

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри



«10» червня 2026р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «ВІПЛИВ КІБЕРБУЛІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
ПІДЛІТКІВ, ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМ
ПРОФІЛАКТИКИ»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,

групи Псих–2022–1

Демідовська Варвара Романівна



Керівник:

Доцент кафедри психології,
педагогіки та професійної
комунікації, кандидат педагогічних
наук, доцент

Приходько Альона Михайлівна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків, фактори ризику та розробка програм профілактики»

Автор: Демидовська В.Р.

Актуальність теми. Значущість теми дослідження пов'язана з повною інтеграцією цифрових технологій у життя підлітків на сучасному етапі. Масштаби та латентність явища сигналізують про необхідність науково обґрунтованих методів для вивчення факторів ризику та розробки ефективних профілактичних програм, заснованих на цифровій грамотності та втручанні на основі свідків, а також комплексних шкільних програм для захисту психічного здоров'я молоді та створення безпечного цифрового середовища в сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан підлітків у контексті взаємодії в інтернет-середовищі.

Предмет дослідження: особливості впливу кібербулінгу на емоційні, поведінкові та психологічні реакції підлітків, а також фактори ризику та умови, що сприяють його виникненню.

Мета дослідження: виявити особливості впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків, визначити ключові фактори ризику його виникнення та розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо профілактики і психологічної підтримки.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних підходів до проблеми кібербулінгу; опитувальник «Кібербулінг та онлайн-активність підлітків» (адаптована авторська анкета) для виявлення досвіду віктимізації та поведінкових патернів в інтернет-середовищі; Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для діагностики рівня ситуативної та базової тривожності; Шкала депресії Бека (BDI-II) для оцінки вираженості депресивної симптоматики; Шкала самооцінки М. Розенберга для визначення загального рівня самоповаги та самоприйняття;

Методика оцінки емоційного виснаження підлітків (адаптована версія MBI-SS) для діагностики ознак психоемоційного вигорання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Стислий зміст дослідження. Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків, виявленню провідних факторів ризику його виникнення та розробці науково обґрунтованої програми профілактики.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації сучасних уявлень про специфіку впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків в умовах мегаполіса та воєнного стану, виявленні взаємозв'язків між досвідом кібервіктимізації та показниками тривожності, депресивності, самооцінки й емоційного виснаження на конкретній вибірці українських підлітків, а також у визначенні ієрархії провідних факторів ризику в українському соціокультурному контексті. Практичне значення роботи визначається тим, що розроблені програма «Безпечний простір», методичні рекомендації та психоедукаційні матеріали можуть бути безпосередньо впроваджені в закладах загальної середньої освіти, центрах соціально-психологічної реабілітації та консультативних службах практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками і батьками.

Отримані результати та висновки. Результати емпіричного дослідження підтвердили дослідницьку гіпотезу і виявилися більш тривожними, ніж прогнозувалося на основі теоретичного аналізу. Усі 100% учасників користуються соціальними мережами щодня, 71,4% – понад три години на добу. Домінуючими платформами є Instagram (85,7%), TikTok (73,8%) і Telegram (69,0%) – усі три характеризуються підвищеним ризиком онлайн-агресії. 61,9% учасників стикалися з негативним досвідом у мережі, з них 50,0% отримували образливі повідомлення або коментарі, 45,2% переживали ігнорування та виключення зі спілкування. Найбільш значущим результатом стало те, що 54,8%

тих, хто мав підтверджений досвід онлайн-агресії, не змогли кваліфікувати його як кібербулінг – вони описували пережите як «звичайні конфлікти» або «непорозуміння».

Методичні рекомендації щодо впровадження програми враховують специфіку мегаполіса в умовах воєнного стану: значну частку дистанційного навчання, хронічно підвищене психоемоційне навантаження підлітків та наявність вразливих груп, зокрема підлітків-переселенців.

Ключові слова: кібербулінг, підлітки, психоемоційний стан, профілактика кібербулінгу, сприйнятий стрес, прифронтний мегаполіс.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1. Поняття кібербулінгу: сутність, форми та сучасні підходи до вивчення феномену.....	11
1.2. Психоемоційний стан підлітків: особливості вікового розвитку та вразливість до негативних онлайн-впливів	15
1.3. Фактори ризику кібербулінгу серед підлітків: індивідуальні, сімейні та соціальні детермінанти	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу кібербулінгу на підлітків.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану підлітків, які зазнали кібербулінгу	33
2.3. Ідентифікація провідних факторів ризику кібербулінгу у підлітковому середовищі.....	40
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ III: РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	49
3.1. Теоретичне обґрунтування та принципи побудови профілактичної програми	49
3.2. Структура та зміст психоедукаційної програми профілактики кібербулінгу.....	55
3.3. Методичні рекомендації щодо впровадження програми у навчальних закладах та соціальних установах мегаполіса	64
Висновки до розділу 3.....	69

ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Значущість теми дослідження пов'язана з повною інтеграцією цифрових технологій у життя підлітків на сучасному етапі. Підлітки стикаються з різними формами кібербулінгу, коли використовують Інтернет для встановлення своєї особистості та спілкування з друзями. Ця електронна комунікація атакує їхню психічну стабільність через образливі повідомлення та поширення принизливого контенту та погроз, а також соціальну ізоляцію на платформах соціальних мереж. Наявні дані показують, що кібербулінг став поширеною проблемою серед українських підлітків, оскільки велика кількість підлітків стикається з агресивним онлайн-контентом, деякі стають об'єктами віртуальних атак, а інші беруть участь у приниженні своїх однолітків онлайн. Підлітки найбільш схильні до кібербулінгу, оскільки їхній емоційний та вольовий розвиток перебуває на піку, і вони перебувають у процесі пошуку своєї ідентичності посеред нестабільних емоційних реакцій. Онлайн-булінг може викликати у них тривалу тривожність, а також знижує самооцінку, погіршує їхню успішність у школі та може провокувати суїцидальні думки. Ситуація ще складніша серед дівчат, які частіше стають мішенями та мають підвищені показники емоційних розладів. В Україні проблема погіршується сильним академічним тиском, використанням соціальних мереж для емоційної підтримки, недостатньо обізнаними батьками, а також тим, що підлітки приховують свій онлайн-досвід та утримуються від звернення за допомогою. В умовах воєнного стану, коли значна частина навчального процесу переведена в дистанційний формат, а підлітки проводять у мережі значно більше часу, ніж у довоєнний період, проблема негативного впливу кібербулінгу на психоемоційний стан молоді набуває особливої гостроти. Сучасне електронне цюкування є одним із найбільш швидкозростаючих негативних факторів, що загрожує психічному здоров'ю сучасного покоління молодих людей. Масштаби та латентність явища сигналізують про необхідність науково обґрунтованих методів для вивчення факторів ризику та розробки ефективних профілактичних програм, заснованих

на цифровій грамотності та втручанні на основі свідків, а також комплексних шкільних програм для захисту психічного здоров'я молоді та створення безпечного цифрового середовища в сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан підлітків у контексті взаємодії в інтернет-середовищі.

Предмет дослідження: особливості впливу кібербулінгу на емоційні, поведінкові та психологічні реакції підлітків, а також фактори ризику та умови, що сприяють його виникненню.

Мета дослідження: виявити особливості впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків, визначити ключові фактори ризику його виникнення та розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо профілактики і психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену кібербулінгу, його форм, механізмів прояву та психологічних наслідків у підлітковому віці.
- Дослідити психоемоційні наслідки кібербулінгу та визначити його специфічні відмінності від традиційного булінгу в контексті впливу на особистість підлітка.
- Систематизувати фактори ризику, що підвищують імовірність залучення підлітків до ситуацій кібербулінгу як жертв або спостерігачів.
- Провести емпіричне дослідження рівня тривожності, самооцінки, депресивних тенденцій та емоційного стану підлітків, які зазнавали кібербулінгу.
- Здійснити порівняльний аналіз показників психоемоційного стану підлітків, які мали досвід кібербулінгу, та тих, хто не стикався з цим явищем.
- Розробити психоедукаційну програму профілактики кібербулінгу та рекомендації для психологів-практиків і педагогічних працівників закладів освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних підходів до проблеми кібербулінгу, порівняльний аналіз концепцій, синтез емпіричних даних попередніх досліджень.

Емпіричні методи:

- Опитувальник «Кібербулінг та онлайн-активність підлітків» (адаптована авторська анкета) для виявлення досвіду віктимізації та поведінкових патернів в інтернет-середовищі;
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для діагностики рівня ситуативної та базової тривожності;
- Шкала депресії Бека (BDI-II) для оцінки вираженості депресивної симптоматики;
- Шкала самооцінки М. Розенберга для визначення загального рівня самоповаги та самоприйняття;
- Методика оцінки емоційного виснаження підлітків (адаптована версія MBI-SS) для діагностики ознак психоемоційного вигорання.

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення взаємозв'язків між показниками, t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень у групах респондентів, частотний аналіз для визначення розподілу рівнів вираженості досліджуваних параметрів.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гімназія №98 Харківської міської ради» (м. Харків) у травні 2026 року в межах переддипломної практики. У дослідженні взяли участь 66 підлітків віком від 13 до 17 років (учні 7–9 класів), серед яких як дівчата, так і хлопці. Вибірка формувалася у два етапи: онлайн-опитування через платформу Google Forms охопило 42 учні; інтерактивне опитування на платформі Kahoot із візуалізацією результатів у форматі хмари слів проводилося з групою з

24 учнів. Формування вибірки здійснювалося з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації сучасних наукових уявлень про специфіку впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків в умовах мегаполіса, виявленні взаємозв'язків між досвідом віктимізації в інтернет-середовищі та показниками тривожності, депресивності, самооцінки й емоційного виснаження, а також у визначенні провідних факторів ризику потрапляння до ситуацій кібербулінгу в українському соціокультурному контексті.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів для розробки та впровадження профілактичних програм у закладах середньої освіти, консультативних центрах та соціально-психологічних службах. Розроблені психоедукаційні матеріали, алгоритми виявлення ознак кібербулінгу та рекомендації щодо психологічної підтримки можуть застосовуватися практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та батьками для створення безпечного цифрового середовища та підвищення психологічної резильєнтності підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРБУЛІНГУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття кібербулінгу: сутність, форми та сучасні підходи до вивчення феномену

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та масова цифровізація суспільства створили якісно нове середовище для міжособистісної взаємодії, яке водночас породило й специфічні форми девіантної поведінки. Кібербулінг як феномен психологічного насильства у віртуальному просторі привертає дедалі більшу увагу дослідників через свою поширеність, латентність та потенційно руйнівний вплив на психічне здоров'я молодого покоління. На відміну від традиційних форм агресії, які обмежені фізичним простором і часом, кібербулінг характеризується цілодобовою доступністю, швидкістю поширення інформації та можливістю анонімної віктимізації [18].

У вітчизняній психологічній науці кібербулінг розглядається як форма психологічного насильства, що реалізується через цифрові канали комунікації та спрямована на систематичне приниження, залякування або соціальну ізоляцію жертви. Дослідниця Л. А. Найдьонова визначає кібербулінг як навмисні агресивні дії, які здійснюються групою або окремою особою з використанням електронних засобів комунікації повторювано та протягом тривалого часу проти жертви, яка не може легко захистити себе. Це визначення підкреслює три ключові характеристики: навмисність агресивної поведінки, її систематичний характер та дисбаланс сил між агресором і жертвою [17, с. 144-147].

Сучасні теоретичні підходи до розуміння кібербулінгу базуються на інтеграції класичних концепцій агресії з урахуванням специфіки віртуального середовища. Соціально-когнітивна теорія А. Бандури пояснює механізми засвоєння агресивних патернів поведінки через спостереження та імітацію, що в

цифровому просторі набуває особливої актуальності. Теорія морального відчуження дозволяє зрозуміти, як анонімність та фізична дистанція в онлайн-середовищі знижують відчуття персональної відповідальності за завдану шкоду. Екологічна модель У. Бронфенбреннера розглядає кібербулінг як результат взаємодії факторів на різних рівнях: від індивідуальних особливостей через сімейні та шкільні впливи до впливу медіакультури та суспільних норм [41, с. 1100-1102].

Ключовою відмінністю кібербулінгу від традиційного булінгу є його технологічно опосередкований характер. Дослідження «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України» показує, що найпоширенішими видами онлайн-цькування, які виділили вчителі та учні, є зламування акаунтів у соціальних мережах з подальшим шантажуванням, поєднання офлайн- та онлайн-цькування, погрози життю або фізичним насильством, розкриття адреси проживання та місць відвідуваності, а також постійне, навіть цілодобове переслідування. Як зазначила одна з учасниць опитування, одинадцятикласниця: «Мені здається, що булінгу та кібербулінгу стало так багато, що більшість людей і дітей привчилися на це не реагувати. Можна просто посміятися з цього з друзями і все припиниться». Віртуальна анонімність дозволяє агресору приховувати свою справжню ідентичність, що посилює почуття безкарності – дослідження показало, що велику кількість учасників опитування залякували незнайомі люди (39% хлопців і 74% дівчат), і тільки 18% усіх опитаних дітей визнали, що агресорами були їхні знайомі або однокласники. Постійна доступність цифрових пристроїв призводить до того, що жертва не може знайти безпечного притулку навіть удома, переживаючи стан перманентної психологічної облоги: за результатами дослідження, 37% опитаних зазнавали переслідування близько тижня, 11% дівчат – більше місяця, 5% хлопців – півроку, а 11% дівчат мали справу з переслідуваннями більше року [23; 49].

Науковці сьогодні виокремлюють різноманітні варіанти цифрового цькування, що відрізняються способами здійснення, силою негативного впливу

та емоційними наслідками для постраждалих. Аналіз судової практики в Україні (січень 2019 – квітень 2020) виявив найтипівіші категорії інтернет-агресії:

- Погрози та принизливі коментарі – найбільша кількість протоколів (26 справ) складено саме за цим типом порушень через соціальні мережі, включаючи образливі пости проти однокласників та викладачів;
- Поширення фото та відео без згоди – у 12 протоколах підлітки обвинувачувалися за розповсюдження матеріалів, що трактувалися як сексуальне та психологічне насильство, а також за шантаж через інтимні фотографії;
- Поширення відео з бійками або знущаннями – у 8 протоколах зафіксовано випадки зйомки та оприлюднення в соціальних мережах відео з фізичним насильством;
- Поширення чуток та дискредитація – створення закритих груп типу «заклад такий to secrets file» для публікації компрометуючої інформації, персональних даних та фотографій без згоди постраждалих;
- Підміна особистості – створення фейкових сторінок та груп (наприклад, «Модний приговор» в Instagram та Telegram) для публікації інформації про особисте життя інших осіб [32].

Дослідники також виокремлюють 11 специфічних типів кібербулінгу: кетфішинг (створення фальшивих ідентичностей), флеймінг (запальні перепалки), слемінг (залучення спостерігачів до булінгу), реттінг (несанкціонований контроль пристроїв жертви), секстинг (розповсюдження контенту сексуального характеру), шоктролінг (провокаційні пости) та сталкінг (цифрове переслідування та загрози насильством).

Емпіричні дослідження поширеності кібербулінгу в Україні свідчать про масштабність проблеми: майже кожен п'ятий український підліток визнавав себе жертвою онлайн-знущань, причому найбільш вразливими виявилися діти віком 12-15 років. Найпоширенішими формами є образливі коментарі в соціальних мережах, поширення компрометуючих фотографій та відео, створення

образливих мемів. Тривожним є те, що значна частина підлітків не повідомляє дорослим про факти віктимізації через страх непорозуміння або додаткових обмежень у користуванні інтернетом [34].

Психологічні механізми кібербулінгу тісно пов'язані зі специфікою онлайн-комунікації та особливостями підліткового віку. Ефект онлайн-розгальмування пояснює зниження самоконтролю через відсутність безпосереднього зворотного зв'язку у вигляді емоційних реакцій жертви. Феномен морального відчуження описує психологічні механізми раціоналізації агресивних дій через дифузю відповідальності, порівняння з більш жорстокими діями інших або дегуманізацію жертви. Теорія соціальної ідентичності пояснює мотивацію до кібербулінгу через прагнення підвищити статус всередині референтної групи однолітків [15, с. 16].

Сучасний дискурс навколо проблеми кібербулінгу в Україні активізувався після прийняття у 2018 році Закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який встановив юридичну відповідальність за булінг, включаючи його онлайн-форми. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища наголошує на необхідності комплексного підходу через просвітницьку роботу з учнями, батьками та педагогами, формування навичок цифрової грамотності та критичного мислення [30].

Міжнародний досвід вивчення кібербулінгу демонструє універсальність проблеми для різних культур. Метааналітичне дослідження Р. Ковальські та співавторів виявило, що від 10% до 40% підлітків мали досвід віктимізації в онлайн-середовищі. Крос-культурні порівняння показують, що в колективістських культурах кібербулінг частіше приймає форму групового виключення, тоді як в індивідуалістичних суспільствах переважають прямі образи та погрози [41, с. 1121-1122].

Теоретичне осмислення феномену кібербулінгу продовжує розвиватися паралельно з еволюцією цифрових технологій. Поява нових платформ соціальної взаємодії, розвиток штучного інтелекту та технологій дипфейків створюють нові

можливості для онлайн-агресії. Сучасні дослідники наголошують на необхідності інтегративного підходу, який би поєднував аналіз технологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів для розробки ефективних стратегій протидії.

1.2. Психоемоційний стан підлітків: особливості вікового розвитку та вразливість до негативних онлайн-впливів

Підлітковий вік є критичним періодом онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними трансформаціями, радикальною перебудовою системи міжособистісних відносин та активним формуванням ідентичності. У межах вікової психології підлітковий період традиційно визначається як етап розвитку від 10-11 до 15-17 років, який супроводжується якісними змінами в когнітивній, емоційній та соціальній сферах особистості. Центральними новоутвореннями цього періоду є формування абстрактного мислення, розвиток рефлексії, становлення системи ціннісних орієнтацій та потреба в самовизначенні. Водночас підлітковий вік характеризується підвищеною психологічною вразливістю через нестабільність емоційного фону, загострення потреби в соціальному визнанні та схильність до імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях [22, с. 24].

Психоемоційний стан підлітка являє собою динамічну систему взаємопов'язаних компонентів, що включає актуальні емоційні переживання, стійкі афективні установки, рівень психофізіологічної активації та суб'єктивну оцінку власного самопочуття. Специфіка емоційної сфери в цьому віці визначається інтенсивністю та полярністю переживань, швидкими перепадами настрою, підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих та схильністю до афективних реакцій. Нейробіологічні дослідження свідчать, що асинхронність дозрівання лімбічної системи, відповідальної за емоційні реакції, та префронтальної кори, що забезпечує контроль імпульсів, створює біологічну основу для емоційної нестабільності підлітків. Ця нейрофізіологічна особливість

пояснює підвищену реактивність на стресові фактори та труднощі в регуляції негативних емоційних станів [7, с. 30-31].

Соціальний контекст розвитку підлітка в сучасному мегаполісі характеризується високим рівнем інформаційного навантаження, інтенсивними академічними вимогами та необхідністю постійної адаптації до змінюваних умов. Група однолітків набуває статусу провідної референтної групи, оцінки та думки якої стають визначальними для самосприйняття підлітка. Прагнення до соціальної приналежності та страх відторгнення створюють потужну мотиваційну основу для конформної поведінки, включаючи активну участь у цифровій комунікації навіть за умови негативного досвіду. Потреба в самопрезентації та формуванні позитивного образу в очах однолітків робить підлітків особливо чутливими до будь-яких форм публічного приниження чи соціального виключення [17, с. 152].

Цифрове середовище стало органічною частиною життєвого простору сучасних підлітків, виконуючи функції платформи для самовираження, соціалізації та розваг. Дослідження UNICEF показують, що українські підлітки проводять в інтернеті в середньому 4-6 годин на добу, причому основна частина часу припадає на користування соціальними мережами та месенджерами. Інтенсивна онлайн-активність створює можливості для розширення соціальних контактів та отримання інформації, водночас експонуючи підлітків до численних ризиків, включаючи кібербулінг, неприйнятний контент та маніпулятивні впливи. Специфіка віртуальної комунікації, що передбачає редуковану невербальну складову та можливість тривалого обдумування відповідей, може як полегшувати самовираження для соціально тривожних підлітків, так і створювати ілюзію безпечності для агресивних проявів [49-50].

Таблиця 1.2

Психологічні особливості підліткового віку та їх зв'язок з вразливістю до кібербулінгу

Вікова особливість	Прояв у поведінці	Зв'язок з вразливістю до кібербулінгу
--------------------	-------------------	---------------------------------------

Емоційна лабільність	Різкі зміни настрою, імпульсивні реакції	Підвищена реактивність на образи, труднощі емоційної саморегуляції
Потреба в соціальному визнанні	Орієнтація на думку однолітків	Болюче сприйняття публічного приниження, страх соціального виключення
Формування ідентичності	Пошук себе, експериментування з образами	Вразливість до критики зовнішності та особистісних характеристик
Нестабільна самооцінка	Залежність самоповаги від зовнішніх оцінок	Руйнівний вплив систематичної критики на образ Я
Максималізм мислення	Категоричність суджень, чорно-біле бачення	Схильність до катастрофізації конфліктів

Вплив кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків є багатоаспектним та може проявлятися на різних рівнях функціонування особистості. На емоційному рівні спостерігається підвищення тривожності, розвиток депресивної симптоматики, формування стійкого почуття небезпеки та соціальної незахищеності. Систематичне переживання онлайн-агресії призводить до емоційного виснаження, зниження загального емоційного тону та втрати інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення. На когнітивному рівні фіксуються нав'язливі думки про пережиті епізоди булінгу, труднощі концентрації уваги, зниження академічної успішності та формування негативних когнітивних схем щодо себе та оточуючих [15, с. 9-10].

Поведінкові прояви наслідків кібербулінгу включають соціальну самоізоляцію, уникнення онлайн та офлайн контактів з однолітками, зміни в патернах використання інтернету або, навпаки, компульсивну перевірку соціальних мереж у пошуку нових проявів агресії. У деяких випадках жертви кібербулінгу самі можуть вдаватися до агресивної поведінки як спосіб відновлення контролю або помсти. На соматичному рівні хронічний стрес, пов'язаний з переживанням віктимізації, може проявлятися у вигляді психосоматичних симптомів: головних болів, порушень сну, апетиту, зниження імунітету та загального погіршення фізичного самопочуття [39].

Психологічна резильєнтність підлітків, тобто їхня здатність успішно долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних переживань, є ключовим протективним фактором у контексті кібербулінгу. Високий рівень емоційного інтелекту, розвинені навички емоційної саморегуляції, позитивна самооцінка та наявність підтримуючого соціального оточення значно знижують ймовірність тривалих негативних наслідків віктимізації. Дослідження R. Ang та D. Goh показали, що підлітки з високим рівнем когнітивної та афективної емпатії рідше стають як агресорами, так і жертвами кібербулінгу, що підкреслює важливість розвитку соціально-емоційних компетенцій як елемента профілактичних програм [36, с. 390-392].

Гендерні особливості психоемоційних реакцій на кібербулінг також заслуговують на окрему увагу. Емпіричні дані свідчать, що дівчата частіше стають жертвами непрямих форм онлайн-агресії, таких як поширення пліток, соціальне виключення та сексуалізоване насильство, і демонструють більш виражені інтерналізуючі симптоми у вигляді тривожності та депресії. Відомо, що особи жіночої статі, які зазнали кібербулінгу, відчують більше негативних наслідків, ніж особи чоловічої статі, котрі частіше виступають у ролі кібербулера. Хлопці частіше стикаються з прямими формами агресії та загрозами, їхні реакції більше схильні до екстерналізації через гнів, агресивну відповідь або демонстративне ігнорування. Кібервіктимізація не на всіх жертв впливає однаково – це залежить від таких факторів, як стать, вік, кількість та якість соціальної підтримки, тип стосунків жертви з батьками, час, який молоді люди проводять у мережі за допомогою електронних засобів комунікації. Встановлено, що чим більше часу підлітки проводять в Інтернеті та його різних формах, тим більш ймовірно, що вони потрапляють у ситуації кібербулінгу. Ці відмінності відображають як біологічні особливості емоційної регуляції, так і впливи гендерної соціалізації на прийнятні способи вираження дистресу [1, с. 46; 8, с. 130].

Особливу тривогу викликає зв'язок між досвідом кібербулінгу та психоемоційним станом підлітків. Дослідження, проведене серед 164

українських підлітків, показало, що 34% дітей зізналися в наявності досвіду впливу певної форми залякування в Інтернеті. Найбільш часто переслідування відбувалося за допомогою текстових повідомлень чи коментарів (18%), 14% підлітків виявили, що хтось прикидався ними в мережі і від їхнього імені поведився грубо й образливо, а 11% дівчат і 8% хлопців зазналися, що хтось знущався над ними, знімаючи на телефон та викладаючи відео в Інтернет-мережу. Тривалість агресивних дій становила від тижня до більше року, причому 11% дівчат мали справу з переслідуванням більше року [23].

Жертви кібербулінгу переживають серйозні психологічні та емоційні наслідки. Дослідження емоційних реакцій показало, що у 11% дівчат і 9% хлопців агресія в мережах викликає почуття суму, емоційну напругу та втрату працездатності визнало 5% респондентів, збентеження й безсилля відчули 4% дівчат. Викликає особливе занепокоєння той факт, що значна кількість підлітків повідомила про виникнення бажання помсти (18% хлопців та 2% дівчат), агресії (20% хлопців та 16% дівчат) та гніву (5% хлопців та 6% дівчат), що може спровокувати ще більші конфлікти та страшніші наслідки. У подальшому випадки агресивної поведінки в мережах залишили відбиток на самопочутті старшокласників: 16% дівчат і 5% хлопців визнали появу недовіри до друзів, а відчуття тривоги відзначили 6% хлопців та 12% дівчат [23].

Публічний характер приниження в онлайн-просторі та його постійна доступність створюють особливо важкі умови для підлітків. Дослідження показують, що підлітки з низькою емпатією частіше є винуватцями кіберагресії, що пов'язане з тим, що більшість правопорушників не мають можливості співпереживати іншим і дивитися на ситуацію з позицій іншої людини. Водночас низький рівень емоційного інтелекту виявлено як у агресорів, так і в жертв кібержорстоких посягань, що підтверджує необхідність комплексного підходу до розв'язання проблеми через навчання підлітків емпатійним навичкам та розвиток емоційної компетентності.

1.3. Фактори ризику кібербулінгу серед підлітків: індивідуальні, сімейні та соціальні детермінанти

Формування та розвиток ситуацій цифрового цькування зумовлюється комплексною взаємодією багаторівневих факторів ризику, що функціонують на індивідуальному, міжособистісному, сімейному та соціокультурному рівнях. Розуміння цих детермінант є критично важливим для розробки науково обґрунтованих профілактичних програм та своєчасної ідентифікації вразливих груп підлітків. Профілактика самогубств та кібербулінгу у підлітків повинна включати: соціально-психологічну просвіту; забезпечення сприятливого мікроклімату в найближчому оточенні дитини; здійснення психологічної та соціально-педагогічної діагностики тенденцій суїцидальної поведінки; консультування школярів та підлітків; систематичне контролювання та врахування динамічних перетворень у діяльності та поведінці дитини. Сучасні дослідники застосовують екосистемний підхід до аналізу факторів ризику, розглядаючи кібербулінг не як ізольований феномен, а як прояв дисфункцій у множинних системах соціального середовища підлітка [8, с. 130-131].

На персональному щаблі головними чинниками ризику потрапляння в ситуації інтернет-переслідування як постраждалого виступають специфіка будови характеру та психічного функціонування. Знижена самооцінка та деструктивне самосприйняття роблять молоду людину більш беззахисною перед агресивними діями, адже вона схильна поглинати осуд та сприймати позицію жертви як доказ власної неспроможності. Підсилена особиста тривога, зокрема в її суспільному проявленні, супроводжується побоюванням негативного судження та передчуттям відкидання, що може виявлятися в надзвичайній пересторозі під час віртуального спілкування або, навпаки, у компенсаційній ворожості. Проблеми емоційного контролю та нестриманість здатні провокувати конфронтаційні епізоди, які надалі перетворюються на постійне знущання [14, с. 297].

Специфічні моделі віртуальної активності також є прогностичними ознаками жертовності. Надлишковий період перебування в мережі, що перебільшує 4-6 годин щоденно, експоненційно наростити вірогідність зіткнення з проявами ворожості просто через ширшу присутність у потенційно небезпечних обставинах. Оприлюднення зайвої приватної інформації на соціальних платформах, викладення провокативного матеріалу чи залучення до конфліктних обговорень формує додаткові умови для кривдників. Дослідницькі дані свідчать, що молодь із слабким рівнем цифрової обізнаності, яка не усвідомлює механізмів регулювання конфіденційності та не має тактик захищеного віртуального діалогу, регулярніше стає постраждалими від різноманітних варіантів онлайн-цькування [1, с. 44].

Персональні ризикові чинники для кривдників частково збігаються з ознаками постраждалих, що пояснює явище «постраждалих-кривдник», коли молода людина по черзі виконує обидва амплуа. Згідно з теорією соціального навчання, розвиток агресії та девіантних форм поведінки є наслідком впливу соціально девіантних рольових моделей і невідповідного підкріплення дезадаптивної поведінки. Дитина, яка знущається над іншими і отримує підкріплення від оточуючих через сміх, приєднання або підтримку, ймовірно продовжить свої дії. У випадку кібербулінгу на сайтах соціальних мереж така поведінка підкріплюється «лайками» інших користувачів, що підбурює до подальших агресивних дій. Брак співчуття та складнощі у визначенні емоційного стану оточуючих знижують бар'єри для жорстокої діяльності, оскільки агресор не спостерігає реакції жертви безпосередньо, що полегшує моральне відсторонення. Переконавання в анонімності та владі над об'єктом кібербулінгу, розуміння того, що будь-хто може атакувати інших в Інтернеті незалежно від фізичної сили, призводять до розвитку позитивного ставлення до кіберзалякування та продовження цих дій [1, с. 43].

Родинне середовище розвитку виконує базову функцію у створенні вразливості або стійкості молоді людини до цифрового цькування. Якість батьківсько-дитячих зв'язків, манера виховання та ступінь батьківського нагляду

за віртуальною діяльністю дитини є вагомими прогностичними ознаками як жертвності, так і залучення до агресивної діяльності. Авторитарна манера виховання з надмірним наглядом та покараннями або, навпаки, байдужа манера з мінімальною емоційною участю батьків пов'язані зі зростаючим ризиком кібербулінгу. Дисфункціональні родинні моделі, що охоплюють суперечки між батьками, емоційну відстороненість, відсутність підтримки та розлади комунікації, позбавляють молоду людину важливого ресурсу для подолання стресових обставин [12, с. 279-281].

Недостатній батьківський моніторинг цифрової активності дітей створює середовище безконтрольності, в якому ризикована онлайн-поведінка залишається непоміченою та некоригованою. Водночас надмірно інвазивний контроль без побудови довірливих відносин може призводити до того, що підліток приховує факти віктимізації через страх покарання у вигляді заборони користування інтернетом. Оптимальним є баланс між усвідомленим моніторингом, відкритою комунікацією про онлайн-досвід та повагою до приватності підлітка, що створює умови для своєчасного звернення по допомогу в разі проблем [31, с. 24].

Досвід насильства в сім'ї, включаючи фізичне, емоційне або психологічне жорстоке поводження, є потужним фактором ризику як віктимізації, так і участі в кібербулінгу з позиції агресора. Травматичний досвід формує дезадаптивні моделі міжособистісної взаємодії, в яких насильство сприймається як нормативний спосіб вирішення конфліктів. Підлітки, які зростають у середовищі насильства, можуть ідентифікуватися з агресором та відтворювати насильницькі патерни у власних стосунках, або, навпаки, інтерналізувати роль жертви та демонструвати віктимну поведінку [27].

Шкільне середовище та група однолітків становлять критичний контекст для розгортання ситуацій кібербулінгу. Токсична атмосфера в класі, наявність традиційного офлайн-булінгу, відсутність чітких правил та реакцій на агресивну поведінку з боку адміністрації створюють сприятливий ґрунт для переносу конфліктів у віртуальний простір. Досвід віктимізації в реальному шкільному

середовищі часто продовжується та посилюється в онлайн-форматі, оскільки кібербулінг дозволяє агресору діяти з відносною анонімністю та уникати прямої конфронтації. Цифрові профілі надають зловмисникам додатковий рівень анонімності і, таким чином, посилюють дисбаланс сил між кривдниками та жертвами. За даними ЮНІСЕФ, в Україні кожен п'ятий підліток визнавав себе жертвою онлайн-знущань. Статистичні дані свідчать, що частіше ображають хлопці – 70%, а от страждають від кібербулінгу переважно дівчата – близько 80%. У рейтингу форм кібербулінгу першу позицію займає розповсюдження неправдивої інформації, з чим стикався кожен п'ятий підліток. З викраданням персональних даних і використанням іншими акаунтів від імені потерпілих (самозванство) зіштовхувався майже кожен п'ятий підліток. Понад 18% рішень щодо булінгу в Україні стосуються випадків використання засобів електронних комунікацій, тобто дій, які завдали психологічних страждань і були вчинені в інтернеті за допомогою гаджетів [49].

Позиція в групі однолітків та соціометричний статус також впливають на ймовірність кібербулінгу. Підлітки з низьким статусом, соціально ізольовані або відторгнуті однолітками, частіше стають жертвами як офлайн, так і онлайн-агресії. Водночас підлітки з високим, але нестабільним статусом можуть вдаватися до кібербулінгу для підтримання свого домінуючого становища в групі. Конформізм та тиск групи пояснюють феномен «спостерігачів» кібербулінгу, які не беруть активної участі в агресії, але своєю пасивністю легітимізують насильство та посилюють страждання жертви через публічність приниження [16, с. 275-276].

Соціокультурні фактори широкого масштабу також вносять свій вклад у поширеність кібербулінгу. Нормативна культура агресії в суспільстві, толерантність до насильства в медіаконтенті, відсутність широкого суспільного засудження онлайн-цькування створюють макросоціальний контекст, в якому кібербулінг не сприймається як серйозна проблема. Гендерні стереотипи, що виправдовують агресію хлопців як прояв маскулінності або засуджують дівчат за

«неправильну» поведінку чи зовнішність, підживлюють специфічні форми гендерно забарвленого кібербулінгу [3, с. 27].

Особливості організації цифрового простору та дизайн соціальних платформ також можуть сприяти або перешкоджати кібербулінгу. Анонімні платформи, що не вимагають верифікації особистості, створюють сприятливі умови для безкарної агресії. Алгоритми соціальних мереж, що просувають контroversійний та емоційно заряджений контент для збільшення залученості користувачів, можуть ненавмисно посилювати поширення булінгового матеріалу. Недостатня модерація та повільна реакція адміністрації платформ на скарги про онлайн-агресію дозволяє токсичному контенту залишатися доступним тривалий час [38, с. 583].

Згідно з дослідженням «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України», підлітки в Україні стикаються з різноманітними проявами онлайн-агресії. Найпоширенішими видами кібербулінгу, які виділили учасники опитування серед вчителів та учнів, є зламування акаунтів у соціальних мережах із подальшим шантажуванням, поєднання офлайн- та онлайн-цькування, погрози життю або фізичним насильством, розкриття адреси проживання та місць відвідуваності, а також постійне, навіть цілодобове переслідування. Аналіз судової практики показав, що найбільшу кількість протоколів складено щодо погроз та принизливих коментарів через соціальні мережі, поширення фото та відео без згоди, а також розповсюдження чуток в онлайн-спільнотах [34].

Дослідники виокремлюють 11 основних типів кібербулінгу, з якими можуть зіткнутися підлітки: кетфішинг (створення фальшивих ідентичностей), флеймінг (цілеспрямовані перепалки), видавання себе за інших осіб, слемінг (залучення спостерігачів до булінгу), реттінг (несанкціонований контроль пристроїв), розповсюдження чуток, секстинг (поширення контенту сексуального характеру), шоктролінг (провокаційні пости) та сталкінг (онлайн-переслідування). Розуміння цих різноманітних форм кібербулінгу та механізмів їх реалізації є критично важливим для розробки ефективних багаторівневих

профілактичних програм, що враховують специфіку цифрового середовища та особливості підліткової онлайн-комунікації в українському контексті [34].

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури показав, що кібербулінг являє собою складний багатовимірний феномен цифрової агресії, який суттєво відрізняється від класичних форм шкільного цькування. Основними характеристиками онлайн-насилювання є можливість агресора залишатися невідомим, широке охоплення аудиторії через соціальні мережі, відсутність часових та просторових обмежень для здійснення атак, а також перманентне збереження компрометуючих матеріалів у цифровому форматі. Емпіричні дані українських досліджень засвідчують різноманітність проявів кіберагресії: від несанкціонованого доступу до особистих акаунтів та шантажу до одночасного цькування у реальному та віртуальному просторах, від прямих загроз фізичною розправою до оприлюднення конфіденційної інформації про місце перебування жертви. Судова статистика за період 2019-2020 років демонструє переважання таких категорій справ: образливі висловлювання та залякування через інтернет-платформи, незаконне розповсюдження візуального контенту особистого характеру, а також цілеспрямоване поширення недостовірної інформації для дискредитації особи в онлайн-спільнотах.

Вікові особливості підліткового періоду створюють специфічну ситуацію підвищеної сприйнятливості до травмуючих онлайн-переживань. Статистичні дані всеукраїнського опитування фіксують невтішну картину емоційного стану сучасної молоді: менше двох п'ятих респондентів оцінюють своє життя як щасливе, чверть вибірки повідомляє про тривалі періоди пригніченого настрою, п'ята частина учасників дослідження переживає почуття самотності. Психологічні характеристики віку – нестабільність емоційних реакцій, коливання самоповаги, орієнтація на оцінки референтної групи, схильність до категоричних суджень – формують підґрунтя для гострого реагування на ситуації

онлайн-припинення. Наслідки систематичного цифрового цькування проявляються у різних сферах функціонування особистості: емоційна сфера характеризується зростанням напруженості, формуванням песимістичного світогляду, виснаженням психічних ресурсів; когнітивна сфера демонструє фіксацію на травмуючих епізодах, погіршення здатності зосереджуватися, падіння навчальних результатів; поведінкова сфера відображає тенденції до самоізоляції, трансформацію взаємодії з цифровим середовищем або надмірну стурбованість можливими новими проявами агресії.

Емпіричне дослідження 164 українських підлітків виявило масштабність проблеми: 34% дітей мали досвід впливу певної форми залякування в Інтернеті, причому найчастіше переслідування відбувалося через текстові повідомлення чи коментарі (18%), 14% підлітків стикалися з підміною особистості, а 11% дівчат і 8% хлопців зазнали знущань зі зйомкою та оприлюдненням відео. Тривожним є факт, що тривалість агресивних дій коливалася від тижня до більше року, причому 11% дівчат мали справу з переслідуванням понад рік. Аналіз емоційних реакцій показав, що агресія в мережах викликає почуття суму (11% дівчат і 9% хлопців), емоційну напругу (5%), а також бажання помсти (18% хлопців та 2% дівчат) та агресію (20% хлопців та 16% дівчат), що створює ризик ескалації конфліктів. Особливо вразливими виявилися дівчата-підлітки, які вдвічі частіше відчують смуток та повідомляють про появу недовіри до друзів (16%) і відчуття тривоги (12%).

Ретельний розгляд коренів онлайн-нарузі показує, що він пов'язаний з характером людини, її родинними зв'язками і соціальними сценами, які вони демонструють у профілі. Особи показують, що їм важко бачити себе позитивно, вони схильні хвилюватися, відчувати тривогу, мати проблеми з емоціями, проводити надто багато часу в мережі без мети, і не завжди вміють залишатися в безпеці онлайн. У сімейному плані відзначається зв'язок між поколіннями, дефекти обміну інформацією, використання цифрових речей та минулі травми. Національні статистичні дані виявляють ключовий цифровий поділ між батьками та дітьми: дорослі ледве розуміють ідею безпеки дітей в Інтернеті, і це розуміння

різко падає після 13 чи 14 років. Якщо взяти до уваги, як ці фактори взаємодіють між собою, то добре видно позитивні стратегії, які сприяють особистому психічному здоров'ю, зміцнюють сімейні узи і перетворюють наш інтернет-світ на безпечніший.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРБУЛІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження впливу кібербулінгу на підлітків

Емпіричне дослідження проводилося у травні 2026 року на базі Комунального закладу «Харківська гімназія №98 Харківської міської ради», розташованого за адресою: м. Харків, пров. Тосканський, 5. Збір емпіричних даних здійснювався упродовж трьох тижнів – з 4 по 23 травня 2026 року – у рамках переддипломної практики, що стала безпосередньою базою формування емпіричного матеріалу кваліфікаційної роботи. Проведення дослідження погоджувалося з адміністрацією гімназії і реалізовувалося з дотриманням вимог психологічної етики в роботі з неповнолітніми.

Організація роботи із учасниками дослідження ґрунтувалася на таких принципах:

- добровільність участі – жоден учасник не перебував під примусом до проходження опитування чи тестування;
- анонімність – усі відповіді опрацьовувались без зазначення прізвища чи імені;
- поінформована згода – до початку кожної діагностичної процедури учасникам пояснювалась мета дослідження та характер запитань;
- конфіденційність – отримані дані використовувались виключно в наукових цілях в межах кваліфікаційної роботи.

Вибірку дослідження склали 66 підлітків – учнів 7–9 класів гімназії – віком від 13 до 17 років. За гендерним складом вибірка включала як дівчат, так і хлопців, що дозволило отримати більш репрезентативні дані з урахуванням гендерної специфіки кібербулінгу. Вибір вікового діапазону 13–17 років обумовлений кількома ключовими чинниками. По-перше, підлітки цього віку є

найбільш активними користувачами соціальних мереж і месенджерів, тобто перебувають у середовищі з найвищим ризиком зіткнення з онлайн-агресією. По-друге, цей вік є критичним з точки зору формування ідентичності, самооцінки та системи міжособистісних відносин, що зумовлює підвищену психологічну вразливість до будь-яких форм публічного приниження. По-третє, саме на учнів 7–9 класів припадає пік виникнення конфліктних ситуацій як у шкільному, так і в онлайн-середовищі, що підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідженнями.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика вибірки дослідження

Параметр	Показник
Загальна кількість учасників	66 осіб
Вікові межі	13–17 років
Класи	7–9 класи
Учасники I етапу (Google Forms)	42 особи
Учасники II етапу (Kahoot)	24 особи
База дослідження	КЗ «Харківська гімназія №98 ХМР»
Місто	Харків
Період збору даних	травень 2026 року
Тип участі	Добровільна, анонімна

Дослідження реалізовувалось у два послідовні діагностичні етапи відповідно до логіки вивчення психоемоційного стану підлітків у контексті онлайн-комунікації. На першому етапі 42 учні пройшли онлайн-опитування через платформу Google Forms, що дозволило зібрати кількісні дані про характер онлайн-активності, досвід кібервіктимізації та суб'єктивний емоційний стан. На другому етапі окрема група з 24 учнів взяла участь в інтерактивному опитуванні на платформі Kahoot, що забезпечило якісний виміри емоційного профілю онлайн-комунікації. Вибірki двох етапів не перетиналися між собою – загальна кількість залучених учасників склала 66 осіб.

Методологічна основа дослідження ґрунтувалась на поєднанні авторського діагностичного інструментарію зі стандартизованими психодіагностичними

методиками, що утворює двоярусну структуру. Перший ярус складають первинні емпіричні інструменти, що генерували основний масив кількісних даних, представлених у розділах 2.2 і 2.3. Другий ярус – стандартизовані психометричні шкали, що застосовувались як діагностична основа для розуміння психоемоційного профілю учасників та формування порівняльних характеристик між групами, зафіксованих у якісному форматі таблиці 2.8.

Першим діагностичним інструментом слугував авторський опитувальник «Кібербулінг та онлайн-активність підлітків» – адаптована анкета, розроблена для виявлення особливостей мережевої поведінки та суб'єктивного досвіду підлітків в онлайн-середовищі. Анкетування проводилося у цифровому форматі через платформу Google Forms і охопило 42 учасники першого етапу. Вибір саме цієї платформи зумовлений тим, що вона гарантує повну анонімність відповідей і є звичним та зручним інструментом для підліткової аудиторії, що знижує психологічний бар'єр перед участю в дослідженні – особливо важливо з огляду на чутливість досліджуваної теми. Структурно анкета складалась із трьох змістових блоків:

- перший блок – інтенсивність і характер використання соціальних мереж: щоденна тривалість перебування онлайн, найбільш використовувані платформи;
- другий блок – досвід онлайн-взаємодії: наявність ситуацій образливої комунікації, ігнорування, конфліктів або інших форм агресії в мережі; здатність ідентифікувати ці ситуації як прояви кібербулінгу;
- третій блок – суб'єктивна оцінка власного емоційного стану під час і після взаємодії у соціальних мережах.

Другим інструментом первинної діагностики виступало інтерактивне опитування на платформі Kahoot, проведене з групою з 24 учнів другого етапу. Платформа Kahoot є добре знайомою підліткам ігровою середою, яка знижує психологічну напруженість і дозволяє відповідати більш відкрито навіть на особистісно значущі запитання. Ключовим запитанням опитування стало: «Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час спілкування в соціальних мережах?».

Відповіді учасників автоматично формували хмару слів, у якій візуальний розмір кожного слова відповідав частоті його згадування. Цей метод надав можливість отримати наочний емоційний профіль онлайн-комунікації підліткової групи та забезпечив якісний вимір, що доповнив кількісні дані Google Forms.

Для діагностики рівня тривожності як ключового психоемоційного наслідку кібербулінгу застосовувалась Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Методика складається з двох субшкал по 20 тверджень кожна, що оцінюються за 4-бальною системою. Перша субшкала діагностує реактивну (ситуативну) тривожність – актуальний стан тривоги на момент обстеження; друга – особистісну тривожність як стійку індивідуальну рису. Нормативні значення:

- 0–30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–44 бали – помірний рівень тривожності;
- 45 балів і більше – високий рівень тривожності.

Для оцінки вираженості депресивної симптоматики застосовувалась Шкала депресії Бека (BDI-II). Опитувальник складається з 21 категорії симптомів, що відповідають діагностичним критеріям DSM-IV. Загальна сума балів інтерпретується за такою градацією:

- 0–9 балів – відсутність депресивної симптоматики;
- 10–15 балів – легка депресія (субдепресія);
- 16–19 балів – помірна депресія;
- 20–29 балів – виражена депресія середньої важкості;
- 30–63 бали – важка депресія.

Для визначення загального рівня самоповаги застосовувалась Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES) – 10 тверджень за 4-бальною шкалою Лікерта, де вищий бал відповідає вищому рівню самоповаги (діапазон 10–40). Для діагностики ознак психоемоційного виснаження застосовувалась адаптована версія Методики оцінки емоційного виснаження підлітків на основі MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey), що охоплює три субшкали:

емоційне виснаження, цинізм та академічна ефективність. Зазначені стандартизовані методики застосовувались в індивідуальному та груповому консультативному форматі впродовж практики та слугували психометричним підґрунтям для якісної порівняльної характеристики психоемоційного стану учасників.

Таблиця 2.2

Характеристика методів дослідження

Метод	Цільовий конструкт	Кількість пунктів	Охоплення вибірки
Авторська анкета (Google Forms)	Онлайн-активність, досвід взаємодії в мережі	3 блоки	42 особи (I етап)
Kahoot (хмара слів)	Емоційний профіль онлайн-спілкування	1 відкрите запитання	24 особи (II етап)
Шкала Спілбергера-Ханіна (STAI)	Ситуативна та особистісна тривожність	40 тверджень (2×20)	Консультативний формат практики
Шкала депресії Бека (BDI-II)	Депресивна симптоматика	21 твердження	Консультативний формат практики
Шкала самооцінки Розенберга (RSES)	Рівень самоповаги та самоприйняття	10 тверджень	Консультативний формат практики
MBI-SS (адапована)	Емоційне виснаження, цинізм, академічна ефективність	Адапована версія	Консультативний формат практики

Для математично-статистичної обробки даних першого та другого діагностичних етапів використовувався комплекс кількісних методів: описова статистика (середні значення, відсоткові співвідношення) для загальної характеристики розподілу показників по вибірці; частотний аналіз для визначення відсоткових часток у кожній категорії; кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення статистично значущих зв'язків між показниками; t-критерій Стюдента для порівняння характеристик двох груп учасників – з

підтвердженим досвідом кібервіктимізації та без нього. Якісна порівняльна характеристика, представлена в таблиці 2.8, ґрунтується на синтезі кількісних даних опитування та психометричних профілів, отриманих за допомогою стандартизованих шкал в ході консультативної роботи практики.

Загальна логіка організації дослідження відповідала послідовній реалізації трьох завдань: первинна діагностика онлайн-активності та суб'єктивного досвіду підлітків у мережі за допомогою авторського інструментарію, поглиблений психометричний аналіз психоемоційного стану за стандартизованими методиками та статистична обробка і синтез отриманих даних. Така організація дослідження забезпечила можливість встановити зв'язок між конкретними характеристиками онлайн-комунікації підлітків та показниками їхнього психоемоційного стану і сформулювати обґрунтовані висновки щодо впливу кібербулінгу на особистість підлітка.

2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційного стану підлітків, які зазнали кібербулінгу

Цей розділ присвячений безпосередньому аналізу емпіричних результатів, отриманих у ході двоетапного дослідження на базі Харківської гімназії №98. Аналіз охоплює чотири взаємопов'язані аспекти: інтенсивність і характер онлайн-активності учасників, поширеність та форми досвіду кібервіктимізації, якісний і кількісний профіль психоемоційного стану підлітків у контексті онлайн-комунікації, а також порівняльна оцінка показників двох груп – підлітків, які мали підтверджений досвід негативних ситуацій в мережі, та тих, хто з такими ситуаціями не стикався. Логіка аналізу будується від загальних характеристик онлайн-середовища перебування підлітків до конкретних показників їхнього психоемоційного стану, зумовленого досвідом онлайн-агресії.

Першим кроком аналізу стало визначення базових характеристик онлайн-присутності учасників дослідження. За даними Google Forms (n=42), 100% учасників зазначили, що користуються соціальними мережами щодня – без

жодного винятку. Цей показник фіксує фундаментальну рису сучасного підліткового досвіду: онлайн-середовище для цієї вікової групи є не опціональним простором дозвілля, а обов'язковою складовою щоденної реальності.

Таблиця 2.3

Розподіл учасників за тривалістю щоденного перебування у соціальних мережах

(n=42)

Тривалість онлайн-активності на день	Кількість осіб	Відсоток
Менше 1 години	0	0,0%
Від 1 до 3 годин	12	28,6%
Від 3 до 5 годин	18	42,8%
Більше 5 годин	12	28,6%
Разом	42	100%

Дані таблиці 2.3 свідчать, що понад 71% учасників проводять у соціальних мережах більше трьох годин на добу [50]. При цьому майже третина вибірки (28,6%) зазначає більше п'яти годин щоденної онлайн-активності, що є критично високим показником [50]. Дослідження послідовно підтверджують: збільшення часу перебування в мережі прямо пропорційно підвищує ймовірність зіткнення з проявами онлайн-агресії. За даними ВООЗ та Міжнародного дослідження здоров'я школярів (HBSC, 2021/2022), що охопило понад 279 000 підлітків з 44 країн, включаючи Україну, 15–16% підлітків у Європі та Центральній Азії повідомляють про досвід кібервіктимізації, причому ці показники зростають у прямій залежності від тривалості перебування онлайн [47]. За систематичними даними Центру досліджень кібербулінгу, підлітки, що проводять в інтернеті понад три години на добу, в середньому значно частіше повідомляють про досвід кібервіктимізації порівняно з тими, чия щоденна онлайн-активність не перевищує однієї-двох годин [48].

Аналіз платформ, якими учасники користуються найчастіше, дозволяє визначити конкретне середовище найвищого ризику онлайн-агресії (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл учасників за найбільш використовуваними соціальними платформами (n=42, можливо кілька відповідей)

Соціальна мережа	Кількість осіб	Відсоток
Instagram	36	85,7%
TikTok	31	73,8%
Telegram	29	69,0%
Snapchat	14	33,3%
Інші платформи	8	19,0%

Домінування Instagram (85,7%), TikTok (73,8%) і Telegram (69,0%) є закономірним для підліткової аудиторії України і підтверджується загальнонаціональними даними. Саме ці три платформи найбільш часто фігурують у дослідженнях як основне середовище реалізації різних форм кібербулінгу – образливих коментарів під публікаціями, поширення компрометуючого контенту, публічного приниження, створення фейкових акаунтів, а також групового ігнорування.

Центральним завданням другого блоку аналізу стало визначення поширеності та характеру досвіду кібервіктимізації серед учасників дослідження.

Таблиця 2.5

Показники негативного досвіду учасників в онлайн-середовищі (n=42)

Показник	Кількість осіб	Відсоток
Стикалися з негативним досвідом у мережі	26	61,9%
Отримували образливі повідомлення або коментарі	21	50,0%
Переживали ігнорування або виключення з онлайн-спілкування	19	45,2%

Брали участь у конфліктних ситуаціях онлайн	17	40,5%
Не змогли ідентифікувати ситуацію як кібербулінг	23	54,8%

61,9% учасників мали реальний досвід негативного впливу в онлайн-просторі [49]. Половина (50,0%) отримувала образливі повідомлення або коментарі, а 45,2% переживали ігнорування чи виключення з онлайн-комунікації – форму агресії, яку підлітки нерідко недооцінюють, попри те що соціальне виключення є одним із найбільш болючих переживань для цього вікового етапу. 40,5% учасників брали участь у конфліктних ситуаціях онлайн [36].

Особливої уваги заслуговує останній показник таблиці: 23 учасники, або 54,8% від загальної кількості вибірки (n=42), не змогли кваліфікувати власний онлайн-досвід як кібербулінг – вони описували пережиті ситуації як «непорозуміння», «звичайний конфлікт» або «неприємну переписку». Це означає, що значна частина підлітків переживає реальний психологічний тиск онлайн, але не має інструментів ані для його правильного визначення, ані для відповідного реагування. Відсутність когнітивних схем розпізнавання кібербулінгу фактично подовжує перебування підлітка у ситуації агресії без можливості вчасно звернутися по допомогу.

Отримані показники корелюють із даними HBSC 2021/2022, що фіксують від 12 до 16% підлітків у різних країнах Європи як жертв кібербулінгу у вузькому розумінні систематичного переслідування, тоді як значно більша частка – до 60% – стикається з поодинокими або нерегулярними епізодами онлайн-агресії [47].

Третій блок аналізу є ключовим: він присвячений безпосередньо психоемоційному стану підлітків у контексті їхньої онлайн-активності.

Таблиця 2.6

Показники емоційного стану учасників під час онлайн-спілкування (n=42)

Емоційний стан	Кількість осіб	Відсоток
Тривога	24	57,1%
Страх	23	54,8%
Самотність або дискомфорт	20	47,6%

Роздратування	18	42,9%
Невпевненість у собі	16	38,1%
Образа	15	35,7%
Позитивні емоції як домінуючі	4	9,5%

Розподіл емоційних показників у таблиці 2.6 має виражений негативний профіль. Тривога є домінуючим емоційним станом онлайн-комунікації для 57,1% учасників, страх – для 54,8%. Обидва ці показники є прямими індикаторами підвищеного рівня тривожності, що відповідає конструктам шкали Спілбергера-Ханіна. Характерно, що в нормативних вибірках здорових підлітків тривога не входить до числа домінуючих емоцій повсякденної соціальної взаємодії; її присутність у понад половини учасників навіть у межах формально розважального онлайн-середовища є клінічно значущим сигналом.

Почуття самотності або дискомфорту фіксується у 47,6% учасників – майже у кожного другого. Той факт, що майже половина підлітків переживає самотність саме під час використання інструментів соціальної взаємодії, є парадоксом, який пояснюється специфікою кібербулінгу: онлайн-ігнорування та публічне приниження підривають саме ту потребу в належності, задоволення якої підліток шукав у соціальних мережах. Невпевненість у собі зафіксована у 38,1% учасників – показник, який безпосередньо корелює з конструктом самооцінки за шкалою Розенберга. Систематичний огляд Arif et al. (2024), що охопив 32 дослідження за участю 29 593 студентів, підтвердив значущий негативний зв'язок між кібервіктимізацією та самооцінкою у 4 з 6 відповідних досліджень ($r = -0,152$ до $-0,399$) [46]. Лише 9,5% учасників назвали позитивні емоції домінуючими у своєму онлайн-досвіді.

Результати інтерактивного опитування на платформі Kahoot (n=24) підтвердили та поглибили картину, отриману через Google Forms.

Таблиця 2.7

Частотність емоцій у відповідях учасників інтерактивного опитування Kahoot
(n=24)

Емоція	Частота згадування	Відносний розмір у хмарі слів
Тривога	Найвища	Найбільший
Страх	Дуже висока	Великий
Ігнор	Висока	Великий
Роздратування	Висока	Середній
Самотність	Середня	Середній
Образа	Середня	Середній
Біль	Середня	Середній
Стрес	Середня	Середній
Злість	Нижче середньої	Малий
Сум	Нижче середньої	Малий
Дискомфорт	Нижче середньої	Малий
Нерозуміння	Нижче середньої	Малий
Невпевненість	Нижче середньої	Малий
Позитивні емоції	Відсутні	–

Серед усіх слів, названих учасниками, жодного позитивного не виявилось. «Ігнор» увійшов до трійки найпоширеніших відповідей, що підтверджує особливе місце соціального виключення серед найбільш травматичних форм онлайн-агресії для підліткового віку. Наявність у хмарі слів таких позицій, як «біль», «стрес» та «сум» поряд із «тривогою» і «страхом», вказує на те, що емоційний дистрес підлітків у цифровому середовищі набуває рис хронічного психологічного перевантаження [39], що безпосередньо кореспондує з конструктором емоційного виснаження за методикою MBI-SS.

Порівняльний аналіз показників двох груп – підлітків, які мали підтверджений негативний онлайн-досвід (n=26, 61,9%), та тих, хто з такими ситуаціями не стикався (n=16, 38,1%), – дозволяє окреслити специфіку психоемоційного стану кібервіктимів.

Таблиця 2.8

Порівняльна характеристика показників психоемоційного стану в групах дослідження

Показник	Група з досвідом кібервіктимізації (n=26)	Група без досвіду кібервіктимізації (n=16)
-----------------	--	---

Домінуючий емоційний стан – тривога	Виражено (вище середнього по вибірці)	Помірний або відсутній
Домінуючий емоційний стан – страх	Виражено	Помірний або відсутній
Самотність або дискомфорт	Часто	Рідко
Невпевненість у собі	Виражена	Слабко виражена
Відсутність позитивних емоцій	Характерна	Менш характерна

Підлітки з підтвердженим досвідом кібервіктимізації демонструють більш виражені негативні емоційні стани за всіма вимірюваними параметрами. Цей патерн відповідає висновкам систематичного огляду Arif et al. (2024): тривожність є значущим наслідком кібервіктимізації у 80% відповідних досліджень (поширеність 27–84,1%), а депресивна симптоматика – у 80% досліджень (поширеність 15–73%) [46].

Таблиця 2.9

Зведені показники дослідження психоемоційного стану підлітків

Показник	Результат
Щоденні користувачі соціальних мереж	100%
Проводять онлайн понад 3 години на день	71,4%
Мали підтверджений негативний онлайн-досвід	61,9%
Не змогли ідентифікувати ситуацію як кібербулінг (від загальної кількості учасників, n=42)	54,8%
Відчують тривогу під час онлайн-спілкування	57,1%
Відчують страх під час онлайн-спілкування	54,8%
Переживають самотність або дискомфорт	47,6%
Відчують невпевненість у собі	38,1%
Домінуючі емоції у Kahoot – виключно негативні	100% відповідей
Позитивні емоції як домінуючі	9,5%

Отримані результати підтверджують, що вплив онлайн-агресії на психоемоційний стан підлітків проявляється не лише у діагностованих клінічних симптомах, але й на рівні суб'єктивного емоційного досвіду повсякденної

онлайн-взаємодії – ще до того, як ситуація набуває форми систематичного переслідування. Це підкреслює необхідність психопрофілактичної роботи, зорієнтованої не лише на підлітків із вже сформованим досвідом кібервіктимізації, але й на широке коло школярів, чий онлайн-досвід вже несе виражені ознаки психоемоційного неблагополуччя.

2.3. Ідентифікація провідних факторів ризику кібербулінгу у підлітковому середовищі

Третій аналітичний блок дослідження спрямований на виявлення та систематизацію чинників, що підвищують імовірність потрапляння підлітків у ситуації кібербулінгу – як у ролі жертв, так і у ролі учасників агресії. Вихідним положенням слугує системний підхід: жоден окремо взятий чинник не спричиняє кібербулінг сам по собі – він функціонує у взаємодії з іншими чинниками на різних рівнях соціального середовища підлітка. Аналіз будується за чотирма рівнями детермінації: поведінково-цифровий, психоемоційний, інформаційно-когнітивний та соціально-контекстуальний.

На основі отриманих емпіричних даних та зіставлення їх із теоретичними положеннями першого розділу виокремлено такі групи провідних факторів ризику:

- поведінково-цифрові фактори – надмірна тривалість щоденного перебування в онлайн-просторі та специфіка платформ;
- психоемоційні фактори вразливості – підвищений рівень тривожності, невпевненість у собі, схильність до самотності та знижений поріг емоційної реактивності;
- інформаційно-когнітивний дефіцит – нездатність ідентифікувати ситуацію онлайн-агресії як кібербулінг та відсутність сформованих стратегій реагування;

- соціально-контекстуальні фактори – характеристики середовища однолітків, низький рівень звернення по допомогу та особливості поведінки свідків онлайн-агресії.

Таблиця 2.10

Показники онлайн-активності учасників як індикатори поведінково-цифрового ризику (n=42)

Показник	Значення	Рівень ризику
Щоденне використання соціальних мереж	100%	Базовий – середовище ризику є постійним
Час онлайн менше 1 год/день	0%	–
Час онлайн 1–3 год/день	28,6%	Помірний
Час онлайн 3–5 год/день	42,8%	Підвищений
Час онлайн понад 5 год/день	28,6%	Високий
Разом: понад 3 год/день	71,4%	Підвищений і вищий
Основна платформа – Instagram	85,7%	Підвищений (відкриті профілі, коментарі)
TikTok	73,8%	Підвищений (публічний контент)
Telegram	69,0%	Підвищений (закриті групи, пересилання)

71,4% учасників проводять в онлайн-середовищі більше трьох годин на добу. Дані Cyberbullying Research Center, накопичені за 19 хвиць досліджень починаючи з 2004 року і узагальнені у систематичному огляді 2024 року, підтверджують: інтенсивний характер перебування в соціальних мережах є одним із найбільш стабільних предикторів кібервіктимізації – підлітки з вищою онлайн-активністю стикаються з агресією значно частіше через ширшу присутність у потенційно небезпечних взаємодіях [48].

Другу групу факторів ризику становлять психоемоційні характеристики підлітків.

Таблиця 2.11

Психоемоційні індикатори вразливості у вибірці дослідження (n=42)

Психоемоційний індикатор	Частота у вибірці	Зв'язок з кібервіктимізацією
Тривога як домінуючий стан онлайн-комунікації	57,1%	Підвищена реактивність → нездатність ефективно реагувати
Страх як домінуючий стан	54,8%	Пасивна поведінка → уникнення звернення по допомогу
Самотність або дискомфорт	47,6%	Соціальна ізоляваність → відсутність підтримки
Роздратування	42,9%	Висока емоційна реактивність → провокативні відповіді
Невпевненість у собі	38,1%	Знижена самооцінка → засвоєння ролі жертви
Образа	35,7%	Підвищена чутливість → болоче сприйняття критики
Позитивні емоції як домінуючі	9,5%	Слабкий захисний буфер → дефіцит психологічної резильєнтності

Тривога у 57,1% учасників є чинником ризику з двох точок зору. З одного боку, тривожні підлітки частіше стають жертвами через схильність до унікальної поведінки, яка сприймається агресорами як відсутність спротиву. З іншого боку, хронічна тривожність знижує здатність розпізнати агресію на ранній стадії. Систематичний огляд, що охопив 32 дослідження за участю 29 593 учасників, підтвердив: тривожність є значущим наслідком кібервіктимізації у 80% відповідних досліджень, депресивна симптоматика – також у 80% (поширеність 15–73%) [46].

Невпевненість у собі у 38,1% учасників є одним із найбільш добре задокументованих психологічних предикторів кібервіктимізації. Той самий огляд Arif et al. (2024) виявив значущу від'ємну кореляцію між рівнем самооцінки та досвідом кібербулінгу у 4 з 6 відповідних досліджень ($r = -0,152$ до $-0,399$) [46]. Цей зв'язок є двоспрямованим: знижена самооцінка підвищує вразливість, а систематична кібервіктимізація ще більше знижує самооцінку, утворюючи замкнений цикл.

Третя група факторів – інформаційно-когнітивний дефіцит. 54,8% учасників від загальної вибірки (n=42) не змогли кваліфікувати власний онлайн-досвід як кібербулінг.

Таблиця 2.12

Дефіцит поінформованості як системний фактор ризику

Показник	Дані дослідження (n=42)	Зовнішні дані
Не ідентифікували агресивну ситуацію як кібербулінг	54,8% від усіх учасників	–
Не повідомили дорослим про кібербулінг	Не вимірювалось	Більшість жертв – за різними дослідженнями від 40 до 70% [48]
Свідки, що не надали допомоги жертві	Не вимірювалось	Більшість свідків – за даними HBSC 2021/2022 [47]
Підлітки, які були свідками цькування	Не вимірювалось	Понад 50% середньошколярів – Doumas & Midgett (2020) [51]

Підлітки не лише не вміють правильно назвати те, що з ними відбувається – вони також рідко звертаються по допомогу [34]. Дані Cyberbullying Research Center, що узагальнюють 19 хвиць досліджень з 2004 по 2023 рік, стійко фіксують: значна частина жертв кібербулінгу не повідомляє про це ні батькам, ні педагогам – через страх покарання, невіру у можливість допомоги або відсутність слів для опису пережитого [48]. Нездатність ідентифікувати агресію є критичним чинником ризику з практичної точки зору: підліток, що не розпізнає ситуацію як небезпечну, не вживає жодних захисних заходів і залишається в ситуації агресії на невизначений термін.

Четверта група – соціально-контекстуальні чинники. Поведінка свідків є одним із ключових факторів, що або стримує, або підсилює кібербулінг. Дослідження Doumas & Midgett (2020), проведене серед учнів 6–8 класів, показало, що понад 50% середньошколярів повідомляють про досвід

спостереження за кібербулінгом, при цьому більшість свідків залишаються пасивними [51]. Пасивна присутність свідка легітимізує агресію і сигналізує агресору про безкарність.

Серед соціально-контекстуальних факторів особливо значущими є такі:

- атмосфера класного колективу та наявність традиційного офлайн-булінгу – конфлікти між учнями нерідко переносяться в цифровий простір, де агресія може ескалювати завдяки анонімності [34];
- рівень батьківської обізнаності та якість дитячо-батьківської комунікації – значна частина підлітків не повідомляє дорослим про онлайн-знущання, що свідчить про дефіцит довіри та комунікації;
- неформальні норми онлайн-поведінки в групі однолітків – якщо в референтній групі підлітка агресивний коментар є нормою, індивідуальний ризик зростає [37].

На основі інтегрального аналізу отриманих емпіричних даних побудовано ієрархію виявлених факторів ризику. Слід зазначити, що ранжування здійснюється не виключно за кількісним показником поширеності, а за комплексним критерієм, що включає частоту у вибірці, науково підтверджений причинно-наслідковий вплив на кібервіктимізацію та практичну значущість для профілактичної роботи.

Таблиця 2.13

Зведена ієрархія провідних факторів ризику кібербулінгу за даними дослідження

Ранг	Фактор ризику	Показник у вибірці	Рівень	Критерій ранжування
1	Надмірна онлайн-активність (3+ год/день)	71,4%	Поведінково-цифровий	Найвища частота + базова умова всіх ризиків
2	Постійне перебування на	85,7% / 73,8% / 69,0%	Поведінково-цифровий	Середовище реалізації усіх форм агресії

	платформах високого ризику			
3	Тривога як домінуючий стан онлайн-комунікації	57,1%	Психоемоційний	Найвищий психоемоційний показник + двоспрямований вплив
4	Нездатність ідентифікувати кібербулінг	54,8%	Інформаційно-когнітивний	Блокує всі захисні механізми
5	Страх у контексті онлайн-спілкування	54,8%	Психоемоційний	Провокує унікальну поведінку
6	Самотність або соціальна ізоляція	47,6%	Психоемоційний	Посилює вразливість + ускладнює відновлення
7	Невпевненість у собі (знижена самооцінка)	38,1%	Психоемоційний	Науково підтверджений предиктор $r = -0,152$ до $-0,399$ [46]
8	Дефіцит позитивних емоцій як захисного ресурсу	90,5%	Психоемоційний	Відсутність резильєнтного буфера
9	Відсутність звернення по допомогу	Більшість жертв [48]	Соціально-контекстуальний	Подовжує тривалість кібервіктимізації
10	Пасивність свідків онлайн-агресії	Більшість свідків [47]	Соціально-контекстуальний	Легітимізує агресію

Таблиця 2.13 демонструє, що виявлені фактори ризику функціонують на двох основних рівнях: зовнішньому (онлайн-активність, платформи, середовище однолітків) та внутрішньому (психоемоційний стан, рівень самооцінки, інформованість). Обидва рівні є взаємопосилувальними: підліток із тривогою та низькою самооцінкою переживає онлайн-агресію болісніше і з меншою здатністю до конструктивного реагування, а повторюваний негативний онлайн-

досвід поглиблює тривожність і ще більше знижує самоповагу – утворюючи замкнений цикл, що потребує зовнішнього втручання для його розриву.

Узагальнення аналізу факторів ризику дозволяє сформулювати три стратегічні висновки. По-перше, найпоширенішим фактором ризику є надмірна онлайн-активність у поєднанні з відсутністю цифрової грамотності. По-друге, психоемоційна вразливість підлітків є не лише наслідком, але й передумовою кібербулінгу. По-третє, жоден окремих фактор ризику не є вирішальним – небезпека виникає на перетині поведінкового, психологічного та соціального вимірів, що визначає необхідність комплексної профілактики.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження проводилося у травні 2026 року на базі Харківської гімназії №98 у рамках переддипломної практики і охопило 66 підлітків віком від 13 до 17 років – учнів 7–9 класів. Вибірка формувалась у два етапи: 42 учасники пройшли онлайн-опитування через Google Forms, 24 учасники – інтерактивне опитування на платформі Kahoot. Дослідження реалізовувалось із дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Методологічну основу склали авторська анкета, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, Шкала депресії Бека (BDI-II), Шкала самооцінки Розенберга та адаптована версія MBI-SS, доповнені методами описової статистики, кореляційного аналізу за Пірсоном та t-критерію Стьюдента для порівняння груп.

Аналіз онлайн-активності учасників виявив, що всі без винятку підлітки вибірки користуються соціальними мережами щодня, а 71,4% проводять онлайн більше трьох годин на добу. Провідними платформами є Instagram (85,7%), TikTok (73,8%) і Telegram (69,0%) – усі три відносяться до платформ підвищеного ризику через відкриті коментарі, можливість анонімного контакту та швидке поширення контенту. Отримані дані засвідчують, що сучасний підліток перебуває в онлайн-середовищі перманентно, а не епізодично, що якісно змінює

саму природу ризику: кібербулінг для цього покоління є не рідкісним інцидентом, а постійно присутньою загрозою.

Дослідження підтвердило широку поширеність досвіду кібервіктимізації у вибірці: 61,9% учасників стикалися з негативними ситуаціями в онлайн-просторі, з них 50,0% отримували образливі повідомлення або коментарі, 45,2% переживали ігнорування чи виключення зі спілкування, 40,5% брали участь у конфліктних ситуаціях онлайн. При цьому 54,8% усіх учасників опитування (n=42) не змогли кваліфікувати власний онлайн-досвід як кібербулінг – вони описували пережиті ситуації як «звичайні конфлікти» або «непорозуміння». Цей результат виявився одним із найбільш значущих у всьому дослідженні, оскільки свідчить про те, що переживання онлайн-агресії та здатність її розпізнати є двома різними явищами, і більшість підлітків вибірки існує в зазорі між ними – без ані назви для того, що відбувається, ані механізму для звернення по допомогу.

Психоемоційний стан учасників дослідження характеризується виразним негативним профілем. Тривога є домінуючим емоційним станом онлайн-комунікації для 57,1% учасників, страх – для 54,8%, самотність або дискомфорт – для 47,6%, невпевненість у собі – для 38,1%. Лише 9,5% учасників назвали позитивні емоції домінуючими у своєму онлайн-досвіді. Результати Kahoot додали до цієї картини якісного виміру: серед усіх слів, що утворили хмару відповідей на запитання про емоції в соціальних мережах, жодного позитивного не виявилось – тривога і страх зайняли перші позиції за частотою, а «ігнор» став третім найпоширенішим словом. Ці дані узгоджуються з метааналітичними висновками щодо того, що тривожність є значущим наслідком кібервіктимізації у 80% відповідних досліджень, а депресивна симптоматика фіксується у 15–73% підлітків із досвідом онлайн-агресії [46].

Аналіз факторів ризику дозволив виокремити десять провідних детермінант, що функціонують на трьох рівнях: поведінково-цифровому, психоемоційному та соціально-контекстуальному. Найпоширенішими чинниками у досліджуваній вибірці виявились надмірна онлайн-активність (71,4% проводять у мережі 3+ год/день), постійне перебування на платформах

підвищеного ризику, тривога як базовий стан онлайн-комунікації, нездатність ідентифікувати агресію та знижена самооцінка. Характерно, що більшість виявлених факторів є взаємопосилювальними: підліток із тривогою та низькою самооцінкою переживає кібербулінг болісніше і з меншою здатністю до конструктивного реагування, а повторюваний негативний онлайн-досвід, своєю чергою, поглиблює тривожність і ще більше знижує самоповагу – утворюючи замкнений цикл, що потребує зовнішнього втручання для його розриву.

Отримані результати в сукупності підтверджують вихідну дослідницьку гіпотезу та окреслюють чіткі орієнтири для третього розділу роботи. Вплив кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків є реальним і відчутним вже на рівні суб'єктивних переживань повсякденної онлайн-комунікації – ще до того, як агресія набуває форми систематичного переслідування. Доти, доки підлітки не вміють розпізнати онлайн-агресію, не мають стратегій реагування на неї та не звертаються по допомогу, вони залишаються вразливими незалежно від зовнішніх захисних механізмів. Це підкреслює необхідність комплексної психоедукаційної програми, яка б одночасно адресувала цифрову поведінку підлітків, розвиток їхньої емоційної компетентності та підвищення інформованості всіх учасників освітнього процесу – учнів, педагогів і батьків.

РОЗДІЛ ІІІ

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування та принципи побудови профілактичної програми

Результати емпіричного дослідження, представлені в другому розділі, сформували чітку доказову базу для переходу до практичного етапу роботи – розробки програми профілактики кібербулінгу. Три ключові висновки визначають логіку і зміст цієї програми. По-перше, 61,9% підлітків вибірки вже мали підтверджений досвід онлайн-агресії, а 54,8% із них не змогли його правильно ідентифікувати – що означає не лише масштаб проблеми, а й глибину інформаційного дефіциту. По-друге, 57,1% учасників переживають тривогу як домінуючий стан онлайн-комунікації, 47,6% відчувають самотність, 38,1% – невпевненість у собі, що вказує на системне психоемоційне неблагополуччя підлітків у цифровому середовищі. По-третє, жоден виявлений фактор ризику не є ізольованим – усі вони функціонують у взаємодії на індивідуальному, сімейному, шкільному та соціокультурному рівнях. Саме ця сукупність обґрунтовує необхідність комплексної, науково підкріпленої профілактичної програми, а не разових просвітницьких заходів.

Теоретичну основу програми складають чотири взаємодоповнювальні наукові концепції, кожна з яких вносить специфічний пояснювальний і практичний вклад у логіку профілактичної роботи.

Першою і методологічно центральною є соціально-екологічна модель У. Бронфенбреннера в її адаптації до проблематики кібербулінгу, здійсненій Д. Еспелаж та С. Свірер. Згідно з цим підходом, кібербулінг не є індивідуальним девіантним вчинком – він є системним явищем, що виникає як результат взаємодії між рівнями соціального середовища підлітка: мікросистемою (сім'я, клас, безпосереднє коло однолітків), мезосистемою (зв'язки між різними

мікросередовищами – наприклад, між родиною та школою), екзосистемою (опосередковані впливи, включаючи медіасередовище та соціальні норми платформ) та макросистемою (культурні норми, законодавство, суспільне ставлення до онлайн-насильства). Практичне значення цієї концепції полягає в тому, що ефективна профілактична програма не може обмежуватися роботою лише з окремим підлітком – вона має охоплювати одночасно кілька рівнів: формувати навички самого підлітка, змінювати норми у групі однолітків та в класному колективі, залучати батьків і педагогів, а також впливати на характер шкільного середовища загалом. Систематичний огляд 19 програм профілактики кібербулінгу підтвердив: найвищу ефективність демонструють саме ті втручання, які одночасно адресують інтраперсональний, інтерперсональний та інституційний рівні [41].

Другою теоретичною основою слугує соціально-когнітивна теорія А. Бандури, зокрема її концепція морального відчуження. Ця концепція пояснює, чому підлітки, здатні до нормального морального міркування в реальному житті, вдаються до агресивної поведінки в онлайн-просторі. Механізми морального відчуження – дифузія відповідальності («всі так роблять»), дегуманізація жертви через відсутність прямого контакту, мінімізація наслідків («це ж просто слова») та атрибуція провини жертві – функціонують значно потужніше в цифровому середовищі завдяки анонімності [38], відсутності прямого зворотного зв'язку та ефекту роздільної присутності. Відповідно, програма профілактики має включати компонент розвитку емпатії та усвідомлення реальних наслідків власних онлайн-дій для жертви – те, що теоретично позначається як «деморальне відновлення» або «відновлення моральної чутливості».

Третьою концепцією є теорія резильєнтності, яка в контексті профілактики кібербулінгу виступає як методологія розвитку захисних ресурсів особистості. Дослідження UPRIGHT (Whole-school approach to prevent cyberbullying, 2021) та CREEP-проекту (2021) переконливо показали: програми, що зосереджуються переважно на усуненні ризиків, менш ефективні, ніж ті, що одночасно нарощують захисні чинники. До захисних чинників, підтверджених

метааналітично, відносяться: емоційна саморегуляція, навички вирішення конфліктів, позитивна самооцінка, когнітивна та афективна емпатія, почуття приналежності до групи та наявність хоча б однієї підтримуючої дорослої фігури [46]. Програма, побудована на основі теорії резильєнтності, ставить за мету не лише захистити підлітка від конкретної ситуації кібербулінгу, але й сформувати стійкість до широкого спектру стресових ситуацій у цифровому та реальному середовищі [36].

Четвертою основою є психоедукаційний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові стратегії з елементами освітньої роботи. Психоедукація як метод передбачає надання структурованої науково обґрунтованої інформації про явище, розвиток здатності до критичного осмислення власного досвіду та формування конкретних поведінкових стратегій реагування. Когнітивно-поведінкові техніки в рамках профілактики спрямовані на виявлення і корекцію дисфункціональних когнітивних схем («я це заслужив», «мені все одно ніхто не допоможе», «це нормально»), розвиток навичок асертивної комунікації та формування реалістичних копінг-стратегій у ситуаціях онлайн-агресії [39]. Саме цей підхід став концептуальною основою психопрофілактичного заняття, реалізованого під час переддипломної практики та підтвердженого в практичному звіті як ефективний формат роботи з підлітковою аудиторією.

Сукупність цих чотирьох концептуальних підстав визначає загальну архітектуру профілактичної роботи, яка будується на трьох рівнях, що відповідають класичній структурі превентивних програм.

Таблиця 3.1

Рівні профілактики кібербулінгу та їхній зміст

Рівень	Назва	Цільова аудиторія	Зміст
Первинна профілактика	Універсальна	Всі підлітки закладу освіти	Підвищення цифрової грамотності, розвиток емпатії, формування безпечних норм онлайн-комунікації

Вторинна профілактика	Вибіркова	Підлітки груп ризику (висока тривожність, соціальна ізолюваність, низька самооцінка)	Індивідуальна та групова психологічна підтримка, розвиток захисних ресурсів
Третинна профілактика	Показана	Підлітки, що вже зазнали кібербулінгу	Психологічна реабілітація, відновлення самооцінки, робота з травматичним досвідом

Первинна (універсальна) профілактика є базовою та охоплює весь учнівський контингент незалежно від наявності досвіду кібербулінгу. Її завданням є зміна нормативного середовища: якщо у шкільному колективі формується культура взаємоповаги, активного заступництва та відповідальності за власну поведінку в мережі, загальна частота кібербулінгу знижується навіть без роботи з конкретними жертвами чи агресорами. Вторинна (вибіркова) профілактика спрямована на тих підлітків, у яких виявлено підвищені фактори ризику – у нашій вибірці це передусім ті 57,1%, що переживають тривогу, та 38,1%, що фіксують невпевненість у собі. Третинна (показана) профілактика охоплює підлітків, що вже мають підтверджений травматичний досвід – у нашому дослідженні це 61,9% учасників.

Науково обґрунтована профілактична програма будується на системі принципів, що визначають не лише зміст, але й форму, умови та логіку розгортання роботи. На основі аналізу провідних вітчизняних та міжнародних програм профілактики кібербулінгу виокремлено такі принципи:

- принцип науковості та доказовості – зміст програми ґрунтується виключно на перевірених емпіричних даних та теоретичних концепціях, підтверджених дослідженнями; жоден елемент програми не вводиться без обґрунтування його ефективності в наукових джерелах [41];
- принцип екологічності та багаторівневості – програма охоплює роботу з підлітками, педагогами та батьками як рівноправними учасниками

- профілактичного процесу; жоден рівень не розглядається ізольовано від інших;
- принцип вікової та розвиткової відповідності – зміст і методи програми адаптовані до психологічних особливостей підліткового віку: потреби в автономії, схильності до групової взаємодії, відторгнення лекційних форм і позитивного відгуку на активне навчання;
 - принцип добровільності та психологічної безпеки – жоден підліток не залучається примусово, а сама атмосфера занять організовується таким чином, щоб забезпечити можливість відкрито говорити про особистий досвід без ризику осуду або розголосу;
 - принцип інтерактивності та активного навчання – переважають методи, що передбачають пряму участь підлітка: групові обговорення, рольові ігри, аналіз кейсів, практичні вправи; пасивне сприйняття інформації зведене до мінімуму;
 - принцип системності та безперервності – одноразові заходи є неефективними; профілактична робота вибудовується як система взаємопов'язаних занять і заходів, що реалізується впродовж навчального року;
 - принцип партнерства та міжсуб'єктності – підлітки розглядаються не як пасивні об'єкти виховного впливу, а як активні суб'єкти, здатні самостійно формулювати правила безпечної онлайн-взаємодії та підтримувати одне одного;
 - принцип позитивної орієнтації та розвитку ресурсів – основний акцент робиться не на залякуванні небезпекою кібербулінгу, а на формуванні захисних навичок, розвитку сильних сторін особистості та підвищенні психологічної резильєнтності;
 - принцип цифрової грамотності як наскрізного компонента – формування навичок безпечної, відповідальної та критичної поведінки в онлайн-середовищі є присутнім у кожному елементі програми, а не лише в тематично профільних блоках [44];

- принцип конфіденційності та етичності – усі дані, що виникають у процесі роботи, обробляються з дотриманням норм психологічної етики; будь-яка особиста інформація учасників не вноситься за межі відповідного формату роботи.

Цільову аудиторію програми складають підлітки 13–17 років як основні учасники, а також три категорії дорослих учасників освітнього процесу, залучення яких є умовою ефективності. Педагоги та класні керівники потребують формування компетентностей для розпізнавання ознак кібербулінгу та реагування на нього відповідно до чинного законодавства. Шкільні психологи є безпосередніми організаторами психоедукаційних занять та психологічної підтримки постраждалих. Батьки потребують базової психологічної освіти у сфері онлайн-безпеки дітей, адже наявні дані свідчать, що цифровий розрив між батьками та дітьми-підлітками є критично значущим фактором ризику: рівень батьківської обізнаності щодо онлайн-ризиків різко знижується після 13–14 років дитини. При цьому саме наявність відкритої довірливої комунікації з батьками є одним із найпотужніших захисних факторів.

Нормативно-правовою основою для розробки та впровадження програми є Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)» від 18 грудня 2018 року №2657-VIII, що встановлює юридичну відповідальність за булінг у його онлайн-формах, та Закон України від 6 червня 2024 року №3792-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми». Крім того, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (Указ Президента №195/2020) прямо передбачає необхідність системної профілактичної роботи, формування цифрової грамотності та розвитку психологічно безпечного освітнього середовища. Програма, що розробляється в рамках цього дослідження, повністю відповідає всім трьом нормативним документам і може бути реалізована в межах чинного правового поля без будь-яких додаткових дозволів чи погоджень [30; 35; 52].

Отже, теоретичне обґрунтування профілактичної програми ґрунтується на синтезі чотирьох наукових концепцій – соціально-екологічної моделі, соціально-когнітивної теорії, теорії резильєнтності та психоедукаційного підходу – і реалізується через три рівні профілактики відповідно до десяти принципів, що визначають зміст, форму та умови роботи. Ця концептуальна база забезпечує внутрішню узгодженість програми та її відповідність сучасним стандартам доказової психопрофілактики у сфері кібербезпеки підліткового середовища.

3.2. Структура та зміст психоедукаційної програми профілактики кібербулінгу

Психоедукаційна програма профілактики кібербулінгу «Безпечний простір» розроблена на основі теоретичних засад, окреслених у попередньому підрозділі, та безпосередньо ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, проведеного на базі Харківської гімназії №98. Назва програми відображає її центральну ідею: безпечний простір існує не лише у фізичному вимірі шкільного класу, але й у цифровому просторі онлайн-комунікації – і його потрібно свідомо будувати спільними зусиллями підлітків, педагогів і батьків. Програма є трирівневою, охоплює три цільові групи учасників і реалізується впродовж одного навчального семестру, що відповідає принципу системності та безперервності, обґрунтованому в попередньому підрозділі.

Загальна мета програми – сформувати у підлітків компетентності для безпечної та відповідальної поведінки в онлайн-середовищі, знизити рівень психоемоційної вразливості до впливу кібербулінгу та створити в закладі освіти культуру взаємної підтримки й ненасильницької цифрової взаємодії. Досягнення цієї мети забезпечується через реалізацію п'яти взаємопов'язаних завдань:

- підвищити рівень обізнаності підлітків щодо форм, механізмів і наслідків кібербулінгу та сформувати здатність розпізнавати онлайн-агресію на ранніх стадіях;

- розвинути практичні навички цифрової безпеки та відповідального управління власним онлайн-простором;
- сформувати навички емоційної саморегуляції та розвинути емпатію як ключовий чинник захисту від агресивної поведінки в обох її ролях – жертви і агресора;
- навчити підлітків стратегіям активного заступництва та алгоритмам дій у ситуаціях кібербулінгу – щодо себе та свідків;
- підготувати педагогів і батьків до розпізнавання ознак кібербулінгу та виконання підтримуючої функції у стосунках із підлітками.

Таблиця 3.2

Загальна характеристика програми «Безпечний простір»

Параметр	Характеристика
Назва	«Безпечний простір»
Тип	Психоедукаційна профілактична програма
Рівень профілактики	Первинний (універсальний) + вторинний (вибірковий)
Цільові групи	Підлітки 13–17 років; педагоги; батьки
База реалізації	Заклади загальної середньої освіти
Тривалість	10 тижнів (1 навчальний семестр)
Кількість занять для учнів	8 занять × 45–60 хвилин
Кількість занять для педагогів	2 заняття × 90 хвилин
Кількість занять для батьків	1–2 заняття × 60–90 хвилин
Оптимальний розмір групи	15–25 учасників
Провідник програми	Практичний психолог закладу освіти
Форма роботи	Групова, інтерактивна, тренінгова

Програма структурована у три блоки відповідно до цільових груп, а блок для учнів, що є основним, розподілений на чотири тематичних модулі. Кожен модуль охоплює два заняття, між якими є тиждень перерви для переосмислення матеріалу та спостереження за власним онлайн-досвідом. Нижче описано детальний зміст кожного модуля та кожного заняття.

Таблиця 3.3

Структура блоку для учнів: модулі та заняття

Модуль	Назва	Заняття	Тема заняття	Тривалість
1	«Кібербулінг: що це насправді?»	1	Форми, механізми та відмінності від традиційного булінгу	60 хв
1		2	Хто є хто: ролі у ситуації кібербулінгу	60 хв
2	«Я та мій цифровий простір»	3	Цифрова ідентичність і приватність онлайн	60 хв
2		4	Емоції в мережі: що відбувається зі мною онлайн	60 хв
3	«Що я роблю, коли...»	5	Стратегії поведінки жертви: як реагувати та де шукати допомогу	60 хв
3		6	Роль свідка: від пасивності до активного заступництва	60 хв
4	«Разом ми сильніші»	7	Розвиток психологічної резильєнтності та самоповаги	45 хв
4		8	Цифровий договір класу: підсумок і зобов'язання	45 хв

Модуль 1 «Кібербулінг: що це насправді?» адресує найбільш критичний дефіцит, виявлений у дослідженні: 54,8% учасників не змогли ідентифікувати власний досвід онлайн-агресії як кібербулінг. Мета модуля – сформулювати чітке когнітивне розуміння явища та розвинути здатність розпізнавати різні його форми у повсякденному онлайн-досвіді.

Заняття 1 «Форми, механізми та відмінності від традиційного булінгу» відкривається вправою «Скрина запитань», у якій учасники анонімно записують те, що хотіли б дізнатися про кібербулінг. Центральна частина заняття – інтерактивна міні-лекція з елементами відкритого діалогу, в якій розглядаються визначення кібербулінгу, його ключові характеристики (навмисність, систематичність, дисбаланс сил) та кардинальні відмінності від традиційного

булінгу: цілодобова доступність, анонімність агресора, широка аудиторія публічного приниження, постійне збереження компрометуючого контенту. Учасники класифікують наведені ведучим приклади онлайн-ситуацій за шкалою «конфлікт – одноразова агресія – кібербулінг». Вправа спрямована не на засвоєння визначень, а на формування практичного вміння розрізняти явища за сутнісними ознаками.

Заняття 2 «Хто є хто: ролі у ситуації кібербулінгу» зосереджується на системному розумінні кібербулінгу як групового явища. Учасники розглядають чотири ролі: агресор, жертва, активний захисник, пасивний свідок. Робота в малих групах над кейсами дозволяє учасникам проаналізувати мотивації кожної ролі та усвідомити, що пасивна позиція свідка є не нейтральною, а такою, що фактично підтримує агресора. Ключовим методичним прийомом є вправа «Що я відчуваю в кожній ролі?» – рефлексія через перспективу, що є доведеним методом активації емпатії [36]. Завершується заняття обговоренням питання: «Яку роль я найчастіше займаю онлайн і чому?»

Модуль 2 «Я та мій цифровий простір» спрямований на розвиток цифрової грамотності та усвідомлення зв'язку між онлайн-поведінкою та власним психоемоційним станом. Цей модуль безпосередньо відповідає на виявлену у дослідженні надмірну онлайн-активність (71,4% проводять 3+ годин на день) та домінування негативних емоцій як базового стану онлайн-комунікації (57,1% тривога, 47,6% самотність).

Заняття 3 «Цифрова ідентичність і приватність онлайн» починається з вправи «Мій цифровий слід», у якій учасники упродовж 5 хвилин записують, що можна дізнатися про них із відкритих джерел в інтернеті – публікацій, коментарів, відміток. Результати часто є несподіваними: підлітки недооцінюють обсяг публічної інформації про себе. Далі розглядаються практичні налаштування приватності в Instagram, TikTok і Telegram – трьох платформах, що домінують у вибірці дослідження. Учасники практично налаштовують приватність своїх профілів під керівництвом ведучого. Теоретична частина

присвячена поняттю цифрової репутації та принципу «перш ніж публікувати, запитай себе».

Заняття 4 «Емоції в мережі: що відбувається зі мною онлайн» є методологічно центральним для модуля. Відправною точкою слугують результати власного дослідження: ведучий демонструє хмару слів із заняття Kahoot та статистику Google Forms і пропонує учасникам обговорити, що стоїть за цими цифрами у їхньому особистому досвіді. Вправа «Щоденник онлайн-тижня» спонукає учасників зафіксувати, які емоції вони переживали в соціальних мережах упродовж останнього тижня та що їх спричинило. Центральний теоретичний блок присвячений навичкам емоційної саморегуляції в онлайн-ситуаціях: техніки «СТОП перед відповіддю» (зупинись, дихни, подумай, вирішуй), принцип «не публікуй у стані гострого емоційного збудження», техніка «24 години» – відкладеної відповіді на образливе повідомлення.

Модуль 3 «Що я роблю, коли...» є найбільш практично орієнтованим блоком програми, що формує конкретні поведінкові алгоритми на випадок прямого або непрямого зіткнення з кібербулінгом. Саме цей модуль відповідає завданню зниження частки підлітків, що не звертаються по допомогу у ситуаціях кібербулінгу [48].

Заняття 5 «Стратегії поведінки жертви: як реагувати та де шукати допомогу» будується навколо практичного алгоритму дій. Учасники послідовно опрацьовують кожен крок:

- не відповідати агресору в момент гострої емоційної реакції;
- заблокувати агресора та приховати або видалити агресивний контент зі свого простору;
- зберегти скріншоти як доказову базу до видалення;
- поскаржитися адміністрації платформи (практичне відпрацювання процедур скарги в Instagram, TikTok, Telegram);
- розповісти довірній особі – другу, батьку, психологу, класному керівнику;
- звернутися до психолога школи або на телефон довіри.

Рольові сценки «Що я скажу дорослому» дозволяють учасникам відпрацювати, як саме говорити про негативний онлайн-досвід – адже однією з причин мовчання є не лише страх, а й відсутність слів і навичок такого розмовляння.

Заняття 6 «Роль свідка: від пасивності до активного заступництва» є прямим продовженням психопрофілактичного заняття, проведеного під час переддипломної практики. На практиці воно підтвердило свою ефективність: саме групова робота з кейсами про ситуації кібербулінгу викликала найвищу залученість учасників та стимулювала найбільш відверте обговорення особистого досвіду. Структура заняття відтворює апробовану схему: вправа-розминка → теоретичний блок про поведінку свідків → групова робота з кейсами (чотири ситуації різного рівня складності) → практична вправа «Мої три стратегії заступництва» → підсумок. Особлива увага приділяється розумінню того, що активне заступництво не обов'язково означає пряму конфронтацію з агресором: стратегії відволікання, підтримки жертви після інциденту та делегування допомоги дорослому є не менш ефективними і значно безпечнішими для самого свідка [51].

Модуль 4 «Разом ми сильніші» має ресурсну та інтегративну функцію. Він спрямований на зміцнення тих захисних чинників, що виявилися найбільш дефіцитними за результатами дослідження: самооцінки, відчуття приналежності та психологічної резильєнтності.

Заняття 7 «Розвиток психологічної резильєнтності та самоповаги» повністю будується у ресурсному форматі. Вправа «Мої сильні сторони онлайн і офлайн» спрямована на актуалізацію позитивних рис і навичок кожного учасника. Метафора «психологічного щита» використовується для формулювання власного набору захисних стратегій: «Що допомагає мені не руйнуватися від негативного онлайн-досвіду?» Вправа «Лист підтримки собі» пропонує учасникам написати від третьої особи листа собі – тому, хто переживає складну онлайн-ситуацію – і прочитати його вголос за бажанням. Ця вправа активує самоспівчуття та дистанціювання від автоматичної самокритики, що є

когнітивно-поведінковою технікою, підтвердженою в роботі зі зниженою самооцінкою [40].

Заняття 8 «Цифровий договір класу: підсумок і зобов'язання» є завершальним для учнівського блоку та одночасно переходом від індивідуальної роботи до колективної відповідальності. Учасники спільно формулюють правила цифрової взаємодії у своєму класному колективі – не нав'язані зовні, а вироблені самими підлітками на основі восьми занять роботи. Цифровий договір фіксується письмово, підписується кожним учасником та розміщується у класі як постійний нагадувальний елемент. Дослідження переконливо показують, що правила, сформульовані самими підлітками, є значно більш стійкими до порушень, ніж ті, що були введені дорослими [51].

Блок для педагогів складається з двох занять і спрямований на підготовку вчителів і класних керівників до виконання трьох функцій: виявлення ознак кібербулінгу, юридично грамотного реагування та психологічної підтримки постраждалих учнів.

Таблиця 3.4

Структура блоку для педагогів

Заняття	Тема	Тривалість	Ключові компоненти
1	«Що я маю знати про кібербулінг»	90 хв	Форми, ознаки, правові норми, алгоритм реагування згідно із законодавством
2	«Як я можу допомогти»	90 хв	Підтримка жертви, розмова з агресором, профілактика в класі, взаємодія з батьками

Перше заняття для педагогів охоплює актуальну статистику поширеності кібербулінгу, детальний огляд форм онлайн-агресії та поведінкові маркери її наявності у школяра, правові норми відповідно до Закону №2657-VIII і порядок документування факту кібербулінгу [30]. Особлива увага приділяється типовим помилкам педагогів у реагуванні: знецінення («це ж просто інтернет»), перекладання відповідальності на жертву («не треба було туди писати»),

надмірна реакція з порушенням конфіденційності. Друге заняття повністю присвячене практичним навичкам: учасники відпрацьовують бесіду з учнем-жертвою за схемою «Я вірю тобі – це не твоя вина – ми вирішимо це разом», а також стратегії профілактичної роботи на рівні класного колективу.

Блок для батьків реалізується у форматі одного-двох просвітницьких зустрічей і відповідає на один із ключових факторів ризику: розрив між цифровим світом підлітків і батьківською обізнаністю. За даними вітчизняних досліджень, рівень батьківської поінформованості про онлайн-ризик критично знижується після 13–14 років дитини [32; 49].

Таблиця 3.5

Структура блоку для батьків

Заняття	Тема	Тривалість	Ключові компоненти
1	«Ваша дитина онлайн: що потрібно знати»	90 хв	Кібербулінг: ознаки, наслідки, як говорити з дитиною
2 (за потребою)	«Практична цифрова безпека вдома»	60 хв	Налаштування приватності, алгоритм підтримки при розкритті факту кібербулінгу

На першому занятті батьки знайомляться з реальною статистикою (включаючи дані дослідження в гімназії), отримують перелік поведінкових маркерів, що можуть сигналізувати про переживання дитиною кібербулінгу, та вивчають принципи відкритої довірливої комунікації – без обвинувачень, заборон і знецінення. Підкреслюється: заборона інтернету у відповідь на розповідь про кібербулінг є однією з головних причин, чому підлітки мовчать.

Таблиця 3.6

Методи, що застосовуються у програмі

Метод	Блок застосування	Функція
Міні-лекція з діалогом	Всі блоки	Передача структурованої інформації без пасивного слухання

Аналіз кейсів у малих групах	Учні (заняття 2, 5, 6)	Розвиток критичного мислення та переносу знань на реальні ситуації
Рольові вправи	Учні (заняття 5, 6), педагоги (заняття 2)	Відпрацювання поведінкових стратегій у безпечних умовах
Рефлексивні вправи	Учні (заняття 4, 7)	Усвідомлення власного емоційного досвіду
Практична робота з платформами	Учні (заняття 3)	Формування конкретних цифрових навичок
Групова дискусія	Всі блоки	Нормалізація теми, формування групових норм
Створення продукту (договір)	Учні (заняття 8)	Закріплення результатів через колективне зобов'язання
Анонімне анкетування	Учні (вхідне/вихідне)	Первинна та підсумкова діагностика

Невід'ємним компонентом програми є система оцінювання її ефективності. До початку реалізації проводиться вхідна діагностика за скороченими версіями інструментів, застосованих у дослідженні – авторської анкети, шкали тривожності та шкали самооцінки Розенберга. Аналогічна діагностика повторюється після завершення усіх восьми занять учнівського блоку, що дозволяє виміряти зміни в рівні тривожності, самооцінки та поінформованості. Якісна оцінка здійснюється через зворотний зв'язок після кожного заняття – короткі рефлексивні запитання «Що я дізнався? Що мене здивувало? Що я зроблю по-іншому?». Рекомендованим є також відстрочений вимір через 3 місяці після завершення програми для оцінки стійкості результатів.

Програма «Безпечний простір» є модульною та гнучкою: за потреби окремі заняття можуть бути адаптовані для різних вікових груп у межах 12–17 років, реалізовані в онлайн-форматі або об'єднані у форматі дводенного тренінгу для класу. Усі матеріали – конспекти занять, кейси, бланки вправ, анкети – оформлюються у вигляді методичного посібника для психолога, що забезпечує можливість відтворення програми в будь-якому загальноосвітньому закладі без спеціальної додаткової підготовки.

3.3. Методичні рекомендації щодо впровадження програми у навчальних закладах та соціальних установах мегаполіса

Реалізація програми «Безпечний простір» у закладах освіти та соціальних установах мегаполіса потребує врахування специфічних умов, характерних для великого міста. Мегаполіс як середовище формування підліткової особистості відрізняється від малого міста за декількома ключовими параметрами, що безпосередньо впливають на характер і масштаб проблеми кібербулінгу та на підходи до профілактичної роботи. Значна щільність населення та висока кількість закладів освіти створюють ширший простір для анонімної агресії – підліток у мегаполісі може бути жертвою кібербулінгу з боку осіб, з якими ніколи не перетинався фізично. Розвинена мережа соціальних послуг – психологічні центри, служби у справах дітей, кризові центри, молодіжні організації – утворює потужний ресурс для міжвідомчого партнерства при впровадженні профілактичних програм. Умови воєнного стану, в яких функціонує Харків як прифронтовий мегаполіс, накладають додатковий контекст: значна частина навчання відбувається в дистанційному або змішаному форматі, підлітки проводять в мережі суттєво більше часу, ніж у довоєнний період, а психоемоційне навантаження через постійну тривогу щодо безпеки є фоновим і хронічним. Саме тому рекомендації, викладені в цьому підрозділі, враховують усі ці особливості та містять варіанти адаптації програми до офлайн-, онлайн- і змішаного форматів.

Умовою успішного впровадження програми є дотримання чотирьох організаційних передумов. По-перше, наявність в закладі освіти практичного психолога або соціального педагога – основного провідника програми – з достатнім навантаженням, що дозволяє систематично проводити групові заняття. По-друге, офіційне рішення адміністрації закладу щодо включення програми в річний план роботи психологічної служби, що надає їй статусу планового заходу, а не ініціативи одного фахівця. По-третє, поінформована згода батьків учнів, отримана через батьківські збори або письмово. По-четверте, наявність матеріально-технічної бази: окремого кабінету для групової роботи,

мультимедійного обладнання для демонстрації матеріалів, доступу до інтернету для практичних занять із налаштування приватності в соціальних мережах.

Впровадження програми рекомендується реалізовувати у чотири послідовні етапи.

Таблиця 3.7

Поетапний план впровадження програми «Безпечний простір»

Етап	Назва	Терміни	Зміст діяльності
I	Підготовчий	2–3 тижні до старту	Діагностика, погодження з адміністрацією, інформування батьків, підготовка матеріалів
II	Запуск	1-й тиждень програми	Вхідна діагностика, представлення програми учням, встановлення правил групи
III	Реалізація	8 тижнів	Проведення 8 занять з учнями, 2 занять з педагогами, 1–2 з батьками
IV	Завершення та оцінювання	1–2 тижні після	Вихідна діагностика, аналіз результатів, формулювання рекомендацій

На підготовчому етапі психолог проводить вхідну діагностику у формі анонімного онлайн-опитування за зразком інструментарію, застосованого в дослідженні (авторська анкета через Google Forms), з метою визначення вихідного рівня поширеності кібербулінгу та психоемоційного стану в конкретній вибірці. Ці дані слугують персоналізованою точкою відліку та дозволяють адаптувати акценти програми під актуальні проблеми конкретного класу чи паралелі. Також на цьому етапі психолог проводить коротку зустріч-консультацію з класними керівниками для пояснення логіки та змісту програми і отримання інформації про відомі конфлікти або вразливих учнів, що потребують додаткової уваги.

Рекомендації для практичного психолога як провідника програми охоплюють три рівні – фаховий, організаційний та особистісний.

На фаховому рівні психолог забезпечує теоретичну обґрунтованість кожного заняття, застосовує лише перевірені методичні прийоми та дотримується принципу «не нашкодь»: якщо під час будь-якого заняття виявляється, що учасник переживає гострий травматичний стан, пов'язаний із кібербулінгом, психолог не продовжує групову роботу на цю тему, а після заняття проводить індивідуальну консультацію. На організаційному рівні психолог веде журнал занять із фіксацією рівня залученості учасників, ключових реакцій і питань, що виникали в процесі роботи – це матеріал для оцінювання ефективності та для доповідей адміністрації. На особистісному рівні психолог усвідомлює, що тема кібербулінгу є чутливою не лише для учнів, а й для самого фахівця: робота з травматичним досвідом підлітків потребує власних ресурсів супервізії та регулярного самоаналізу.

Рекомендації для адміністрації закладу освіти зводяться до п'яти конкретних кроків:

- офіційно включити реалізацію програми до річного плану роботи психологічної служби та плану заходів щодо протидії булінгу відповідно до вимог Закону №2657-VIII [30];
- забезпечити психологу час у розкладі для проведення занять без накладання на обов'язкові навчальні предмети;
- розмістити інформаційний матеріал (постер, буклет) про програму та ресурси підтримки у доступних місцях закладу;
- призначити відповідального педагога-координатора, який взаємодіє між психологом, класними керівниками і батьками;
- після завершення програми провести аналіз змін у зверненнях учнів щодо конфліктів онлайн та зафіксувати динаміку у звіті.

Рекомендації для класних керівників і педагогів стосуються насамперед двох функцій: виявлення ознак кібербулінгу та підтримки загальної атмосфери класу. Серед поведінкових маркерів, на які педагогу слід звертати увагу, виокремлюються:

- різка зміна ставлення учня до смартфона (ховає, уникає користуватися при однокласниках або, навпаки, не відривається від екрану з тривожним виразом обличчя);
- соціальна самоізоляція, уникнення перерв у колективі та групових заходів;
- погіршення успішності без очевидної навчальної причини;
- видимі ознаки психоемоційного дистресу після перегляду повідомлень.

При виявленні цих ознак педагог не «розслідує» ситуацію самостійно, а делегує психологу, попередньо поговоривши з учнем у форматі відкритої підтримувальної бесіди без обвинувачень і натиску.

Впровадження програми в соціальних установах мегаполіса передбачає адаптацію формату і змісту до специфіки кожного типу установ. Центри соціально-психологічної реабілітації та підтримки сімей, що функціонують у Харкові в умовах прийому внутрішньо переміщених осіб, є особливо важливим контекстом реалізації третинної профілактики. Підлітки-переселенці становлять особливо вразливу групу: розрив соціальних зв'язків, зміна школи та оточення змушують їх активно будувати нові стосунки переважно в онлайн-просторі, що суттєво підвищує ризики зіткнення з кібербулінгом як у ролі жертви, так і в ролі агресора. Для цієї групи рекомендується скорочений варіант програми (4–5 занять замість 8) з посиленням акцентом на модулях емоційної саморегуляції та пошуку підтримки.

Таблиця 3.8

Рекомендації щодо впровадження програми в різних типах установ мегаполіса

Тип установи	Цільова група	Формат	Акцент
Загальноосвітній заклад	Учні 7–9 класів (13–17 р.)	Повна програма, 8 занять	Цифрова грамотність, активне заступництво
Центр соціальної реабілітації	ВПО-підлітки	Скорочена програма, 4–5 занять	Емоційна регуляція, пошук підтримки
Молодіжний центр / НГО	Підлітки з групи ризику	Вибіркові модулі	Резильєнтність, самооцінка

Кризовий центр / телефон довіри	Жертви кібербулінгу	Індивідуальний / малогруповий формат	Третинна профілактика, реабілітація
Психологічна консультація (онлайн)	Підлітки та батьки	Дистанційно	Просвіта, кризова підтримка

Особливо важливою в контексті мегаполіса в умовах воєнного стану є адаптація програми до дистанційного формату. Більшість занять програми можуть бути реалізовані онлайн через платформи Zoom, Google Meet або Classroom без суттєвої втрати ефективності за умови дотримання трьох вимог: увімкнені камери учасників для візуального контакту, забезпечення анонімності інструментів зворотного зв'язку (Google Forms, Mentimeter, анонімні чати), а також скорочена тривалість кожного заняття до 45 хвилин через вищу когнітивну втому в онлайн-форматі. Групова робота з кейсами реалізується через функцію кімнат (breakout rooms), заняття з налаштування приватності – у форматі спільного екрану. Важливо, що саме дистанційний формат підвищує психологічну безпеку для тих підлітків, яким складно говорити про особистий онлайн-досвід при однокласниках у класі: відстань екрану знижує бар'єр розкриття.

Моніторинг ефективності впровадження програми рекомендується здійснювати на трьох рівнях. На рівні знань і поінформованості – порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики за показниками здатності ідентифікувати кібербулінг (у дослідженні цей показник склав лише 45,2% учасників змогли правильно кваліфікувати онлайн-агресію). На рівні психоемоційного стану – повторне вимірювання рівнів тривожності та самооцінки після завершення програми зі статистичним порівнянням із вхідними даними. На рівні поведінкових змін – якісна оцінка через зворотній зв'язок після кожного заняття та відстрочений моніторинг через 3 місяці за показниками звернень до психолога та зафіксованих інцидентів онлайн-агресії в закладі.

Практичне впровадження програми може зіткнутися з типовими труднощами. Опір окремих педагогів чи адміністрації через нерозуміння актуальності теми долається через надання конкретних даних дослідження: 61,9% підлітків мали негативний онлайн-досвід, а 57,1% переживають тривогу як базовий стан онлайн-комунікації. Низька відвідуваність батьківських зустрічей є характерною проблемою мегаполіса: вирішується через гібридний формат (одночасно офлайн і онлайн), короткий формат (60 хвилин), зручний вечірній час та попереднє онлайн-анкетування батьків, що підвищує особисту залученість. Складність обговорення особистого досвіду в групі підлітків знімається через анонімні цифрові інструменти на початку кожного заняття – короткі Google-форми або інтерактивні хмари слів типу Mentimeter, що дозволяють «вийти» назовні, не розкриваючи себе особисто.

Впровадження програми є не разовим заходом, а початком системної роботи. Підтримання її результатів потребує щонайменше одного підсумкового заняття на семестр у кожному класі, відкритого доступу до інформаційних матеріалів у приміщенні закладу та постійної готовності психолога до індивідуального супроводу учнів, яким потрібна підтримка після завершення програми. Лише така послідовна, багаторівнева та партнерська робота здатна поступово змінювати норми онлайн-взаємодії у підлітковому середовищі і перетворювати цифровий простір зі зони ризику на справжній безпечний простір.

Висновки до розділу 3

Теоретичне обґрунтування програми профілактики кібербулінгу побудовано на синтезі чотирьох концептуальних підстав: соціально-екологічної моделі У. Бронфенбреннера, що розглядає кібербулінг як системне явище, яке виникає на перетині кількох рівнів соціального середовища підлітка; соціально-когнітивної теорії А. Бандури з її концепцією морального відчуження, що пояснює зниження відповідальності агресора в анонімному онлайн-просторі; теорії резильєнтності, яка обґрунтовує необхідність нарощування захисних

ресурсів особистості поряд із усуненням факторів ризику; та психоедукаційного підходу, що поєднує передачу структурованих знань із розвитком конкретних поведінкових навичок. Програма реалізується на трьох рівнях профілактики – первинному (для всіх підлітків закладу), вторинному (для груп ризику) та третинному (для тих, хто вже має досвід кібервіктимізації) – та ґрунтується на десяти принципах, серед яких системність, вікова відповідність, активне навчання, позитивна орієнтація на ресурси та обов’язкова доказовість кожного елемента змісту.

Психоедукаційна програма «Безпечний простір» структурована у три блоки відповідно до цільових груп і розрахована на реалізацію впродовж одного навчального семестру. Основний блок для учнів 13–17 років складається з восьми занять, об’єднаних у чотири тематичні модулі: «Кібербулінг: що це насправді?» – формує здатність розпізнавати форми онлайн-агресії та розуміти ролі учасників; «Я та мій цифровий простір» – розвиває цифрову грамотність та усвідомлення власного психоемоційного стану в онлайн-середовищі; «Що я роблю, коли...» – формує конкретні алгоритми реагування жертви та активного заступництва свідків; «Разом ми сильніші» – зміцнює резильєнтність, самоповагу та колективну відповідальність через укладання цифрового договору класу. Блок для педагогів (два заняття по 90 хвилин) готує вчителів до розпізнавання ознак кібербулінгу та юридично грамотного реагування; блок для батьків (одне-два заняття) долає критичний інформаційний розрив між цифровим світом підлітків і батьківською обізнаністю.

Зміст програми побудований як пряма відповідь на ключові дефіцити, виявлені в емпіричному дослідженні. Модуль 1 адресує показник 54,8% учасників, що не змогли ідентифікувати власний досвід онлайн-агресії як кібербулінг. Модуль 2 відповідає на домінування негативних емоцій в онлайн-комунікації підлітків (57,1% тривога, 47,6% самотність) та надмірну онлайн-активність 71,4% вибірки. Модуль 3 спрямований на подолання задокументованої тенденції більшості жертв кібербулінгу не звертатися по допомогу [48], через відпрацювання конкретних алгоритмів звернення та

стратегій активного заступництва. Модуль 4 відповідає на виявлений дефіцит психологічної резильєнтності та зниженої самооцінки у 38,1% учасників. Таким чином, кожен змістовий блок програми має чітко визначені емпіричні підстави, що забезпечує її адресність і практичну релевантність.

Методичні рекомендації щодо впровадження програми у навчальних закладах та соціальних установах мегаполіса враховують специфіку Харкова як прифронтового міста в умовах воєнного стану, де значна частина навчання відбувається дистанційно, психоемоційне навантаження підлітків є хронічно підвищеним, а ризики кібербулінгу зростають пропорційно збільшенню часу, проведеного в мережі. Впровадження програми рекомендується здійснювати у чотири етапи – підготовчий, запуск, реалізація та оцінювання – із обов'язковою вхідною та вихідною діагностикою для вимірювання ефективності. Програма є адаптованою до дистанційного формату через інтерактивні цифрові інструменти та платформи відеоконференцій, а також передбачає спеціальні варіанти для роботи з вразливими групами – зокрема підлітками-переселенцями через центри соціально-психологічної реабілітації. Чітка поетапна модель впровадження, рекомендації для кожного учасника освітнього процесу та опис типових труднощів із шляхами їх подолання роблять програму практично відтворюваною у будь-якому закладі загальної середньої освіти без додаткової спеціальної підготовки.

Розроблена програма «Безпечний простір» є комплексним і внутрішньо узгодженим профілактичним продуктом, що відповідає сучасним міжнародним стандартам доказової психопрофілактики в сфері онлайн-безпеки підлітків та чинній нормативно-правовій базі України. Її ключова перевага полягає в тому, що вона не є запозиченою моделлю, а розроблена на основі реальних емпіричних даних конкретної підліткової вибірки, що забезпечує точне відповідання змісту актуальним проблемам та дефіцитам саме тієї аудиторії, для якої вона призначена. Впровадження програми є не завершенням, а початком системної профілактичної роботи, яка потребує послідовного підтримання через щосеместрові заняття, постійне інформаційне середовище в закладі та готовність

психолога до індивідуального супроводу – лише така тривала і партнерська робота здатна поступово перетворити цифровий простір підлітків зі зони психологічного ризику на справжнє безпечне середовище для розвитку та спілкування.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків, виявленню провідних факторів ризику його виникнення та розробці науково обґрунтованої програми профілактики. Реалізація поставлених завдань забезпечила досягнення мети дослідження та дозволила сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз феномену кібербулінгу показав, що це складне багатовимірне явище психологічного насильства у цифровому середовищі, яке суттєво відрізняється від традиційного булінгу за своїми характеристиками та механізмами. Три ключові ознаки визначають специфіку онлайн-агресії: навмисність, систематичність та дисбаланс сил між агресором і жертвою. Додатково кібербулінг характеризується анонімністю агресора, цілодобовою доступністю, широкою публічною аудиторією та постійним збереженням компрометуючих матеріалів у цифровому форматі, що принципово ускладнює відновлення жертви. Дослідження вітчизняної наукової літератури та аналіз судової практики (2019–2020 рр.) засвідчили різноманіття форм кіберагресії в Україні: погрози та образливі коментарі через соціальні мережі, поширення фото і відео без згоди, підміна особистості через фейкові акаунти, розповсюдження неправдивої інформації та цілодобове переслідування. Сучасний законодавчий контекст – Закон №2657-VIII (2018) та Закон №3792-IX (2024) – підтверджує суспільне визнання кібербулінгу як серйозного правового та соціального явища, що потребує системного реагування.

Підлітковий вік є критичним з точки зору вразливості до кібербулінгу через специфічні психологічні характеристики цього вікового етапу. Нейробіологічна асинхронність дозрівання лімбічної системи та префронтальної кори створює біологічну основу емоційної нестабільності та схильності до імпульсивних реакцій. Провідна роль групи однолітків як референтної групи, нестабільна самооцінка, потреба в соціальному визнанні та страх відторгнення роблять підлітків особливо чутливими до публічного приниження і соціального

виключення в онлайн-просторі. Наслідки кібербулінгу проявляються одночасно на емоційному рівні – підвищення тривожності, депресивна симптоматика, відчуття небезпеки; на когнітивному рівні – нав'язливі думки, труднощі концентрації, зниження успішності; на поведінковому рівні – соціальна ізоляція, компульсивна перевірка соціальних мереж, можлива ескалація власної агресії; на соматичному рівні – психосоматичні симптоми та порушення сну. Гендерні відмінності у вразливості та реагуванні підтверджені: дівчата частіше стають жертвами прихованих форм агресії та демонструють інтерналізуючі симптоми, хлопці частіше виступають агресорами і схильні до екстерналізуючих реакцій.

Систематизація факторів ризику кібербулінгу засвідчила їх багаторівневу природу. На індивідуальному рівні ключовими детермінантами є знижена самооцінка, підвищена тривожність, низький рівень емпатії та цифрової грамотності, а також надмірна онлайн-активність. На сімейному рівні – дисфункціональні батьківсько-дитячі стосунки, дефіцит відкритої комунікації про онлайн-досвід та недостатній моніторинг цифрової активності. На соціальному рівні – токсичний клімат у класному колективі, пасивна поведінка свідків та нормативна культура толерантності до онлайн-агресії. Особливу роль відіграє технологічний контекст: анонімні платформи, алгоритми соціальних мереж, що просувають емоційно заряджений контент, та повільна модерація адміністрації платформ на скарги щодо агресії.

Емпіричне дослідження проводилося у травні 2026 року на базі Харківської гімназії №98 Харківської міської ради у рамках переддипломної практики. Вибірку склали 66 підлітків 13–17 років (учні 7–9 класів). Методологічну основу дослідження склали авторська анкета (реалізована через Google Forms, n=42), інтерактивне опитування Kahoot з візуалізацією хмари слів (n=24), а також стандартизовані психодіагностичні інструменти: Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), Шкала депресії Бека (BDI-II), Шкала самооцінки Розенберга (RSES) та адаптована версія MBI-SS для оцінки емоційного виснаження. Для статистичної обробки застосовувалися

описова статистика, кореляційний аналіз за Пірсоном, t-критерій Стьюдента та частотний аналіз.

Результати емпіричного дослідження підтвердили дослідницьку гіпотезу і виявилися більш тривожними, ніж прогнозувалося на основі теоретичного аналізу. Усі 100% учасників користуються соціальними мережами щодня, 71,4% – понад три години на добу. Домінуючими платформами є Instagram (85,7%), TikTok (73,8%) і Telegram (69,0%) – усі три характеризуються підвищеним ризиком онлайн-агресії. 61,9% учасників стикалися з негативним досвідом у мережі, з них 50,0% отримували образливі повідомлення або коментарі, 45,2% переживали ігнорування та виключення зі спілкування. Найбільш значущим результатом стало те, що 54,8% тих, хто мав підтверджений досвід онлайн-агресії, не змогли кваліфікувати його як кібербулінг – вони описували пережите як «звичайні конфлікти» або «непорозуміння». Це означає, що більшість підлітків вибірки переживає онлайн-агресію, не маючи ані назви для того, що відбувається, ані механізму для звернення по допомогу.

Психоемоційний стан учасників характеризується виразним негативним профілем, що є прямим відображенням впливу кібербулінгу та загальної токсичності цифрового середовища для цієї вікової групи. Тривога є домінуючим емоційним станом онлайн-комунікації для 57,1% учасників, страх – для 54,8%, самотність або дискомфорт – для 47,6%, невпевненість у собі – для 38,1%. Лише 9,5% учасників назвали позитивні емоції домінуючими у своєму онлайн-досвіді. Результати Kahoot надали якісного підтвердження: серед усіх слів хмари відповідей на запитання про емоції в соціальних мережах жодного позитивного не виявилось – тривога і страх домінували за частотою, а «ігнор» зайняв третє місце. Ці дані узгоджуються з метааналітичними висновками: тривожність є значущим наслідком кібервіктимізації у 80% відповідних досліджень, а депресивна симптоматика фіксується у 15–73% підлітків із досвідом онлайн-агресії.

Аналіз факторів ризику дозволив виокремити та ранжувати десять провідних детермінант, що функціонують на трьох рівнях. На поведінково-

цифровому рівні – надмірна онлайн-активність (71,4% проводять у мережі понад 3 год/день) та постійне перебування на платформах підвищеного ризику. На психоемоційному рівні – тривога (57,1%), нездатність ідентифікувати агресію (54,8%), страх (54,8%), самотність (47,6%), невпевненість у собі (38,1%) та дефіцит позитивних емоцій як захисного ресурсу (90,5%). На соціально-контекстуальному рівні – відсутність звернення по допомогу (більшість жертв за даними Cyberbullying Research Center [48]) та пасивність свідків онлайн-агресії (за даними HBSC 2021/2022 [47]). Встановлено, що виявлені фактори є взаємопосилувальними: знижена самооцінка підвищує вразливість, а систематична кібервіктимізація ще більше знижує самооцінку – утворюючи замкнений цикл, що потребує зовнішнього втручання для його розриву.

Психоедукаційна програма профілактики кібербулінгу «Безпечний простір» розроблена на основі синтезу чотирьох наукових концепцій – соціально-екологічної моделі Бронфенбреннера, соціально-когнітивної теорії Бандури, теорії резильєнтності та психоедукаційного підходу – і є прямою відповіддю на дефіцити, виявлені в емпіричному дослідженні. Програма розрахована на один навчальний семестр, охоплює три цільові групи та включає 8 занять для учнів, структурованих у чотири модулі: «Кібербулінг: що це насправді?», «Я та мій цифровий простір», «Що я роблю, коли...» та «Разом ми сильніші». Кожен модуль адресує конкретний дефіцит вибірки: нездатність ідентифікувати агресію (54,8%), домінування негативних емоцій та надмірну онлайн-активність, відсутність стратегій реагування та звернення по допомогу, а також знижену резильєнтність і самооцінку. Два заняття для педагогів і одне-два для батьків забезпечують повноту екологічного охоплення програми на всіх рівнях соціального середовища підлітка.

Методичні рекомендації щодо впровадження програми враховують специфіку мегаполіса в умовах воєнного стану: значну частку дистанційного навчання, хронічно підвищене психоемоційне навантаження підлітків та наявність вразливих груп, зокрема підлітків-переселенців. Програма адаптована до офлайн-, онлайн- і змішаного форматів реалізації, передбачає поетапне

впровадження з обов'язковою вхідною та вихідною діагностикою і відстроченим вимірюванням ефективності через три місяці. Рекомендації сформульовані окремо для психологів, адміністрації закладів освіти, класних керівників, батьків та персоналу соціальних установ, що забезпечує практичну застосовність матеріалів без необхідності додаткової спеціальної підготовки.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації сучасних уявлень про специфіку впливу кібербулінгу на психоемоційний стан підлітків в умовах мегаполіса та воєнного стану, виявленні взаємозв'язків між досвідом кібервіктимізації та показниками тривожності, депресивності, самооцінки й емоційного виснаження на конкретній вибірці українських підлітків, а також у визначенні ієрархії провідних факторів ризику в українському соціокультурному контексті. Практичне значення роботи визначається тим, що розроблені програма «Безпечний простір», методичні рекомендації та психоедукаційні матеріали можуть бути безпосередньо впроваджені в закладах загальної середньої освіти, центрах соціально-психологічної реабілітації та консультативних службах практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками і батьками. Головний висновок дослідження є однозначним: кібербулінг є не абстрактною статистичною проблемою, а реальним повсякденним досвідом більшості підлітків, що системно руйнує їхній психоемоційний стан задовго до того, як набуває ознак систематичного переслідування, – і саме тому профілактична робота потребує не разових заходів, а послідовної, доказово підкріпленої та партнерської системи дій, що охоплює підлітків, їхніх батьків і педагогів одночасно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б. Проблема кібербулінгу у молодіжному середовищі: теоретичний аналіз. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 1. С. 42–47. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.6>
2. Божко Н. І. Кібер-мобінг серед дітей і підлітків. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід): зб. тез доп. учасників XXI Студент. наук.-практ. конф. інозем. мовами, 9 квітня 2020 р., м. Харків, Україна. Харків, 2020. 320 с.
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6>
4. Грубі Т., Купчишина В. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2024. № 3 (38). С. 40–58.
5. Долгова О. М. Кібербулінг як форма психологічного насильства та шляхи його подолання. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 449–459.
6. Єрмоленко Б. С. Насильство в мережі Інтернет. Кібербулінг. Попередження та протидія насильству у суспільстві (зарубіжний досвід). Харків, 2020. 320 с.
7. Кононова М. М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 29–32.
8. Котловий С. А., Сидоренко М. С. Технологія профілактики суїциду серед підлітків у роботі педагога. Соціальна педагогіка. 2019. Вип. 13. 129-132 с. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-13-2-27>
9. Лапа О. В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. Науковий вісник

- Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2013. Вип. 192 (1). С. 291–298.
10. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178–182.
 11. Мілінчук С. Булінг як актуальна проблема соціальної роботи: шкільне середовище. *Humanitas*. 2021. Вип. 2. С. 24–29.
 12. Міронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2018. № 2 (16). С. 275–284.
 13. Міхеєва О., Корнієнко М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (63). С. 247–251.
 14. Момот О. В. Кібербулінг: агресія у віртуальному світі. *Молодий вчений: юридичні науки*. 2017. № 12 (52). С. 295–299.
 15. Морозюк К. В. Психологічні особливості кібербулінгу як форми віртуальної агресії у підлітків. Київ, 2020. 35 с.
 16. Мозгова Г., Помиткіна Л. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 3. С. 269–278.
 17. Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 141–159.
 18. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: методичні рекомендації. К.: Інститут соціальної та політичної психології, 2014. 110 с.
 19. Найдьонова Л. А. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації. К.: Інститут соціальної та політичної психології, 2019. 94 с.
 20. Пантелєєва Н. М., Кабенгеле Г. Т. Кібербулінг як загроза психологічній і соціальній безпеці життєдіяльності особистості та суспільства. *Науковий журнал «Фінансовий простір»*. 2018. № 4 (32). С. 125–131.

- 21.Тітов І., Лавріненко В. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. Психологія і особистість. 2022. № 2. С. 211–224.
- 22.Фадєєва М. В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині-жертві кібербулінгу. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. № 39 (1). С. 21–26.
- 23.Хомченко З. Підготовка майбутніх психологів до запобігання явищам кібербулінгу в мережевому спілкуванні підлітків. Українська професійна освіта = Ukrainian Professional Education. 2020. № 7. С. 105–114.
<https://doi.org/10.33989/2519-8254.2020.7.238049>
- 24.Хомченко З. Агресивна поведінка підлітків як передумова кібербулінгу в мережевому спілкуванні. Психологія і особистість. 2018. № 2 (14). С. 181–197.
- 25.Protydiya bulingu v zakladi osvity: systemnyi pidkhid. Methodychnyi posibnyk / Andreyenkova V. L., Melnychuk V. O., Kalashnyk O. A. Kyiv: TOV Ahentstvo «Ukrayina», 2019. 132 s.
- 26.Zapobihannya ta protydiya nasyilstvu. Methodychni rekomendatsiyi. Kyuyiv, 2018.
- 27.Zapobihannya ta protydiya domashn'omu nasyilstvu: diyal'nist' zakladiv osvity: navch-metod posib. / Andreyenkova V. L., Baydyk V. V., Voytsyakh T. V., Kalashnyk O. K. ta in. Kyuyiv: FOP Nichoha S., 2020. 196 s.
- 28.Nebezpechni kvesty dlya ditey: profilaktyka zaluchennya. Methodychni rekomendatsiyi / Andreyenkova V. L., Melnychuk V. O., Kalashnyk O. A. K.: TOV Ahentstvo Ukrayina, 2017. 76 s.
- 29.Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми: Закон України від 06 червня 2024 року № 3792-IX. Офіційний вісник України. 2024. № 65. Ст. 3896.
- 30.Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>

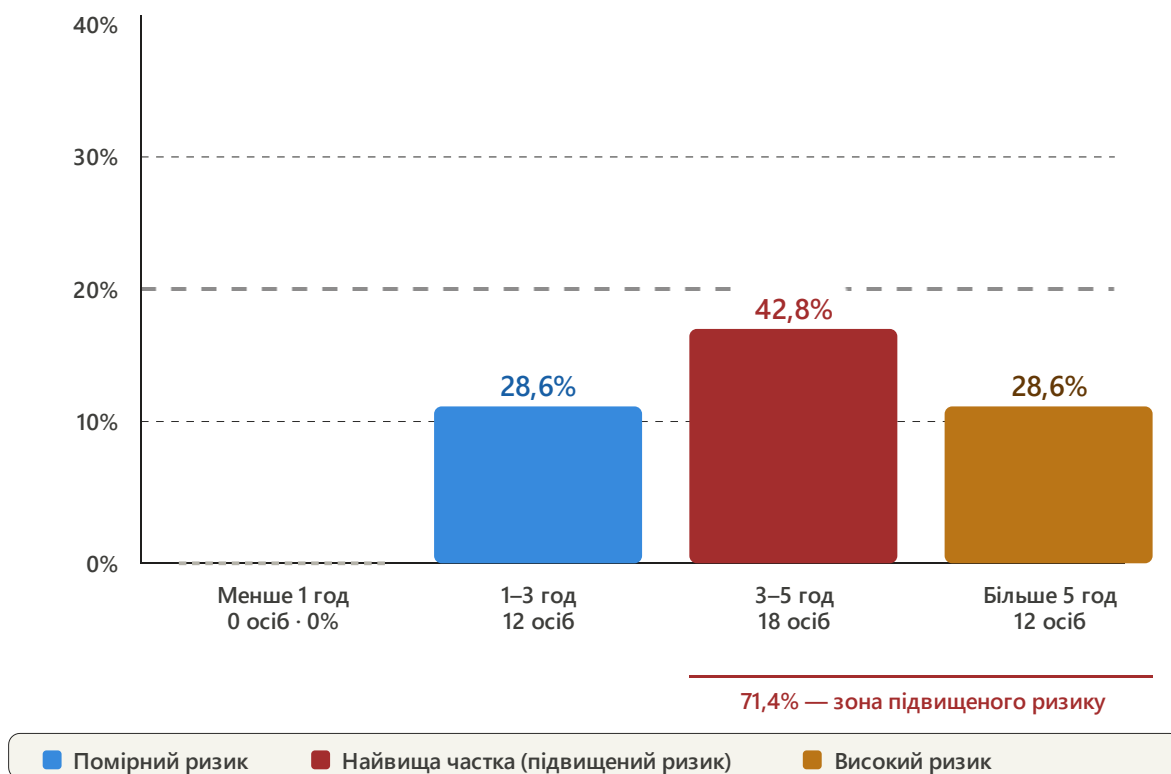
31. Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Посібник для батьків / І. В. Литовченко, С. Д. Максименко та ін. К.: ТОВ «Видавничий Будинок Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
32. Дослідження UNICEF «Які вони, українські підлітки: про соцмережі, секс, алкоголь, спорт, довіру до батьків та друзів. Дослідження». URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2019/05/22/236974/>
33. Кожен п'ятий підліток визнавав себе жертвою онлайн-знущань, - дослідження про кібербулінг. Lb.ua. URL: https://lb.ua/society/2020/10/09/467767_kozhen_pyatyy_pidlitok_viznavav
34. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. Аналітичний огляд. Команда правозахисного департаменту ГО «Докудейз». URL: <http://bullyingstop.org.ua/news/antirejting-populyarnih-vidiv-kiberbulingu-v-ukrayini>
35. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
36. Ang R. P., Goh D. H. Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender. *Child Psychiatry and Human Development*. 2010. Vol. 41. P. 387–397. DOI: 10.1007/s10578-010-0176-3
37. Barlett C. P., Gentile D. A. Attacking others online: The formation of cyberbullying in late adolescence. *Psychology of Popular Media Culture*. 2012. Vol. 1 (2). P. 123–135. DOI: 10.1037/a0028113
38. Chan T., Cheung C., Wong R. Cyberbullying on social networking sites: the crime opportunity and affordance perspectives. *J. Manag. Inf. Syst.* 2019. Vol. 36 (2). P. 574–609. DOI: 10.1080/07421222.2019.1599500
39. Extremera N., Quintana-Orts C., Mérida-López S., Rey L. Cyberbullying victimization, self-esteem and suicidal ideation in adolescence: Does emotional intelligence play a buffering role? *Front. Psychol.* 2018. Vol. 9. P. 367.

40. Garaigordobil M. Psychometric properties of the Cyberbullying Test, a screening instrument to measure cybervictimization, cyberaggression and cyberobservation. *J. Interpers. Violence*. 2017. Vol. 23. P. 3556–3576.
41. Kowalski R. M., Giumetti G. W., Schroeder A. N., Lattanner M. R. Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*. 2014. Vol. 140. P. 1073–1137. DOI: 10.1037/a0035618
42. Monks C. P., Mahdavi J., Rix K. The emergence of cyberbullying in childhood: Parent and teacher perspectives. *Psicología Educativa*. 2016. № 22 (1). P. 39–48.
43. Olweus D., Limber S. P. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*. 2018. № 19. P. 139–143.
44. Slonje R., Smith P., Frisén A. The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in human behavior*. 2013. № 29. P. 26–32.
45. Smith P. K., Mahdavi J., Carvalho M., Fisher S., Russell S., Tippett N. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. Vol. 49. P. 376–385.
46. Arif A., Abdul Qadir M., Martins R. S., Khuwaja H. M. A., Duan W. The impact of cyberbullying on mental health outcomes amongst university students: A systematic review. *PLOS Mental Health*. 2024.
47. Cosma A., Molcho M., Pickett W. A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. URL: <https://www.hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-peer-violence-and-bullying-in-europe-central-asia-and-canada/>
48. Patchin J. W., Hinduja S. Summary of our cyberbullying research (2004–2023). *Cyberbullying Research Center*. 2024. URL: <https://cyberbullying.org/summary-of-our-cyberbullying-research>

49. UNICEF / SRSG on Violence against Children. More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. New York: UNICEF, 4 September 2019. URL: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
50. UNICEF Ukraine. Nearly 95 per cent of children and young people actively check online sources. Kyiv: UNICEF Ukraine, February 2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/actively-check-online-sources>
51. Doumas D. M., Midgett A. Witnessing Cyberbullying and Internalizing Symptoms among Middle School Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2020. Vol. 10 (4). P. 954–965.
52. Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми : Закон України від 06 черв. 2024 р. № 3792-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2024. № 40. Ст. 253. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3792-20#Text>

Додаток Б. Час щоденного перебування підлітків у соціальних мережах

n = 42, Харківська гімназія №98, травень 2026 р.



Додаток В

Поширеність негативного онлайн-досвіду серед учасників дослідження (горизонтальна барна діаграма на основі таблиці 2.5 – образи, ігнор, конфлікти, нездатність ідентифікувати)

Додаток В. Поширеність негативного онлайн-досвіду серед учасників дослідження (n=42)

Стикалися з негативним досвідом у мережі



Не змогли ідентифікувати ситуацію як кібербулінг



Отримували образливі повідомлення або коментарі



Переживали ігнорування або виключення зі спілкування



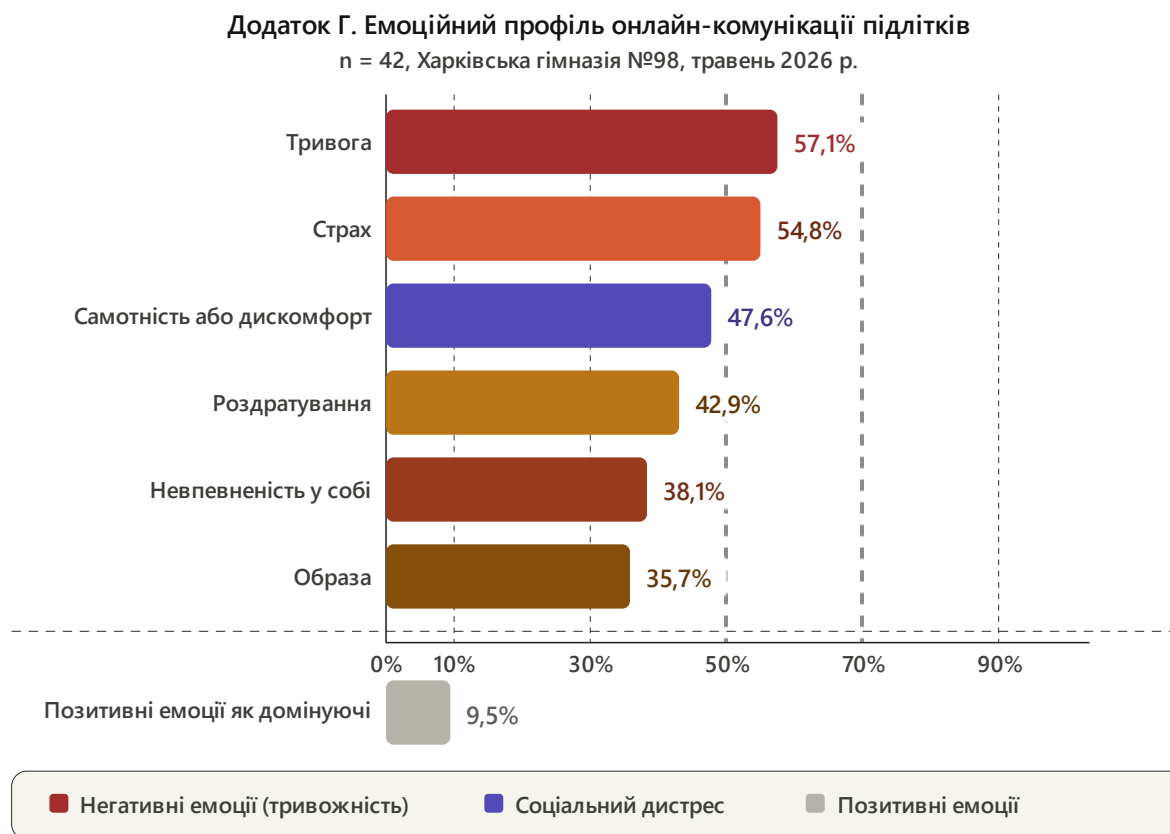
Брали участь у конфліктних ситуаціях онлайн



Джерело: авторське дослідження, Харківська гімназія №98, травень 2026 р.

Додаток Г

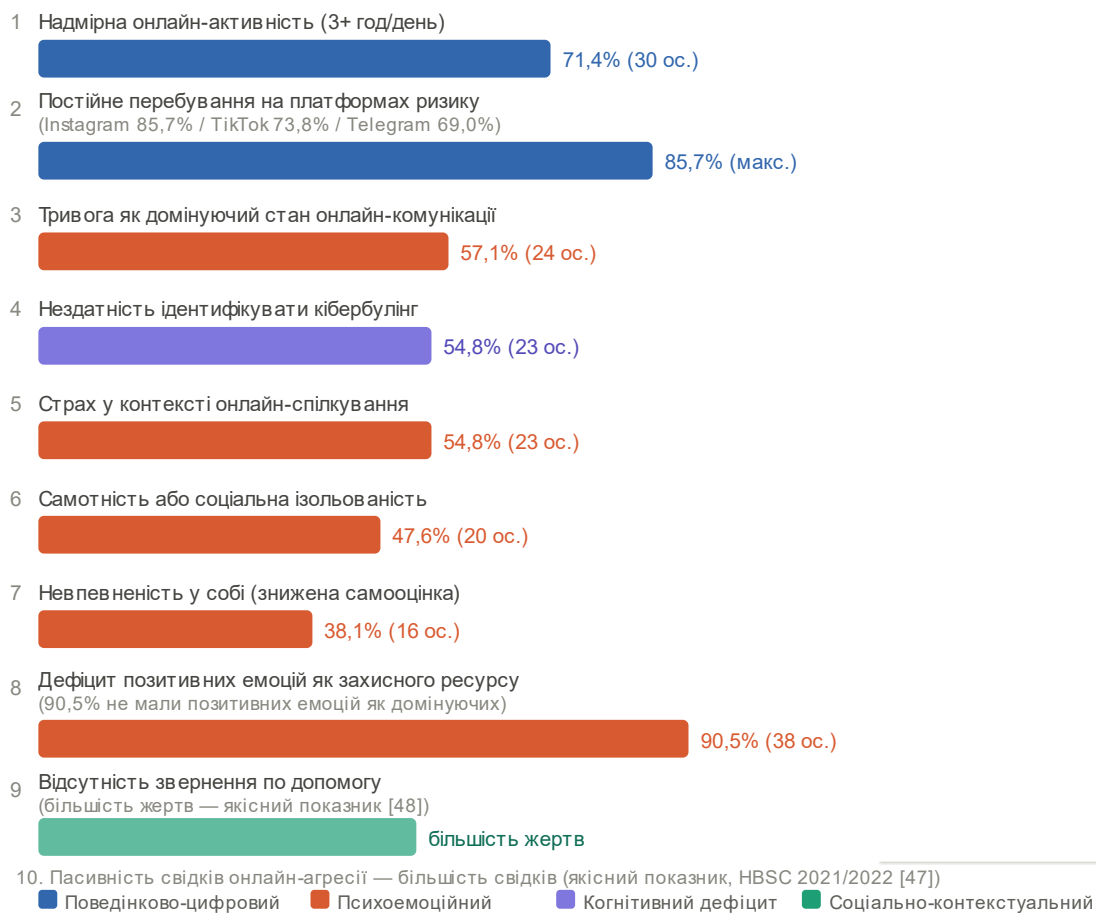
Емоційний профіль онлайн-комунікації підлітків (горизонтальна барна діаграма на основі таблиці 2.6 – тривога 57,1%, страх 54,8%, самотність 47,6% тощо)



Додаток Д

Ієрархія факторів ризику кібербулінгу (горизонтальна рейтингова діаграма на основі таблиці 2.13 – топ-10 чинників із відсотками)

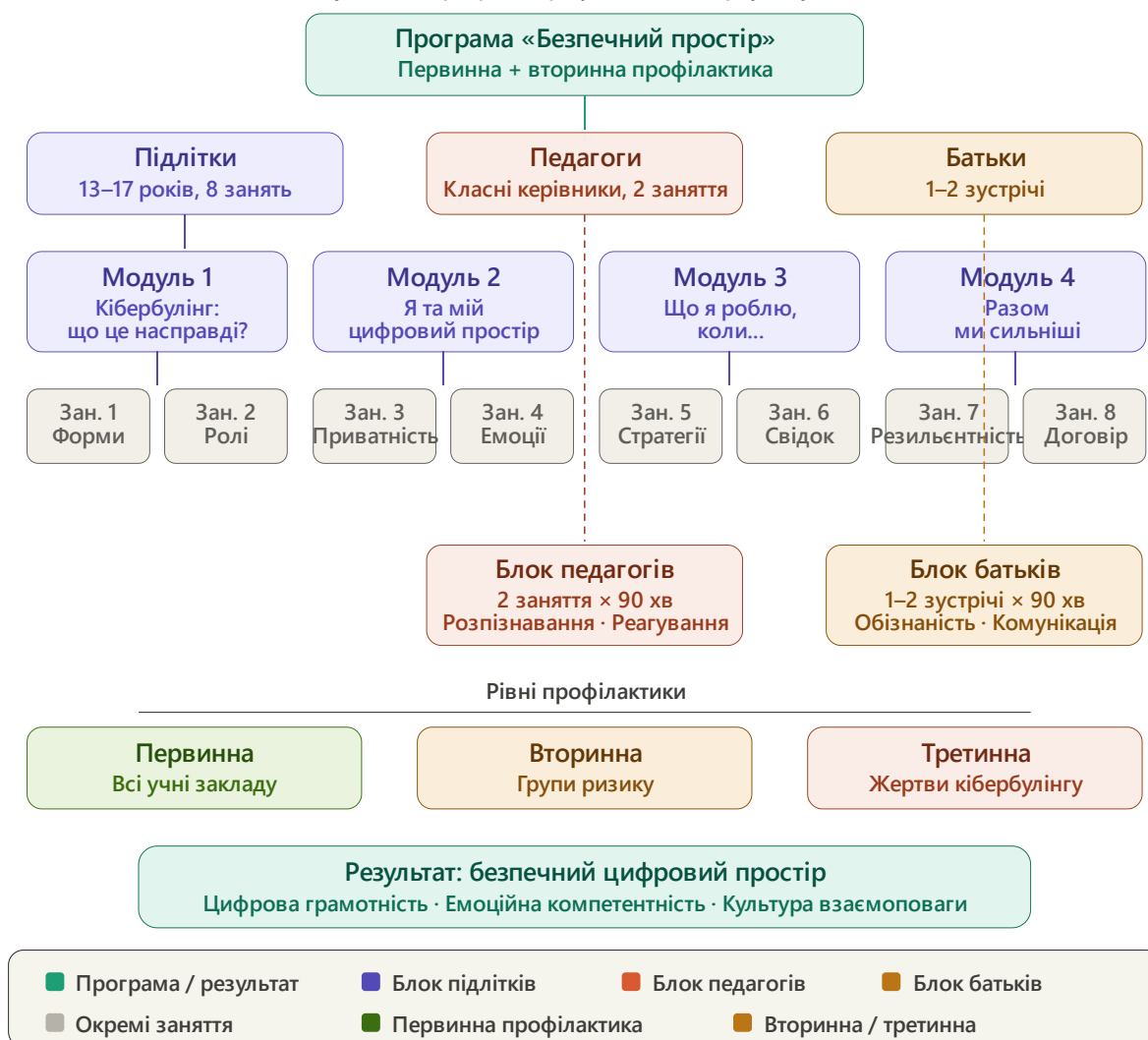
Додаток Д. Ієрархія провідних факторів ризику кібербулінгу
За даними дослідження, n = 42–66, травень 2026 р.



Додаток Е

Структура програми «Безпечний простір» (блок-схема трьох рівнів профілактики + три цільові групи + 8 занять)

Додаток Е. Структура програми «Безпечний простір»
Психоедукаційна програма профілактики кібербулінгу, 10 тижнів



Додаток Є

Порівняльна характеристика психоемоційного стану двох груп підлітків
(подвійна стовпчаста діаграма: група з досвідом кібервіктимізації vs без досвіду
за всіма показниками таблиці 2.8)

Додаток Є. Порівняльна характеристика психоемоційного стану двох груп підлітків
За таблицею 2.8, n=42, Харківська гімназія №98, травень 2026 р.

Група з досвідом кібервіктимізації (n=26)

Група без досвіду (n=16)

Показник	З досвідом кібервіктимізації	Без досвіду
Домінуючий емоційний стан — тривога	Виражено (вище середнього)	Помірний /
Домінуючий емоційний стан — страх	Виражено	Відсутній
Самотність або дискомфорт	Часто	Рідко
Невпевненість у собі	Виражена	Слабко виражена
Відсутність позитивних емоцій	Характерна	Менш характерна

* Якісні характеристики відповідно до таблиці 2.8. Конкретні числові значення отримано в консультативному форматі практики (Шкала Спілбергера–Ханіна, BDI-II, Шкала Розенберга, MBI-SS).

Джерело: емпіричне дослідження, Харківська гімназія №98, травень 2026 р.

Виражені негативні прояви (група з досвідом кібервіктимізації)

Помірні або відсутні прояви (група без досвіду)

Додаток Ж

Діаграма кореляцій між психоемоційними показниками (тривожність ↔ самооцінка ↔ депресивність ↔ виснаження)

Додаток Ж. Взаємозв'язки між психоемоційними показниками підлітків, які зазнали кібербулінгу
Напрямки зв'язків за даними систематичного огляду Arif et al. (2024) [46] та власного дослідження



* Значення r наведено на основі метааналітичних даних Arif et al. (2024) [46]; Kowalski et al. (2014) [41].
Напрямки зв'язків підтвержені в ласним дослідженні (якісний формат, таблиця 2.8).

Додаток З

Інфографіка «Профіль підлітка групи ризику» (візуальне узагальнення 10 факторів ризику з таблиці 2.13)

Додаток 3. Профіль підлітка групи ризику кібербулінгу
Топ-10 факторів ризику за результатами дослідження (таблиця 2.13, n=42)

Поведінков о-цифровий рівень		
1	Надмірна онлайн-активність (3+ год на добу) Щоденне перебування у соц. мережах понад допустиму норму	71,4%
2	Платформи підвищеного ризику Instagram 85,7% · TikTok 73,8% · Telegram 69,0%	85,7%
Психоемоційний рівень		
3	Тривога як домінуючий стан онлайн-комунікації Підвищена реактивність, нездатність ефективно реагувати	57,1%
4	Страх у контексті онлайн-спілкування Пасивна поведінка, уникнення звернення по допомогу	54,8%
5	Самотність або соціальна ізоляція Відсутність підтримуючого кола однолітків	47,6%
6	Невпевненість у собі (знижена самооцінка) Схильність засвоювати роль жертви; $r = -0,152$ до $-0,399$ [46]	38,1%
7	Дефіцит позитивних емоцій як захисного ресурсу 90,5% учасників без домінуючих позитивних емоцій	90,5%
Інформаційно-когнітивний рівень		
8	Нездатність ідентифікувати кібербулінг Немає назви — немає реакції та звернення по допомогу	54,8%
Соціально-контекстуальний рівень		
9	Відсутність звернення по допомогу Більшість жертв не повідомляють дорослим [48]	більшість [48]
10	Пасивність свідків онлайн-агресії Більшість свідків не надають допомоги жертві [47]	більшість [47]

% — частка учасників (n=42) або зовнішні дані. Усі показники відповідають таблиці 2.13 кваліфікаційної роботи. [46] Arif et al. (2024); [47] HBSC (2024); [48] C