіду та підвищує ймовірність розвитку вторинних емоційних реакцій.

Такі процеси можуть проявлятися у вигляді соматичних скарг (головний біль, порушення сну, зниження апетиту), труднощів концентрації уваги та зниження навчальної мотивації. Порушення емоційної регуляції, що виникає внаслідок тривалого переживання кібербулінгу, здатне формувати стійкі зміни у поведінці та соціальній взаємодії, зокрема уникання шкільного середовища, зниження участі в групових активностях та обмеження соціальних контактів.

Нейробіологічний вимір наслідків кібербулінгу розкрито у дослідженні А. Гури та В. Содолевської, які вказують на зв'язок тривалого переживання цькування з підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів,

посттравматичного стресового розладу та суїцидальних думок [11]. Результати МРТ-досліджень демонструють зміни у структурах мозку, відповідальних за емоційну регуляцію та реакцію на стрес: збільшення об'єму гіпокампа та мигдалини поєднується зі зменшенням об'єму мозочка та острівцевої кори. Такі дані підтверджують, що наслідки кібербулінгу можуть зберігатися у дорослому віці та впливати на психічне здоров'я й поведінкові реакції.

Соціально-психологічний аспект впливу кібербулінгу висвітлено у роботі К. Кулик та І. Дейкун, які наголошують, що публічність цифрової агресії підсилює її психологічний ефект [16]. Поширення принизливого контенту серед широкої аудиторії формує у підлітка відчуття соціальної небезпеки та непередбачуваності реакцій оточення. Така ситуація може призводити до уникання соціальних контактів, зниження довіри до однолітків та погіршення соціальної адаптації.

Можна підсумувати, що кібербулінг має комплексний вплив на психоемоційний стан підлітків. Порушення базових потреб у безпеці, прийнятті та соціальній підтримці поєднується з формуванням стійких негативних емоційних станів і ризиком довготривалих психологічних та нейробиологічних наслідків. Така сукупність факторів підкреслює необхідність розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я підлітків.

Висновки до розділу 1

Теоретично дослідивши сутність поняття «кібербулінг» та визначивши його відмінності від традиційного булінгу, встановлено, що кібербулінг є якісно новою формою психологічного насильства, яка виникає в умовах цифрової комунікації та має специфічні характеристики, відсутні в офлайн-агресії. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг характеризується анонімністю, високою швидкістю поширення інформації, необмеженою аудиторією, можливістю багаторазового відтворення контенту

та відсутністю просторових і часових меж. Ці особливості створюють ефект «нескінченного насильства», коли агресивний вплив триває незалежно від фізичної присутності агресора. Дослідження Л. Найдьонової, О. Лапи, О. Міхеєвої та М. Корнієнко підтверджують, що цифрове середовище формує нову якість агресії, яка є більш інтенсивною, публічною та психологічно руйнівною.

Проаналізувавши психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу, з'ясовано, що підлітки є однією з найбільш вразливих груп через емоційну лабільність, нестійку самооцінку, залежність від думки однолітків, потребу у соціальному схваленні та недостатній розвиток саморегуляції. Підлітки гостро реагують на негативні оцінки та публічну критику, що підсилює ризик віктимізації. Дослідження І. Федорович, І. Тітова та В. Лаврінєнка показують, що тривожність, імпульсивність, агресивність і низька толерантність до фрустрації є важливими предикторами участі у кібербулінгу як у ролі жертви, так і агресора. Значний вплив має і сімейне середовище: дефіцит емоційної підтримки, надмірний контроль або байдужість підвищують ризик переживання цифрової агресії.

Охарактеризувавши соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі, встановлено, що цифрове середовище, шкільний простір, групові норми та медіакультура формують соціальний контекст, у якому кібербулінг стає можливим і поширеним. Важливими чинниками є відсутність правил онлайн-поведінки, низький рівень цифрової грамотності, толерантність до агресії в соціальних мережах, груповий тиск та прагнення підлітків до статусу й визнання. Дослідження Н. Сотніченко, Л. Данилевич, О. Нікітченко та Л. Найдьонової підтверджують, що кібербулінг часто підтримується груповою динамікою, а школа та сім'я не завжди мають ефективні механізми реагування на цифрову агресію.

Визначивши наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків, встановлено, що кібербулінг має значний негативний вплив на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування молоді. Підлітки, які переживають

онлайн-цькування, демонструють підвищену тривожність, депресивні прояви, емоційну нестабільність, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію та труднощі у навчанні. Дослідження В. Тюріної, Т. Вавренюк, А. Гури та В. Содолевської вказують на можливі нейробіологічні зміни, що виникають унаслідок тривалого стресу. Гендерні особливості реагування (Н. Вітюк, А. Никифорок) свідчать, що дівчата частіше переживають внутрішні емоційні порушення, тоді як юнаки схильні до зовнішніх реакцій або уникання звернення по допомогу.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило встановити, що кібербулінг є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом індивідуальних характеристик підлітка, групових процесів та властивостей цифрового середовища. Його сутність полягає у навмисному та систематичному психологічному впливі, опосередкованому технологіями, що має потенціал завдавати значної шкоди психічному здоров'ю та соціальному розвитку підлітків. Теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики кібербулінгу, який має охоплювати індивідуальний, сімейний, шкільний та цифровий рівні.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників кібербулінгу серед підлітків було організоване з урахуванням сучасних особливостей цифрової комунікації та специфіки підліткового середовища, у якому онлайн-взаємодія є невід'ємною частиною повсякденного життя. З огляду на те, що значна частина соціальних контактів підлітків відбувається у віртуальному просторі, саме онлайн-формат збору даних був обраний як найбільш релевантний і природний для цільової групи. Дослідження здійснювалося шляхом поширення Google-форми через соціальні мережі, що дозволило охопити підлітків різних навчальних закладів та забезпечити добровільність і анонімність участі. Такий підхід сприяв створенню безпечних умов для саморозкриття, оскільки респонденти могли відповідати у комфортному для себе середовищі, не відчуваючи зовнішнього тиску чи оцінювання.

У дослідженні взяли участь 44 підлітки віком від 13 до 16 років, що відповідає віковому періоду, у якому формуються ключові соціально-психологічні характеристики, пов'язані з ризиком залучення до кібербулінгу. Саме в цьому віці підлітки активно вибудовують власну ідентичність, прагнуть соціального визнання, водночас стикаючись із нестабільністю емоційної сфери та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Добровільна участь та анонімність дозволили отримати більш достовірні дані, оскільки підлітки мали можливість відкрито повідомляти про власний досвід взаємодії в цифровому середовищі.

Методологічна база дослідження включала комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на всебічне вивчення соціально-психологічних чинників, що можуть впливати на участь підлітків у кібербулінгу. Вибір саме цих методик був зумовлений необхідністю охопити різні аспекти функціонування підлітка: від емоційної регуляції та агресивності

до рівня соціальної підтримки тощо. Такий підхід дозволив отримати багатовимірне уявлення про те, які індивідуальні та соціальні характеристики можуть сприяти або, навпаки, знижувати ризик залучення до онлайн-агресії.

Для оцінки рівня залученості до кібербулінгу використовувався опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел) (див. додаток А). Він містив блоки запитань, спрямованих на виявлення частоти та інтенсивності проявів булінгу й кібербулінгу, ролей учасників (жертва, агресор, свідок), а також оцінку соціальних ресурсів: підтримки з боку друзів, учителів, батьків. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати факт наявності цькування, а й визначити його характер, регулярність, соціальний контекст та емоційний вплив на респондента. Опитувальник охоплює як прямі форми агресії (образи, погрози, фізичне насильство, поширення принизливих матеріалів), так і непрямі (ігнорування, виключення з групи, маніпуляції цифровим контентом), що забезпечує ширший погляд на проблему та дає змогу оцінити ресурси протидії у закладі освіти.

Для аналізу психологічних чинників, що можуть впливати на участь підлітків у кібербулінгу, було застосовано шкалу агресивності Басса–Перрі (див. додаток Б) – одну з найбільш поширених і валідних методик у сучасній психологічній діагностиці агресивної поведінки. Її використання дозволяє отримати багатовимірне уявлення про структуру агресії, оскільки методика охоплює не лише зовнішні прояви агресивності, але й внутрішні емоційні та когнітивні компоненти, які часто залишаються непомітними.

Шкала включає три ключові підшкали: фізичну агресію, гнів та ворожість, кожна з яких відображає окремий аспект агресивної поведінки. Фізична агресія характеризує схильність до відкритих, поведінкових форм агресії, що можуть проявлятися у прямому завданні шкоди іншій людині. Гнів відображає емоційний компонент агресивності, пов'язаний із низьким порогом фрустрації, імпульсивністю та труднощами контролю емоційних реакцій. Ворожість, у свою чергу, є когнітивним аспектом агресії та включає

негативні установки, підозрілість, схильність до інтерпретації поведінки інших як ворожої тощо.

Застосування цієї методики у дослідженні підлітків є особливо важливим, оскільки саме в цьому віці агресивність може проявлятися у різних формах: від імпульсивних емоційних реакцій до більш усвідомлених моделей поведінки, що формуються під впливом соціального оточення та цифрового середовища. У контексті кібербулінгу ці аспекти набувають особливого значення: підлітки з високим рівнем фізичної агресії можуть частіше виступати ініціаторами онлайн-нападів, тоді як підвищений рівень гніву може сприяти імпульсивним реакціям у відповідь на конфліктні ситуації в мережі. Ворожість, як когнітивна установка, може формувати схильність до негативної інтерпретації онлайн-взаємодій, що підвищує ризик участі у кібербулінгу.

Окрему увагу в дослідженні було приділено емоційній сфері підлітків, оскільки саме вона відіграє ключову роль у формуванні реакцій на соціальні взаємодії, зокрема й у цифровому середовищі. Для її оцінки використовувалася «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (див. додаток В) – одна з найбільш відомих методик, спрямованих на вимірювання емоційної чутливості, здатності до співпереживання та глибини емоційного реагування на переживання інших людей. Методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень емпатії, але й особливості емоційної реактивності, що є надзвичайно важливим у підлітковому віці, коли емоційні процеси характеризуються певною нестабільністю.

Емоційний відгук у підлітків може виконувати різні функції залежно від його рівня та структури. З одного боку, високий рівень емпатії здатний виступати потужним захисним чинником, оскільки підлітки, які краще розуміють емоції інших, рідше вдаються до агресивних дій і більш схильні до конструктивної взаємодії. Такі підлітки, як правило, уникають участі в кібербулінгу як у ролі агресора, так і в ролі пасивного спостерігача, оскільки усвідомлюють емоційні наслідки агресії для іншої людини.

Застосування шкали Меграбяна–Епштейна дозволило отримати детальне уявлення про емоційний профіль підлітків, що брали участь у дослідженні, та оцінити, наскільки їхня здатність до співпереживання може впливати на поведінку в цифровому середовищі. Важливість цього показника полягає в тому, що емоційна чутливість є одним із ключових механізмів, які визначають спосіб реагування підлітка на соціальні стимули, зокрема на ситуації конфлікту, критики чи соціального виключення в онлайн-просторі. Саме тому результати за цією методикою стали важливою складовою комплексного аналізу соціально-психологічних чинників кібербулінгу: вони дозволяють зрозуміти, як емоційна чутливість взаємодіє з іншими характеристиками особистості та соціального функціонування, і яким чином ці взаємозв'язки можуть визначати ризик участі підлітків у кібербулінгу.

У продовження комплексного аналізу соціально-психологічних характеристик підлітків важливим етапом стало дослідження соціальних чинників, які можуть суттєво впливати на ризик залучення до кібербулінгу. Для цього була використана Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) (див. додаток Д), що дозволяє оцінити рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Соціальна підтримка розглядається у сучасній психології як один із ключових ресурсів, що забезпечує емоційну стабільність підлітка, сприяє формуванню позитивної самооцінки та підвищує здатність протистояти стресовим впливам. У контексті цифрової взаємодії цей ресурс набуває особливого значення, оскільки підлітки, які відчують підтримку з боку близьких, менш схильні до переживання негативних наслідків онлайн-агресії та рідше стають її ініціаторами.

Ще одним важливим компонентом дослідження стала оцінка труднощів емоційної регуляції за методикою DERS (див. додаток Г). Цей інструмент дозволяє визначити здатність підлітка контролювати власні емоції, справлятися з емоційним напруженням та регулювати поведінку у складних ситуаціях. Емоційна регуляція є критично важливою у підлітковому віці, коли емоційні реакції часто є інтенсивними, імпульсивними та недостатньо

контрольованими. У цифровому середовищі, де взаємодія відбувається швидко, а емоційні тригери можуть бути непередбачуваними, рівень емоційної регуляції визначає, наскільки підліток здатний утримуватися від імпульсивних реакцій, уникати конфліктів та конструктивно реагувати на провокативні ситуації.

Статистична обробка даних передбачала підрахунок сирих балів за кожною методикою та подальше визначення рівнів вираженості показників відповідно до їх нормативних інтерпретацій. Після цього здійснювався аналіз взаємозв'язків між основними соціально-психологічними характеристиками та рівнем залученості підлітків до кібербулінгу з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона.

Організація дослідження у форматі онлайн-опитування, використання валідних психодіагностичних методик та залучення підлітків різного віку дозволили отримати комплексне та багатовимірне уявлення про соціально-психологічні чинники кібербулінгу. Такий підхід забезпечив високу достовірність даних і створив міцне підґрунтя для подальшого аналізу результатів, який представлено у наступному підпункті.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на визначення рівня залученості підлітків до кібербулінгу та виявлення загальних тенденцій, що характеризують їхній досвід взаємодії у цифровому середовищі.

У ході дослідження було встановлено, що рівень залученості до кібербулінгу значно варіюється серед респондентів. У межах емпіричного дослідження було проведено оцінку рівня переживання булінгу та участі у ньому серед підлітків за допомогою опитувальника Д. Ольвеуса (адаптація Л. Найдьоновой, Н. Дятел). Методика дозволяє комплексно виміряти досвід булінгу у ролі жертви, агресора та свідка, а також оцінити ресурси соціальної підтримки. Це дає змогу отримати інтегральний показник поширеності

цькування та визначити чинники, які можуть впливати на поведінку підлітків у шкільному та цифровому середовищі.

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень переживання булінгу серед респондентів варіюється від дуже низького до високого. Частина підлітків продемонструвала високі показники, що свідчить про систематичний досвід цькування, тоді як інші мали середні або дуже низькі значення. Узагальнені результати подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні переживання булінгу серед підлітків (за опитувальником Д. Ольвеуса)

Рівень труднощів емоційної регуляції	Кількість респондентів	%
Дуже низький	2	4,5
Середній	24	54,5
Високий	18	41
Всього	44	100%

Найбільша частка респондентів, а саме 54,5%, має середній рівень переживання булінгу. Такий показник свідчить про регулярні, але не систематичні випадки цькування, що можуть бути пов'язані з типовими для підліткового віку труднощами емоційної регуляції, підвищеною чутливістю до соціальних оцінок та впливом групових норм.

Досить значна частина респондентів, а саме 41%, продемонструвала високий рівень переживання булінгу. Подібний результат вказує на систематичний досвід агресії, який може проявлятися як у традиційних формах (образи, фізичне насильство, виключення з групи), так і у кібербулінгу. Високий рівень переживання булінгу може бути індикатором

емоційної дезадаптації, труднощів у контролі поведінки та високої ймовірності негативних психологічних наслідків. Такі підлітки потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, яка може включати індивідуальне консультування, роботу з батьками та формування підтримувального соціального середовища.

Найменшу групу становлять респонденти з дуже низьким рівнем переживання булінгу (4,5%). Подібний результат свідчить про наявність у них достатніх внутрішніх ресурсів, сформованих навичок безпечної поведінки та високого рівня соціальної підтримки. Такі учні здатні ефективно долати труднощі, пов'язані з соціальною взаємодією, однак навіть для них корисними залишаються превентивні заходи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності та цифрової грамотності.

Наочно результати дослідження за даною методикою подано на рисунку 2.6, що дозволяє візуально оцінити співвідношення рівнів переживання булінгу серед респондентів.

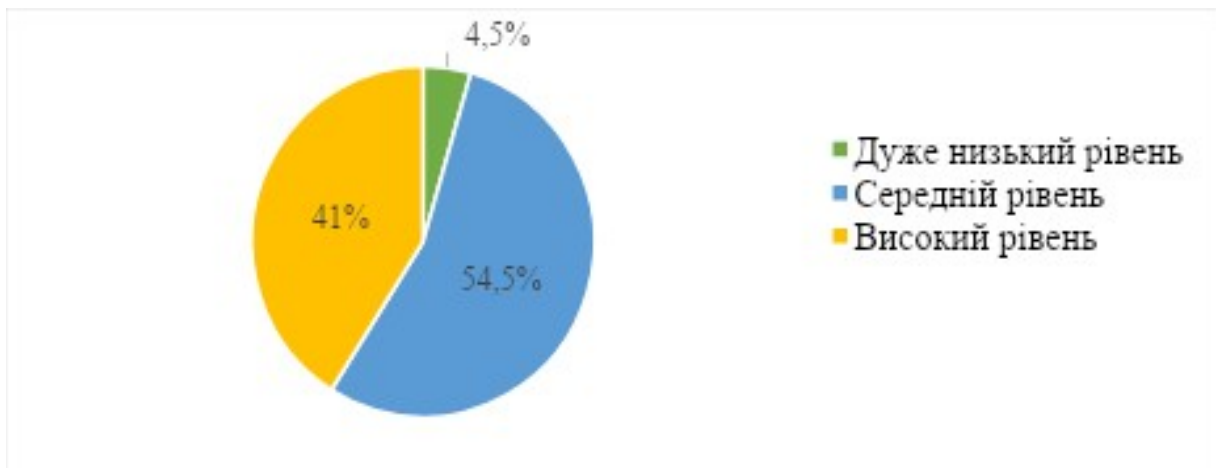


Рис. 2.1. Рівні переживання булінгу за опитувальником Д. Ольвеуса

У межах емпіричного дослідження було проведено оцінку рівня агресивності підлітків за допомогою шкали Басса–Перрі, яка дозволяє комплексно виміряти різні форми агресивної поведінки, зокрема фізичну агресію, гнів та ворожість. Методика дає змогу отримати інтегральний

показник загальної агресивності, що є важливим для розуміння психологічних чинників, які можуть впливати на поведінку підлітків у цифровому середовищі та визначати ризик участі у кібербулінгу.

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень агресивності серед респондентів суттєво варіюється. Частина підлітків продемонструвала дуже високі показники, що свідчить про значну інтенсивність агресивних тенденцій, тоді як інші мали помірні або низькі значення. Узагальнені результати подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні агресивності за шкалою Басса–Перрі

Рівень агресії	Кількість респондентів	%
Дуже високий рівень	14	31,8%
Помірний / високий рівень	28	63,6%
Низький рівень	2	4,6%
Всього	44	100%

Отримані результати свідчать, що найбільша частка респондентів, а саме 63,6%, має помірний або високий рівень агресивності. Такий показник може вказувати на наявність у підлітків підвищеної емоційної напруженості, схильності до імпульсивних реакцій, труднощів у контролі гніву та недостатньо сформованих навичок конструктивного вираження емоцій. Помірний або високий рівень агресивності може бути пов'язаний із впливом соціального середовища, міжособистісних конфліктів, емоційної нестабільності та особливостей підліткового віку. Для цієї групи доцільним є впровадження профілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок

емоційної регуляції, зниження імпульсивності та формування конструктивних стратегій поведінки.

Досить значна частина респондентів, а саме 31,8%, продемонструвала дуже високий рівень агресивності. Такий результат свідчить про наявність у цих підлітків інтенсивних агресивних тенденцій, які можуть проявлятися як у фізичній, так і у вербальній формі, а також у підвищеній ворожості та схильності до конфліктів. Дуже високий рівень агресивності може бути індикатором емоційної дезадаптації, внутрішньої напруги, труднощів у контролі поведінки та високої ймовірності участі у кібербулінгу як у ролі агресора, так і у ролі жертви. Такі респонденти потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, яка може включати індивідуальне консультування, корекційно-розвивальні заняття, роботу з емоційною сферою та формування навичок безпечної взаємодії.

Найменшу групу становлять респонденти з низьким рівнем агресивності, що складає лише 4,6%. Такий результат може свідчити про наявність у цих підлітків достатніх навичок самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивних стратегій поведінки. Такі респонденти зазвичай здатні ефективно долати конфліктні ситуації, не вдаючись до агресії, однак навіть для них корисними залишаються превентивні заходи, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та розвиток навичок ненасильницької комунікації.

Наочно результати дослідження за даною методикою подано на рисунку 2.2, що дозволяє візуально оцінити співвідношення рівнів агресивності серед респондентів.

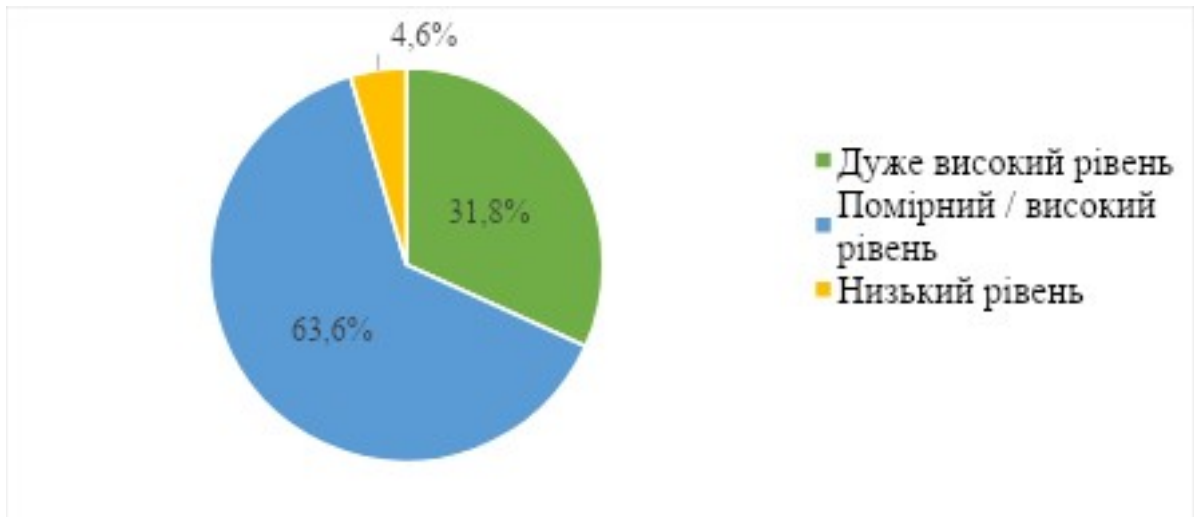


Рис. 2.2. Рівні агресивності за шкалою Басса–Перрі

У межах дослідження було проаналізовано показники агресивності підлітків за трьома основними субшкалами методики Басса–Перрі, а саме фізичною агресією, гнівом та ворожістю. Кожна з цих субшкал відображає окремий аспект агресивної поведінки, що дозволяє комплексно оцінити емоційно-поведінкові реакції респондентів та визначити домінуючі тенденції у їхньому агресивному профілі. Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями фізичної агресії, гніву та ворожості подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями фізичної агресії, гніву та ворожості (за шкалою агресивності Басса–Перрі)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий / дуже високий рівень	
	1	%		%		%
Фізична агресія	1	2,3%	17	38,6%	26	59,1%
Гнів	1	2,3%	22	50,0%	21	47,7%

		%		%		%
Ворожість	1	2,3 %	14	31,8 %	29	65,9 %

Отримані дані свідчать, що найбільш вираженим компонентом агресивності серед підлітків є ворожість, високий або дуже високий рівень якої продемонстрували 65,9% респондентів. Такий показник може вказувати на схильність до негативних очікувань щодо інших людей, підозрілість, інтерпретацію нейтральних ситуацій як загрозованих та загальну емоційну напруженість. Ворожість часто виступає внутрішнім емоційним фоном, який передує як вербальній, так і фізичній агресії, тому її високі значення є важливим індикатором ризику деструктивної поведінки.

Фізична агресія також виявилася досить поширеною, оскільки 59,1% респондентів продемонстрували високі або дуже високі показники. Такий результат може свідчити про схильність до імпульсивних реакцій, труднощі у контролі поведінки та підвищену ймовірність силових відповідей у конфліктних ситуаціях. Значна частка підлітків із високими показниками фізичної агресії може бути пов'язана з емоційною нестабільністю, недостатнім розвитком навичок саморегуляції та впливом соціального середовища.

Показники гніву розподілилися більш рівномірно, однак 47,7% респондентів мають високий рівень, що свідчить про труднощі у контролі емоційного збудження, схильність до швидкого виникнення роздратування та емоційної вибуховості. Половина респондентів, а саме 50,0%, продемонструвала середній рівень гніву, що також може бути ознакою нестійкої емоційної регуляції, характерної для підліткового віку.

Низькі показники за всіма трьома субшкалами продемонструвала лише незначна частина респондентів, що становить 2,3% у кожній категорії. Такий результат свідчить про наявність у цих підлітків достатніх навичок самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивних стратегій поведінки.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що агресивність у підлітковому середовищі проявляється переважно у формі ворожості та фізичної агресії, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вираження емоцій та формування безпечних моделей поведінки.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень емоційного відгуку підлітків за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна. Дана шкала дозволяє оцінити здатність особистості до співпереживання, чутливість до емоцій інших людей, схильність до емпатійних реакцій та загальний рівень емоційної відкритості. Отримані результати дають змогу визначити, наскільки підлітки схильні до емоційного резонування з іншими, що є важливим чинником у міжособистісній взаємодії та може впливати на поведінку у цифровому середовищі. Узагальнені дані розподілу респондентів за рівнями емоційного відгуку подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнем емоційного відгуку

Рівень емоційного відгуку	Кількість респондентів	%
Дуже високий рівень	1	2,3%
Високий рівень	17	38,6%
Нормальний рівень	26	59,1%
Всього	44	100%

Отримані дані свідчать, що найбільша частка респондентів, а саме 59,1%, має нормальний рівень емоційного відгуку. Такий показник може вказувати на збалансовану здатність до співпереживання, достатню чутливість

до емоцій інших людей та адекватне реагування на соціально-емоційні ситуації. Нормальний рівень емоційного відгуку характерний для більшості підлітків і свідчить про сформованість базових емпатійних механізмів, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію.

Високий рівень емоційного відгуку продемонстрували 38,6% респондентів. Такий результат може свідчити про підвищену емоційну чутливість, здатність глибоко переживати емоційні стани інших людей та схильність до емпатійних реакцій. Підлітки з високим рівнем емоційного відгуку зазвичай демонструють більшу готовність до підтримки, співчуття та розуміння, однак можуть бути більш вразливими до емоційного виснаження або переживання стресових ситуацій, пов'язаних із міжособистісними конфліктами.

Дуже високий рівень емоційного відгуку виявлено лише у 2,3% респондентів. Такий показник може свідчити про надмірну емоційну чутливість, схильність до глибокого емоційного залучення та сильного резонування з переживаннями інших людей. Підлітки з дуже високим рівнем емпатії можуть бути більш вразливими до емоційних перевантажень, що потребує уваги з боку психологів у контексті формування навичок емоційної саморегуляції.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість підлітків мають достатній рівень емпатійності, який забезпечує ефективну соціальну взаємодію. Водночас значна частка респондентів із високими показниками емоційного відгуку свідчить про потребу у формуванні навичок емоційної стійкості, що дозволить уникати емоційного виснаження та зберігати психологічний баланс у складних ситуаціях. Наочно результати розподілу рівнів емоційного відгуку подано на рисунку 2.3.

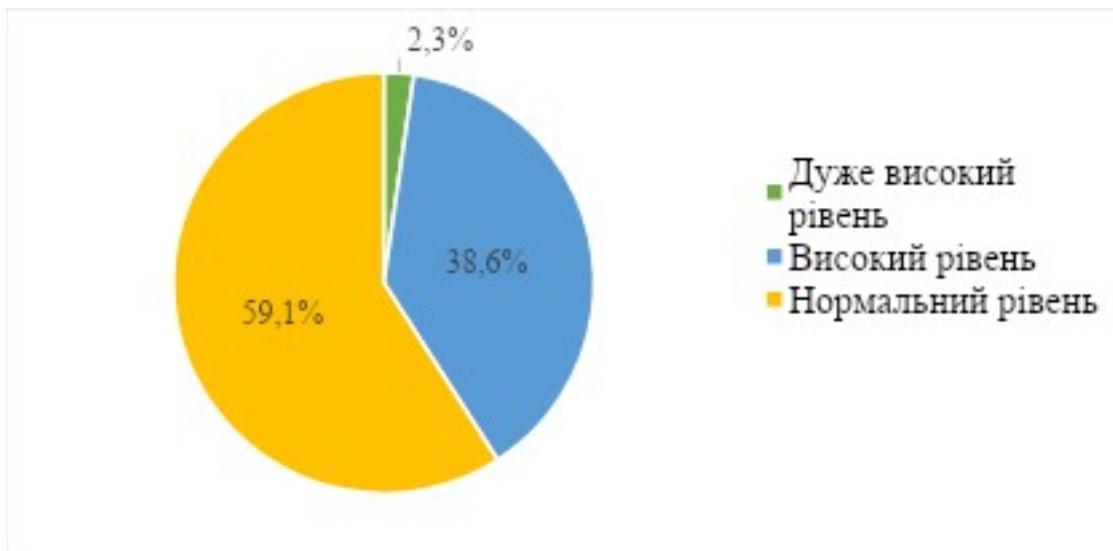


Рис. 2.3. Рівні емоційного відгуку за методикою А. Меграбяна і Н. Епштейна

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень суб'єктивного відчуття соціальної підтримки серед підлітків за допомогою Багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). Дана методика дозволяє оцінити, наскільки респонденти відчувають підтримку з боку сім'ї, друзів та значущих інших, а також визначити загальний рівень соціальної захищеності. Отримані результати дають змогу оцінити, наскільки підлітки спираються на соціальні ресурси у складних ситуаціях, що є важливим чинником емоційного благополуччя та стійкості до стресу. Узагальнені дані розподілу респондентів за рівнями соціальної підтримки подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнем соціальної підтримки (MSPSS)

Рівень соціальної підтримки	Кількість респондентів	%
Високий рівень	1	2,3 %
Помірний рівень	33	75 %

Низький рівень	10	22,7%
Всього	44	100 %

Отримані дані свідчать, що найбільша частка респондентів, а саме 75,0%, має помірний рівень соціальної підтримки. Такий показник може вказувати на наявність у підлітків достатніх соціальних ресурсів, які забезпечують відчуття прийняття, розуміння та можливості звернутися по допомогу у складних ситуаціях. Помірний рівень підтримки є типовим для підліткового віку, коли соціальні зв'язки активно формуються та розширюються, а взаємодія з однолітками та сім'єю відіграє важливу роль у становленні емоційної стабільності.

Низький рівень соціальної підтримки продемонстрували 22,7% респондентів. Такий результат може свідчити про недостатнє відчуття захищеності, обмеженість соціальних контактів або труднощі у взаємодії з найближчим оточенням. Підлітки з низьким рівнем підтримки можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, емоційних труднощів та негативних впливів цифрового середовища. Для цієї групи важливо забезпечити додаткові можливості для соціальної взаємодії, формування довірливих стосунків та розвитку навичок звернення по допомогу.

Високий рівень соціальної підтримки виявлено лише у 2,3% респондентів. Такий показник може свідчити про наявність у підлітка стабільного та надійного соціального оточення, яке забезпечує емоційну підтримку, розуміння та відчуття безпеки. Високий рівень підтримки є важливим захисним чинником, що сприяє формуванню психологічної стійкості та знижує ризик виникнення емоційних або поведінкових труднощів.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість підлітків мають достатній рівень соціальної підтримки, який забезпечує базову емоційну стабільність та сприяє адаптації до складних життєвих ситуацій. Водночас значна частка респондентів із низькими показниками підкреслює

необхідність посилення роботи, спрямованої на формування підтримувального соціального середовища. Наочно результати розподілу рівнів соціальної підтримки подано на рисунку 2.4.

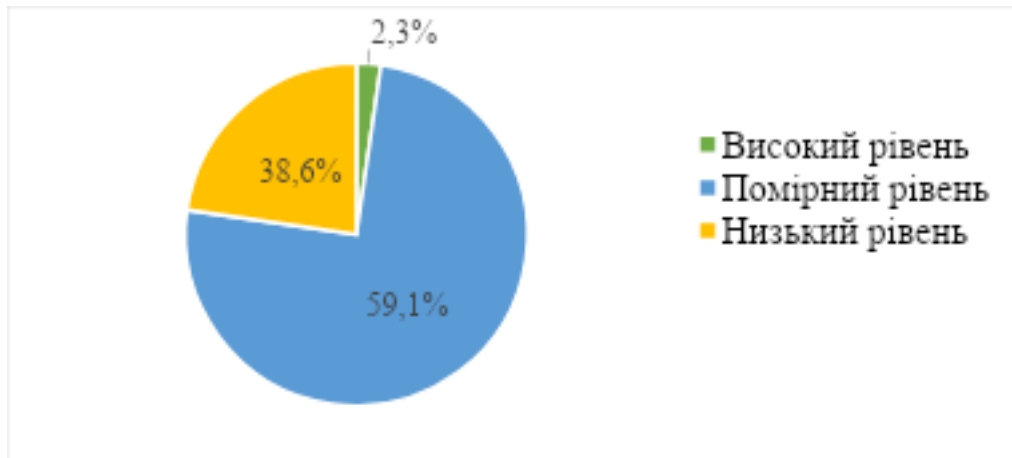


Рис. 2.4. Рівні соціальної підтримки (MSPSS)

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень труднощів у регуляції емоцій серед підлітків за допомогою шкали DERS. Дана методика дозволяє оцінити різні аспекти емоційної регуляції, зокрема усвідомлення власних емоцій, прийняття емоційних переживань, здатність контролювати поведінку в емоційно насичених ситуаціях та ефективність використання стратегій подолання. Отримані результати дають змогу визначити, наскільки підлітки здатні справлятися з емоційними труднощами, що є важливим чинником психологічної стійкості та адаптації. Узагальнені дані розподілу респондентів за рівнями труднощів емоційної регуляції подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнем труднощів у регуляції емоцій (DERS)

Рівень труднощів емоційної регуляції	Кількість респондентів	%
Дуже високий рівень	22	50,0 %

Високий рівень	16	36,4 %
Середній рівень	6	13,6 %
Всього	44	100 %

Отримані дані свідчать, що найбільша частка респондентів, а саме 50,0%, має дуже високий рівень труднощів у регуляції емоцій. Такий показник може вказувати на значні труднощі у контролі емоційних реакцій, схильність до емоційної нестабільності, труднощі у прийнятті власних переживань та обмеженість ефективних стратегій подолання. Підлітки з дуже високими показниками DERS можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, імпульсивних реакцій та емоційного виснаження, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Високий рівень труднощів у регуляції емоцій продемонстрували 36,4% респондентів. Такий результат може свідчити про наявність виражених, але менш інтенсивних труднощів у сфері емоційної регуляції. Підлітки з високими показниками можуть відчувати труднощі у контролі поведінки під час сильних емоцій, мати знижений рівень емоційної усвідомленості або схильність до негативних оцінок власних переживань. Для цієї групи важливими є програми розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції тощо.

Середній рівень труднощів у регуляції емоцій виявлено у 13,6% респондентів. Такий показник може свідчити про достатній рівень емоційної стійкості та здатність справлятися з більшістю емоційних ситуацій без значних труднощів. Підлітки з середніми показниками зазвичай мають сформовані базові навички емоційної регуляції, однак можуть потребувати додаткової підтримки у складних або стресових ситуаціях.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що значна частина підлітків має високі або дуже високі труднощі у регуляції емоцій, що підкреслює необхідність системної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та зниження емоційної вразливості. Наочно результати розподілу рівнів труднощів емоційної регуляції подано на рисунку 2.5.

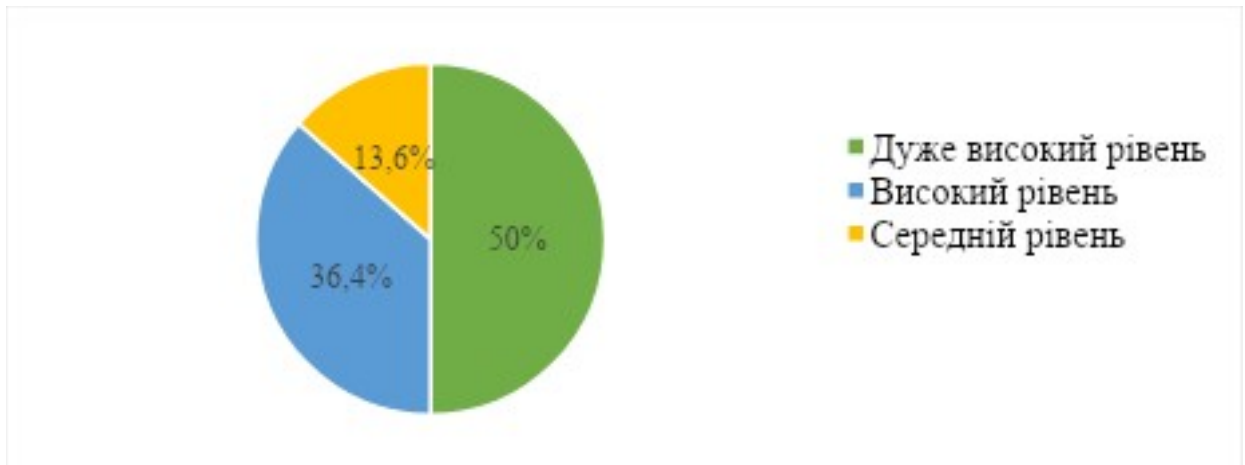


Рис. 2.5. Рівні труднощів у регуляції емоцій

Для більш глибокого розуміння того, як саме психологічні чинники пов'язані з рівнем залученості до кібербулінгу, було проведено кореляційний аналіз. Застосування коефіцієнта Пірсона дозволяє оцінити лінійні зв'язки між змінними та визначити, чи супроводжується підвищення одного показника зростанням або зниженням іншого. Такий підхід дає змогу перейти від описових характеристик до виявлення статистично значущих взаємозв'язків, що є важливим для подальшого обґрунтування психологічних рекомендацій та побудови профілактичних програм.

Першим етапом кореляційного аналізу стало дослідження взаємозв'язку між рівнем кібербулінгу та загальним рівнем агресивності. Отримані результати подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між рівнем кібербулінгу та агресивністю

Змінні	r	p	N
--------	---	---	---

Кібербулінг - Агресивність	0,216	0,159	44

Кореляційний аналіз показав наявність позитивного, але слабкого зв'язку між рівнем кібербулінгу та агресивністю ($r = 0,216$). Такий показник свідчить про те, що підвищення агресивності певною мірою супроводжується зростанням залученості до кібербулінгу, однак сила цього зв'язку є невисокою. Значення рівня значущості ($p = 0,159$) не досягає статистично прийняттого порогу, що вказує на відсутність підтвердженої статистичної залежності між цими змінними. Попри це, напрямок зв'язку узгоджується з теоретичними моделями, згідно з якими агресивні тенденції можуть підвищувати ризик участі у кібербулінгу. Підлітки з вищим рівнем агресивності можуть частіше реагувати імпульсивно, використовувати агресивні форми комунікації або вдаватися до провокативної поведінки в цифровому середовищі. Водночас слабка сила кореляції свідчить про те, що агресивність не є визначальним чинником кібербулінгу, а лише одним із можливих психологічних предикторів.

Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого аналізу інших психологічних характеристик, зокрема труднощів емоційної регуляції, рівня соціальної підтримки та емоційного відгуку, які можуть мати більш суттєвий вплив на поведінку підлітків у цифровому середовищі. Наступні кореляційні моделі дозволять визначити, які саме чинники є найбільш значущими у формуванні ризику кібербулінгу.

Для з'ясування того, чи пов'язаний рівень кібербулінгу з емоційним відгуком підлітків, було проведено кореляційний аналіз, результати якого подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між рівнем кібербулінгу та емоційним відгуком

Змінні	r	p	N
Кібербулінг - Емоційний відгук	-0,034	0,828	44

Отримані результати свідчать про відсутність зв'язку між рівнем кібербулінгу та емоційним відгуком ($r = -0,034$). Значення коефіцієнта є майже нульовим, що означає відсутність лінійної залежності між цими змінними. Рівень значущості ($p = 0,828$) значно перевищує прийнятний статистичний поріг, тому виявлений показник не має статистичної ваги.

Такий результат свідчить про те, що рівень емпатійності підлітків не впливає безпосередньо на їхню залученість до кібербулінгу. Підлітки з високим або нормальним рівнем емоційного відгуку можуть як уникати агресивної поведінки, так і ставати її учасниками, якщо на це впливають інші чинники. Водночас підлітки з нижчою емпатійністю не демонструють більшої схильності до кібербулінгу.

Відсутність кореляції узгоджується з тим, що кібербулінг часто зумовлюється не стільки рівнем співпереживання, скільки іншими психологічними характеристиками, зокрема труднощами емоційної регуляції, імпульсивністю, агресивністю або низьким рівнем соціальної підтримки тощо.

Для визначення того, чи пов'язаний рівень кібербулінгу з відчуттям соціальної підтримки, було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, результати якого наведено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між рівнем кібербулінгу та соціальною підтримкою

Змінні	r	p	N
---------------	----------	----------	----------

Кібербулінг - Соціальна підтримка	0,056	0,720	44
-----------------------------------	-------	-------	----

Отримані результати свідчать про повну відсутність лінійного зв'язку між рівнем кібербулінгу та соціальною підтримкою ($r = 0,056$). Значення коефіцієнта є невисоким, що означає, що зміна рівня соціальної підтримки не супроводжується значними змінами у рівні залученості до кібербулінгу. Рівень значущості ($p = 0,720$) значно перевищує прийнятний статистичний поріг, тому виявлений показник не має статистичної ваги.

Такий результат свідчить про те, що суб'єктивне відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів або значущих інших не є прямим чинником, який визначає участь підлітків у кібербулінгу. Підлітки з високою, помірною чи низькою соціальною підтримкою можуть однаково часто ставати як жертвами, так і учасниками онлайн-агресії. Такий результат узгоджується з тим, що кібербулінг часто формується під впливом інших психологічних характеристик, зокрема труднощів емоційної регуляції, імпульсивності, агресивності або особливостей онлайн-комунікації.

Для визначення того, наскільки труднощі емоційної регуляції пов'язані з рівнем залученості підлітків до кібербулінгу, було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між рівнем кібербулінгу та труднощами емоційної регуляції

Змінні	r	p	N
Кібербулінг - Емоційна регуляція	0,375	0,012	44

Отримані результати свідчать про помірний позитивний зв'язок між рівнем кібербулінгу та труднощами емоційної регуляції ($r = 0,375$). Це означає, що підлітки, які мають виражені труднощі у контролі власних емоцій, частіше залучаються до кібербулінгу. На відміну від попередніх кореляцій, цей зв'язок є статистично значущим ($p = 0,012$), що підтверджує його надійність.

Такий результат узгоджується з теорією, що недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції підвищує ризик імпульсивних, неконтрольованих або агресивних реакцій у цифровому середовищі. Підлітки з високими показниками DERS можуть швидше втрачати емоційну рівновагу, реагувати різко або агресивно, мати труднощі з утриманням поведінки в межах соціальних норм, що підвищує ймовірність участі у кібербулінгу як у ролі агресора, так і у ролі жертви, яка відповідає агресією на агресію.

Статистично підтверджений зв'язок між кібербулінгом і труднощами емоційної регуляції підкреслює важливість розвитку навичок емоційної грамотності, самоконтролю, управління стресом та конструктивного вираження емоцій у профілактичних програмах. Саме емоційна регуляція, на відміну від емпатії чи соціальної підтримки, виявляється найбільш значущим психологічним чинником, що впливає на ризик залучення до кібербулінгу.

2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу серед підлітків

Результати емпіричного дослідження дають змогу визначити ключові напрями психологічної роботи, спрямованої на зниження ризику кібербулінгу серед підлітків. Виявлені особливості емоційної регуляції, рівня агресивності, соціальної підтримки та емоційного відгуку свідчать про потребу у комплексному підході, який поєднує розвиток особистісних ресурсів підлітків та створення підтримувального соціального середовища.

Одним із центральних завдань профілактики є формування навичок безпечної поведінки в цифровому просторі. Підліткам важливо навчитися розпізнавати маніпулятивні та ризиковані ситуації, розуміти механізми онлайн-агресії та усвідомлювати наслідки власних дій у мережі. Психологічна робота має бути спрямована на розвиток здатності контролювати імпульсивні реакції під час онлайн-взаємодії, утримуватися від емоційних відповідей на провокації та використовувати стратегії, що знижують напруження у конфліктних ситуаціях. Підліткам корисно опанувати навички асертивної комунікації, які допомагають відстоювати власні межі без агресії та уникати ескалації конфліктів.

Підвищені показники агресивності, гніву та ворожості, характерні для значної частини респондентів, вказують на необхідність системної роботи з емоційною сферою. Профілактичні заходи мають включати тренінги з розвитку емоційної саморегуляції, під час яких підлітки вчать розпізнавати власні емоції, визначати їх інтенсивність та обирати конструктивні способи реагування. Практики усвідомленого дихання, короткі техніки релаксації, навички зупинки імпульсу та когнітивного переосмислення допомагають зменшити емоційне напруження та знизити ймовірність агресивних реакцій.

Розвиток емпатії є важливим чинником профілактики кібербулінгу, оскільки здатність розуміти емоційні стани інших людей знижує ймовірність агресивної поведінки. Більшість підлітків продемонстрували нормальний або високий рівень емоційного відгуку, що створює сприятливі умови для формування просоціальних установок. Психологічна робота має бути спрямована на поглиблення навичок емоційного розуміння, розвиток здатності бачити ситуацію з позиції іншої людини та усвідомлювати наслідки власних дій для емоційного стану оточення. Підліткам з високою емпатійністю важливо навчитися зберігати психологічні межі, щоб уникати емоційного виснаження та надмірного залучення у переживання інших.

Рівень соціальної підтримки є одним із ключових захисних чинників, що знижує ризик участі у кібербулінгу. Підлітки, які відчувають підтримку з боку

сім'ї та однолітків, рідше вдаються до агресивної поведінки та легше долають стресові ситуації. Профілактична робота має бути спрямована на зміцнення сімейних стосунків, розвиток довірливого спілкування та створення умов, у яких підлітки можуть відкрито говорити про свої переживання. Шкільне середовище має забезпечувати атмосферу прийняття, у якій підлітки відчують себе захищеними та мають можливість звернутися по допомогу у разі конфлікту.

Особливої уваги потребують підлітки з високими труднощами у регуляції емоцій. Значна частина респондентів продемонструвала виражені проблеми у цій сфері, що може підвищувати ризик імпульсивних реакцій та емоційних зривів. Профілактична робота має включати навчання навичкам управління стресом, формування стійких стратегій подолання, розвиток здатності відтермінувати реакцію та аналізувати ситуацію перед тим, як діяти. Підліткам важливо навчитися розуміти зв'язок між емоційним станом і поведінкою, що дозволить зменшити ризик деструктивних дій у цифровому середовищі.

Комплексна профілактика кібербулінгу має поєднувати індивідуальну психологічну підтримку, групові тренінги, роботу з батьками та педагогами. Створення безпечного, підтримувального та емоційно стабільного середовища сприятиме зниженню рівня агресивності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню відповідальної поведінки у цифровому просторі. Ефективна профілактика передбачає розвиток особистісних ресурсів підлітків, зміцнення соціальних зв'язків та формування навичок, які дозволяють успішно адаптуватися до викликів сучасного інформаційного середовища.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати соціально-психологічні чинники, що впливають на залученість підлітків до кібербулінгу, та визначити особливості їхнього емоційного, поведінкового й соціального функціонування у цифровому

середовищі за допомогою психодіагностичного інструментарію, а саме: методика діагностики рівня агресивності Басса-Перрі, опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел, шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS);

Отримані результати свідчать, що кібербулінг є поширеним явищем серед підлітків, а більшість респондентів мають середній або високий рівень взаємодії з онлайн-агресією, що підкреслює актуальність проблеми та необхідність системної профілактичної роботи.

Аналіз індивідуально-психологічних характеристик показав, що значна частина підлітків має підвищені показники агресивності, гніву та ворожості, що відображає емоційну напруженість та схильність до імпульсивних реакцій. Водночас кореляційний аналіз засвідчив, що агресивність не має статистично значущого зв'язку з рівнем кібербулінгу, що дає підстави розглядати її як фоновий, але не визначальний чинник ризику. Подібну тенденцію продемонстрували й показники емоційного відгуку та соціальної підтримки: попри важливість цих характеристик для загального психологічного благополуччя, вони не виявили прямого зв'язку з участю у кібербулінгу.

Натомість ключовим результатом дослідження стало виявлення статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем кібербулінгу та труднощами емоційної регуляції. Підлітки, які мають виражені труднощі у контролі емоцій, частіше залучаються до онлайн-агресії, що підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції у поведінці в цифровому середовищі. Цей результат узгоджується з теоретичними моделями, згідно з якими недостатня здатність управляти емоційними станами підвищує ризик імпульсивних, неконтрольованих або деструктивних реакцій у ситуаціях соціальної взаємодії.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що саме емоційна регуляція є центральним психологічним чинником, який визначає ризик участі підлітків у

кібербулінгу. Інші досліджувані характеристики, такі як агресивність, емпатійність та соціальна підтримка, відіграють опосередковану роль, впливаючи на загальний емоційний стан підлітка, але не визначаючи безпосередньо його поведінку в цифровому просторі.

На основі отриманих емпіричних даних були розроблені практичні психологічні рекомендації, спрямовані на профілактику кібербулінгу серед підлітків. Рекомендації включають:

а) формування навичок безпечної поведінки в цифровому просторі, зокрема вміння розпізнавати ризиковані та маніпулятивні онлайн-ситуації, усвідомлювати наслідки власних дій у мережі та уникати емоційних реакцій на провокації;

б) розвиток навичок емоційної саморегуляції, що передбачає тренінги з розпізнавання емоцій, техніки зниження імпульсивності, практики усвідомленого дихання, релаксації та когнітивного переосмислення;

в) поглиблення емпатійних навичок, спрямоване на формування здатності розуміти емоційні стани інших, бачити ситуацію з різних позицій та усвідомлювати емоційні наслідки власної поведінки;

г) зміцнення соціальної підтримки, що передбачає створення умов для відкритого спілкування, розвитку довірливих стосунків у сім'ї та шкільному середовищі, а також формування атмосфери прийняття та безпеки;

д) цільову роботу з підлітками, які мають високі труднощі емоційної регуляції, включно з навчанням навичкам управління стресом, формуванням стійких стратегій подолання та розвитком здатності відтерміновувати реакцію.

Рекомендації розроблені для підлітків, педагогів та батьків і мають на меті зниження ризику участі у кібербулінгу, підвищення емоційної стійкості та формування відповідальної поведінки у цифровому середовищі.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що профілактика кібербулінгу має ґрунтуватися на розвитку навичок емоційної саморегуляції,

формуванні відповідальної цифрової поведінки та створенні підтримувального соціального середовища.

ВИСНОВКИ

Теоретично дослідивши сутність поняття «кібербулінг» та визначивши його відмінності від традиційного булінгу, встановлено, що кібербулінг є якісно новою формою психологічного насильства, яка виникає в умовах цифрової комунікації та має специфічні характеристики, відсутні в офлайн-агресії. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг

характеризується анонімністю, високою швидкістю поширення інформації, необмеженою аудиторією, можливістю багаторазового відтворення контенту та відсутністю просторових і часових меж. Ці особливості створюють ефект «нескінченного насильства», коли агресивний вплив триває незалежно від фізичної присутності агресора. Дослідження Л. Найдьонової, О. Лапи, О. Міхеєвої та М. Корнієнко підтверджують, що цифрове середовище формує нову якість агресії, яка є більш інтенсивною, публічною та психологічно руйнівною.

Проаналізувавши психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику кібербулінгу, з'ясовано, що підлітки є однією з найбільш вразливих груп через емоційну лабільність, нестійку самооцінку, залежність від думки однолітків, потребу у соціальному схваленні та недостатній розвиток саморегуляції. Підлітки гостро реагують на негативні оцінки та публічну критику, що підсилює ризик віктимізації. Дослідження І. Федорович, І. Тітова та В. Лавріненка показують, що тривожність, імпульсивність, агресивність і низька толерантність до фрустрації є важливими предикторами участі у кібербулінгу як у ролі жертви, так і агресора. Значний вплив має і сімейне середовище: дефіцит емоційної підтримки, надмірний контроль або байдужість підвищують ризик переживання цифрової агресії.

Охарактеризувавши соціальні детермінанти кібербулінгу в підлітковому середовищі, встановлено, що цифрове середовище, шкільний простір, групові норми та медіакультура формують соціальний контекст, у якому кібербулінг стає можливим і поширеним. Важливими чинниками є відсутність правил онлайн-поведінки, низький рівень цифрової грамотності, толерантність до агресії в соціальних мережах, груповий тиск та прагнення підлітків до статусу й визнання. Дослідження Н. Сотніченко, Л. Данилевич, О. Нікітченко та Л. Найдьонової підтверджують, що кібербулінг часто підтримується груповою динамікою, а школа та сім'я не завжди мають ефективні механізми реагування на цифрову агресію.

Визначивши наслідки кібербулінгу для психоемоційного стану підлітків, встановлено, що кібербулінг має значний негативний вплив на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування молоді. Підлітки, які переживають онлайн-цькування, демонструють підвищену тривожність, депресивні прояви, емоційну нестабільність, зниження самооцінки, соціальну ізоляцію та труднощі у навчанні. Дослідження В. Тюріної, Т. Вавренюк, А. Гури та В. Содолевської вказують на можливі нейробіологічні зміни, що виникають унаслідок тривалого стресу. Гендерні особливості реагування (Н. Вітюк, А. Никифорок) свідчать, що дівчата частіше переживають внутрішні емоційні порушення, тоді як юнаки схильні до зовнішніх реакцій або уникання звернення по допомогу.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило встановити, що кібербулінг є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом індивідуальних характеристик підлітка, групових процесів та властивостей цифрового середовища. Його сутність полягає у навмисному та систематичному психологічному впливі, опосередкованому технологіями, що має потенціал завдавати значної шкоди психічному здоров'ю та соціальному розвитку підлітків. Теоретичний аналіз підтверджує необхідність комплексного підходу до профілактики кібербулінгу, який має охоплювати індивідуальний, сімейний, шкільний та цифровий рівні. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати соціально-психологічні чинники, що впливають на залученість підлітків до кібербулінгу, та визначити особливості їхнього емоційного, поведінкового й соціального функціонування у цифровому середовищі за допомогою психодіагностичного інструментарію, а саме: методика діагностики рівня агресивності Басса-Перрі, опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню в закладі освіти (адаптація Л. Найдьонової, Н. Дятел, шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), багатовимірний шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS);

Отримані результати свідчать, що кібербулінг є поширеним явищем серед підлітків, а більшість респондентів мають середній або високий рівень взаємодії з онлайн-агресією, що підкреслює актуальність проблеми та необхідність системної профілактичної роботи.

Аналіз індивідуально-психологічних характеристик показав, що значна частина підлітків має підвищені показники агресивності, гніву та ворожості, що відображає емоційну напруженість та схильність до імпульсивних реакцій. Водночас кореляційний аналіз засвідчив, що агресивність не має статистично значущого зв'язку з рівнем кібербулінгу, що дає підстави розглядати її як фоновий, але не визначальний чинник ризику. Подібну тенденцію продемонстрували й показники емоційного відгуку та соціальної підтримки: попри важливість цих характеристик для загального психологічного благополуччя, вони не виявили прямого зв'язку з участю у кібербулінгу.

Натомість ключовим результатом дослідження стало виявлення статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем кібербулінгу та труднощами емоційної регуляції. Підлітки, які мають виражені труднощі у контролі емоцій, частіше залучаються до онлайн-агресії, що підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції у поведінці в цифровому середовищі. Цей результат узгоджується з теоретичними моделями, згідно з якими недостатня здатність управляти емоційними станами підвищує ризик імпульсивних, неконтрольованих або деструктивних реакцій у ситуаціях соціальної взаємодії.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що саме емоційна регуляція є центральним психологічним чинником, який визначає ризик участі підлітків у кібербулінгу. Інші досліджувані характеристики, такі як агресивність, емпатійність та соціальна підтримка, відіграють опосередковану роль, впливаючи на загальний емоційний стан підлітка, але не визначаючи безпосередньо його поведінку в цифровому просторі.

На основі отриманих емпіричних даних були розроблені практичні психологічні рекомендації, спрямовані на профілактику кібербулінгу серед підлітків. Рекомендації включають:

а) формування навичок безпечної поведінки в цифровому просторі, зокрема вміння розпізнавати ризиковані та маніпулятивні онлайн-ситуації, усвідомлювати наслідки власних дій у мережі та уникати емоційних реакцій на провокації;

б) розвиток навичок емоційної саморегуляції, що передбачає тренінги з розпізнавання емоцій, техніки зниження імпульсивності, практики усвідомленого дихання, релаксації та когнітивного переосмислення;

в) поглиблення емпатійних навичок, спрямоване на формування здатності розуміти емоційні стани інших, бачити ситуацію з різних позицій та усвідомлювати емоційні наслідки власної поведінки;

г) зміцнення соціальної підтримки, що передбачає створення умов для відкритого спілкування, розвитку довірливих стосунків у сім'ї та шкільному середовищі, а також формування атмосфери прийняття та безпеки;

д) цільову роботу з підлітками, які мають високі труднощі емоційної регуляції, включно з навчанням навичкам управління стресом, формуванням стійких стратегій подолання та розвитком здатності відтермінувати реакцію.

Рекомендації розроблені для підлітків, педагогів та батьків і мають на меті зниження ризику участі у кібербулінгу, підвищення емоційної стійкості та формування відповідальної поведінки у цифровому середовищі.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що профілактика кібербулінгу має ґрунтуватися на розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванні відповідальної цифрової поведінки та створенні підтримувального соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. *Шлях освіти*. 2012. № 2. С. 12–16.

2. Бояршинова К. Трансформація емоційного насилля в контексті онлайн-спілкування в соціальних мережах [Електронний ресурс]. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2021. Вип. 2. С. 5–9.
3. Буданова М., Симоненко Н. Психологічні механізми вияву булінгу й кібербулінгу серед курсантів: профілактика та правові аспекти. *Юридична психологія*. 2025. № 2(37). С. 63–71.
4. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. Вип. 19. С. 129–138.
5. Вітюк Н. Р., Никифорок А. С. Гендерно-психологічні особливості кібербулінгу серед старшокласників. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 5. С. 46–52.
6. Волкова Н. А. Кібербулінг як сучасна форма психологічної агресії. *UNIVERSUM*. 2025. № 16. С. 85–90.
7. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–30.
8. Гоголева Г. М. Психологічні особливості батьківсько-дитячих відносин. У: *Матеріали III Всеукраїнського форуму*. Дніпро, 2022. С. 69–72.
9. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 4. С. 60–66.
10. Грубі Т., Купчишина В. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 3(38). С. 40–47.
11. Гура А., Содолєвська В. Вплив булінгу на психічне здоров'я дітей та підлітків: механізми виникнення та наслідки. *PMGP*. 2024. 9(4). URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/583>

12. Долгова О. М. Кібербулінг як форма психологічного насильства та шляхи його подолання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 449–459.
13. Клос С. (Kłos S.) Zjawisko cyberprzemocy wśród nastolatków. *Oświatologia*. 2024. No 13. S. 59–65.
14. Кононова М. М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 30–33.
15. Коржов Г., Єнін М. Соціологічні виміри кібербулінгу: сутність, наслідки, стратегії подолання. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2022. № 4. С. 103–118.
16. Кулик К. Д., Дейкун І. В. Проблеми та наслідки поширення кібербулінгу в суспільстві. *Журнал східноєвропейського права*. 2018. № 58.
17. Лалак Н. В., Майборода І. Е., Пеняк В. С. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти. *Науковий вісник МДУ. Серія: Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 1. С. 34–36.
18. Лапа О. В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування. *Науковий вісник НУБіП України*. 2013. Вип. 192(1). С. 291–298.
19. Лесько Н. В. Адміністративно-правове забезпечення формування та реалізації державної політики у сфері захисту дітей від насильства. Автореф. дис. Львів, 2019. 40 с.
20. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. Київ: Міленіум, 2009. 440 с.
21. Міхеєва О. Ю., Корнієнко М. М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2018. № 11(63). С. 247–250.
22. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. Київ, 2014. 80 с.
23. Нікітченко О. Кібербулінг у підлітковому середовищі як соціально-психологічна проблема. *У: Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку*. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 244 с.

24. Ратінська О. М., Костюшко І. В. Психологічний імунітет до кібербулінгу молодших школярів. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 76–82.
25. Романов О. Інтернет як інструмент булінгу: причини й фактори. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 6. С. 193–200.
26. Седих К. В., Мишко Н. М. Психологічні наслідки булінгу в освітньому середовищі. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 189–196.
27. Сотніченко Н. О., Данилевич Л. А. Соціально-психологічні особливості кібербулінгу в шкільному середовищі. *Наукові перспективи*. 2024. № 12(54). С. 1711–1723.
28. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники формування кібербулінгу в підлітковому середовищі та його наслідки. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 215–221.
29. Тюріна В. О., Вавренюк Т. Д. Кібербулінг як форма психологічного насильства. У: *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти*. Харків, 2020. С. 287–290.
30. Федорович І. О. Досвід кібербулінгу серед підлітків і юнаків. *SCIENTIA*. Montreal, 2025. С. 291–296.
31. Христук О.Л. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Львів: Видавничий центр ЛьвДУВС, 2014. 140 с. <http://lvduvs.edu.ua>
32. Янішевська К. Д., Зінченко Г. С. Запобігання кібербулінгу, кібермобінгу, кібергрумінгу в Україні. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 2. С. 132–135.
33. Cook B. Cyberbullying facts and statistics for 2016-2018 [Electronic resource] / B. Cook. Available at: <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>
34. Langan P. Bullying in Schools: What You Need to Know [Electronic resource] / P. Langan. Available at: <http://kazkarka.com/books/posibnyk-probulinh.htm>

35. Smith P. K. Cyberbullying in young people: an overview of its nature and impact [Electronic resource] / P. K. Smith. Available at: <http://www.cyberbullying.web01-d.gr.cust.pin.se/wp-content/uploads/2016/04/peter-smith-1.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів
протистояння цькуванню**

Інструкція: Оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду.

1. Наскільки тобі подобається у школі?

- a) Дуже не подобається
- b) Не подобається
- c) Не можу визначитись
- d) Подобається
- e) Дуже подобається

2. Ти хлопець чи дівчина?

- a) Хлопець
- b) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

- a) Жодного
- b) Один хороший друг
- c) 2-3 хороших друзів
- d) 4-5 хороших друзів
- e) 6 та більше хороших друзів

4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Один чи два рази
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене

це зачіпало.

- a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому

приміщенні.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або

жести с сексуальним підтекстом.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

12a. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання

злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших

форматів.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

126. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?

- a) У моєму класі
- b) У іншому класі з моєї паралелі
- c) У старших класах
- d) У молодших класах
- e) У різних класах

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- a) В основному, 1 дівчина
- b) Декілька дівчат
- c) В основному, 1 хлопець
- d) Декілька хлопців
- e) І хлопці, і дівчата

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- a) В основному, 1 учень
- b) 2-3 учня
- c) 4-9 учнів
- d) Понад 9 учнів

е) Різні учні з різних класів

17. Як довго тривало знущання?

а) 1 або 2 тижні

б) Приблизно місяць

с) Приблизно півроку

д) Приблизно рік

е) Декілька років

18. Де над тобою знущалися?

а) На спортивному майданчику

б) У коридорах та на сходах

с) У класі (у присутності вчителя)

д) У класі (за відсутності вчителя)

е) У туалеті

ф) У спортзалі

г) У їдальні

h) На шляху до школи або з неї

і) На зупинці транспорту

j) У шкільному автобусі

к) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

а) Знущалися, але не казав(ла)

б) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

а) Шкільному вчителю

б) Іншому дорослому зі школи

с) Комусь зі своїх батьків/опікунів

д) Комусь зі своїх братів/сестер

е) Комусь зі своїх друзів

ф) Комусь іншому

20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників

школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Ні, ніхто не звертався до представників школи
- c) Так, одного разу зверталися
- d) Так, зверталися декілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або

відчуваєш?

- a) Напевне, вони того заслуговують
- b) Не дуже їм співчуваю
- c) У деякій мірі співчуваю їм
- d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

- a) Не знущався(лася) над іншими
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали

їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- a) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі

- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- f) Такого не траплялося
- g) Траплялося раз або двічі
- h) 2-3 рази на місяць
- i) Приблизно раз на тиждень
- j) Декілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то

як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі

стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно

твого знущання над кимось із учнів у школі?

- e) Не знущався(лась) над іншими
- f) Зі мною ніхто не говорив
- g) Так, одного разу говорили
- h) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі

не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
- e) Ні
- f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого

віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
- b) Я долучаюсь до знущань
- c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
- d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- e) Я хотів би допомогти
- f) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді

d) Досить часто

e) Часто

f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення

знущань в класі протягом останніх місяців?

a) Дуже мало або ніяк

b) Досить мало

c) В деякій мірі вплинув

d) Добре вплинув

e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?

Додаток Б

Методика діагностики рівня агресивності Басса-Перрі

Інструкція. Кожне з наведених нижче тверджень оцініть за такою шкалою (від «1» до «5»):

Не згодний	Швидше не згодний	Не можу визначити	Швидше згодний	Згодний
1	2	3	4	5

Використовуючи шкалу, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження дайте тільки одну відповідь. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження і поставте знак у тій графі, яка найточніше передає вашу думку.

№	Твердження	Оцінка твердження				
		1	2	3	4	5
1.	Іноді я не можу стримати бажання вдарити іншу людину.					
2.	Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину.					
3.	Якщо хтось ударить мене, я дам здачі.					
4.	Я б'юся частіше, ніж оточуючі.					
5.	Якщо для захисту моїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, то я так і зроблю.					
6.	Деякі люди своїм зверненням до мене можуть довести мене до бійки.					
7.	Я не можу уявити причину, достатню, щоб ударити іншу					

	людину.					
8.	Бувало, що я погрожував своїм знайомим.					
9.	Іноді я настільки виходив із себе, що ламав речі.					
10	Я швидко спалахую, але й швидко остигаю.					
11	Я дратуюсь, коли в мене щось не виходить.					
12	Іноді я відчуваю, що ось-ось вибухну.					
13	У мене спокійний характер.					
14	Деякі друзі вважають, що я запальний.					
15	Іноді я виходжу з себе без особливої причини.					
16	Мені важко стримувати роздратування.					
17	Буває, що я просто божеволію від ревнощів.					
18	Часо мені здається, що життя мені щось не додало.					

19	Іншим постійно щастить.					
20	Я не розумію, чому іноді мені буває так гірко.					
21	Я знаю, що мої так звані друзі іноді пліткують про мене.					
22	Я не довіряю надто доброзичливим людям.					
23	Іноді мені здається, що люди глузують з мене за очі.					
24	Якщо людина занадто мила зі мною, значить вона від мене щось хоче.					

Додаток В

**Методика «Шкала емоційного відгуку» за А. Меграбяном і
Н. Епштейном**

Інструкція. «Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях».

№ п/ п	Твердження	Відповідь			
		Згод ен (зав жди)	Скор іше згод ен (част о)	Скор іше не згод ен (рідк о)	Не зго ден (нік оли)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю				

	нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				

14	Коли я бачу, що з кимсь погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, які засмучуються через дрібниці				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				

24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Додаток Г**Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS)**

Інструкція: Оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як Ви зазвичай почуваетесь або поведетеся. Варіанти відповідей однакові для всіх тверджень:

- Майже ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Майже завжди

Текст методики

1. Я чітко розумію свої почуття.
2. Я звертаю увагу на те, як відчуваюся.
3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.
4. Я не маю уявлення, як я себе відчуваю.
5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.
6. Я уважний до своїх почуттів.
7. Я точно знаю, що я відчуваю.
8. Мені важливо, що я відчуваю.
9. Мене бентежить те, що я відчуваю.
10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.
11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що відчуваюся так.
12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.

15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.
16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.
17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.
21. Коли я засмучений, мені соромно за це.
22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще.
23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.
25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе відчуваю.
26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.
30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.
31. Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.
32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще.
36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

Додаток Д

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція. Опитування проводиться з метою дослідження Вашого емоційного самопочуття та рівня соціальної підтримки. Опитування є анонімним і добровільним.

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть цифру, яка найбільше відповідає Вашій згоді з ним:

0 – дуже не згодні

1 – не згодні

2 – трохи не згодні

3 – нейтральні

4 – злегка згодні

5 – згодні

6 – дуже згодні

Текст методики

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий у моєму житті, кого турбують мої почуття.

11.Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

12.Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.