

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
**«Психологічні особливості реагування на кібернасильство у підлітковому
та юнацькому віці»**

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»
Федорович Ірина Олександрівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач

Ткачук Ольга Володимирівна

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАГУВАННЯ НА КІБЕРНАСИЛЬСТВО У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Психологічні характеристики поняття кібернасильства	9
1.2. Особливості реагування на кібернасильство	16
1.3. Вікові особливості залучення юнаків та підлітків до інтернет-активності та кібернасильства	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕАГУВАННЯ НА КІБЕРНАСИЛЬСТВО У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	28
2.1. Організація і методи дослідження особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей реагування на кібернасильство у юнаків та підлітків	33
2.3. Інтерпретація результатів дослідження особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці	45
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД КІБЕРНАСИЛЬСТВА.....	54
3.1. Принципи та підходи до психологічної підтримки осіб, постраждалих від кібернасильства	54
3.2. Теоретико-практичні рекомендації щодо підтримки постраждалих від кібернасильства	58
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, у зв'язку із розвитком технологій, комунікація юнаків та підлітків набуває нових форм та переходить у поле інтернет-простору. Такі зміни мають чимало переваг, однак водночас зумовлюють низку викликів та небезпек. Серед негативних наслідків можна виокремити трансформацію деструктивної поведінки, зокрема поширення булінгу в онлайн-просторі у вигляді кібернасильства.

Незважаючи на те, що явище кібернасильства є відносно новим, чимало науковців із різних сфер присвятили свої роботи його дослідженню. У науці значною мірою увага приділяється вивченню кібербулінгу серед молоді, зокрема аналізу психологічної суті кібербулінгу, його ознак, видів, та впливу на психологічну безпеку учнів (Н. Вітюк), з'ясовано причини поширення агресії у взаємодії підлітків у віртуальному середовищі (Н. Когутяк), проаналізовано динаміку змістових змін явища кібербулінгу на основі узагальнення попередніх світових напрацювань з теми та емпіричних даних (Л. Найдьонова), досліджено специфіку кібербулінгу та його вплив на характер соціальної взаємодії молоді у віртуальному середовищі, а також розглянуто практики профілактики виникнення явища (Т. Грубі, В. Купчишина). Окрім того, проводяться дослідження педагогічних аспектів реагування працівниками навчальних закладів на кібернасильство у юнаків і підлітків, як от дослідження ознак кібербулінгу та превентивних заходів для попередження насильства в онлайн-просторі (Д. Коломієць, Є. Івашкевич).

Варто зазначити, що тема кібернасильства також потрапляє у поле зацікавленості науковцями з юридичної сфери. У правовому аспекті вчені приділяють увагу дослідженню феномену кібернасильства та його характеристик, наслідків для задіяних в ньому осіб, аналізують зарубіжні практики протидії явищу (Є. Гіденко), також науковці вивчають детермінанти кібернасильства та порівнюють його з булінгом за межами віртуального середовища (О. Момот). Окрім того, було надане кримінологічне визначення

поняттю кібербулінгу, охарактеризовані його особливості, причини і типи серед учнів (І. Лубенець).

У сучасних зарубіжних працях щодо зазначеної теми аналізується роль свідків у кібернасильстві, зокрема вчені досліджували реагування підлітків-спостерігачів на різних жертв інтернет-насильства (Ц. Чен), вивчали взаємозв'язок між спостереженням за онлайн-ненавистю та її вчиненням (С. Вакс, М. Ф. Райт, Р. Сіттічай та ін.). Значна увага приділяється ролі дорослих у попередженні кібернасильства, втім, на відміну від вітчизняних праць, значно частіше вивчається роль не лише педагогів у навчальних закладах, а й батьків, як от дослідження залежності поведінки підлітків в онлайн-просторі від впливу реакцій батьків та вчителів на офлайн-булінг (М. Р. Наппа, Б. Е. Палладіно, А. Ночентіні, Е. Менезіні). Окрім того, у зарубіжних дослідженнях вивчалось, як дорослі сприймають та переживають кібербулінг, зокрема акцент робився на його причини, емоційні наслідки й способи реагування (Ч. Д. Калуараччі).

Незважаючи на активне вивчення явища кібернасильства, деякі аспекти теми все ще залишаються малодослідженими. Зокрема, це стосується психологічних характеристик реагування юнаків та підлітків на кібернасильство.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці, та розробка теоретико-практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки постраждалих.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості реагування на кібернасильство.

Предметом дослідження є психологічні особливості реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично охарактеризувати поняття кібернасильства;
2. Здійснити теоретичний аналіз особливостей реагування на кібернасильство в юнаків та підлітків;

3. Емпірично визначити психологічні особливості реагування на кібернасильство осіб юнацького та підліткового віку;
4. Розробити теоретико-практичні рекомендації щодо психологічної підтримки постраждалих від кібернасильства.

Гіпотези дослідження:

1. Психологічні особливості реагування на кібербулінг у підлітковому та юнацькому віці проявляються у *поведінкових, психоемоційних та психосоціальних* реакціях, а саме: існує взаємозв'язок між досвідом переживання кібербулінгу та характерними копінг-стратегіями (проблемно-орієнтованими, емоційно-орієнтованими та уникненням), вищим рівнем тривожності та нижчим рівнем суб'єктивного відчуття соціальної підтримки.

2. Існують вікові особливості реагування на кібербулінг, а зокрема: 1) у підлітків очікується вищий рівень емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та стратегій уникнення, у юнаків – вищий рівень проблемно-орієнтованих копінг-стратегій; 2) передбачається, що підлітки матимуть вищий рівень тривожності у відповідь на кібербулінг, порівняно з юнаками; 3) очікується зниження відчуття суб'єктивного сприйняття підтримки у представників обох вікових груп

3. Передбачається, що кількість пережитих форм кібербулінгу пов'язана з особливостями застосування копінг-стратегій: респонденти, які зазнали більшої кількості видів кібербулінгу, частіше застосовуватимуть проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та стратегії уникнення, порівняно з тими, хто має менш інтенсивний або відсутній досвід кібернасильства.

Методологія дослідження. Базою емпіричного дослідження є Національний університет «Острозька академія», Рівненський державний гуманітарний університет, Національний університет водного господарства та природокористування, Національний авіаційний університет, Сновидовицький ліцей, Остківський ліцей, Рівненський ліцей №2, Бродівська СЗОШ №2, а також

Бродівська гімназія ім. Івана Труша Вибірка складає 56 осіб: 27 юнаків (студентів 1-3 курсів) та 29 підлітків (учнів 8-9 класів).

Методи дослідження:

1. *Теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення наукових напрацювань з теми;
2. *Емпіричні*: авторська анкета для виявлення досвіду кібербулінгу та його видів, опитувальник Brief-COPE (в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського), шкала тривожності Бека, багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) в адаптації Ю. Мельник та А. Стаднік.

3. *Математико-статистичні методи дослідження*: критерій Колмогорова-Смирнова; коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; t-критерій Стюдента для незалежних вибірок; однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA та тест найменшої значущої різниці (LSD).

Теоретична та практична значущість дослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей реагування на кібернасильство особами підліткового та юнацького віку, а також у розробці теоретико-практичних рекомендацій для підтримки осіб, що зіткнулися з кібербулінгом.

Новизна дослідження: вперше комплексно охарактеризовано психологічні особливості реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці, з урахуванням поведінкових, психоемоційних та психосоціальних аспектів. Здійснено теоретичне обґрунтування і емпіричну перевірку взаємозв'язку між переживанням кібербулінгу та особливостями використання копінг-стратегій, рівнем тривожності й суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки. Було виявлено вікові відмінності у психологічних реакціях на кібернасильство: підлітки частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання, демонструють вищу тривожність і менше відчуття соціальної підтримки порівняно з юнаками, які переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії. Уперше було досліджено вплив кількості пережитих форм кібербулінгу на вибір копінг-стратегій, що засвідчило посилення як емоційної, так і поведінкової реактивності при зростанні інтенсивності негативного досвіду.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційного дослідження було представлено на XXX Науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» Національного університету «Острозька академія» (Острог, 2025). Також була опублікована стаття у матеріалах VI International Scientific and Theoretical Conference «Scientific method: reality and future trends of researching» (Montreal, 2025).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАГУВАННЯ НА КІБЕРНАСИЛЬСТВО У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У розділі було здійснено характеристику поняття «кібернасильство», «кіберпереслідування» та «кібербулінг», особливості застосування термінів у вітчизняних та зарубіжних наукових джерелах. Здійснено аналіз видів та форм прояву зазначених понять. Окрім того, проаналізовано психоемоційні, фізіологічні, поведінкові та психосоціальні реакції юнаків та підлітків на кібербулінг. Також було розглянуто вікові особливості інтернет-активності підлітків та юнаків, а також чинники, що зумовлюють їхню участь у кібернасильстві як у ролі жертв, так і агресорів, з урахуванням індивідуально-психологічних, міжособистісних та соціальних впливів.

1.1. Психологічні характеристики поняття кібернасильства

У зв'язку зі швидким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) і стрімким переходом суспільства до цифрової взаємодії, значно змінилися способи спілкування, навчання, дозвілля й формування міжособистісних зв'язків, особливо серед підлітків та молоді. У такій динамічній цифровій реальності суспільство ще не повністю усвідомило наслідки та ризики комунікації у віртуальному просторі. Тож наразі постає нагальна потреба в глибокому вивченні аспектів безпеки в інтернеті, зокрема явищ, пов'язаних із кібернасильством.

У звітному документі Комітету Ради Європи з Конвенції про кіберзлочинність, кібернасильство (cyberviolence) трактується як використання комп'ютерних систем для спричинення, сприяння або погрози насильством щодо особи, що призводить або може призвести до фізичної, сексуальної, психологічної чи економічної шкоди або страждань, і може включати

використання обставин життя, особистих характеристик або вразливостей постраждалої особи. Кібернасильство – це широке поняття, що включає:

1) *порушення конфіденційності, пов'язані з ІКТ* (наприклад, несанкціоноване втручання у приватне життя через злам акаунтів, поширення особистої інформації чи інтимних зображень, самозванство);

2) *кіберзлочинність* (такі дії, як несанкціонований доступ до інформаційних систем, шахрайство, поширення дитячої порнографії тощо);

3) *злочини на ґрунті ненависті, пов'язані з ІКТ* (дискримінація, ворожа риторика чи заклики до насильства щодо окремих соціальних груп за ознаками раси, статі, сексуальної орієнтації, релігії);

4) *прямі погрози, чи фізичне насильство, пов'язані з ІКТ* (у тому числі погрози вбивством, шантаж, поширення контенту, що провокує завдання шкоди);

5) *сексуальна експлуатація та сексуальне насильство над дітьми в інтернеті* (зокрема, розповсюдження забороненого контенту, трансляції сексуального насильства);

6) *кіберпереслідування (cyber harassment)*, що включає образи, приниження, шантаж, кібербулінг і цькування в мережі [29].

Кібернасильству, зокрема, притаманні анонімність агресора, що посилює відчуття вразливості у жертви та безперервність впливу на жертву, неможливість вийти з ситуації навіть у фізично безпечному просторі. Також характерною для кібернасильства є неможливість контролювати поширення контенту, адже інформація розповсюджується мережами дуже швидко і це ускладнює контроль або видалення матеріалу. Окрім того, це явище включає використання особистої вразливості жертв, їх життєвих обставин або особистих характеристик [29].

Серед багатьох форм кібернасильства, перерахованих вище, окрему увагу привертає явище кіберпереслідування (cyber harassment). Воно є найширшою формою кібернасильства і передбачає цілеспрямовані, повторювані дії, що мають фізичний та емоційний вплив на жертву [29]. Як зазначають К. Ван Ройен та інші, усталеного визначення терміну «кіберпереслідування» у сучасних

наукових джерелах досі немає, однак зазвичай різні науковці його описують як поширення грубого, загрозливого або образливого контенту, спрямованого на інших осіб – як знайомих, так і незнайомців – за допомогою електронних засобів комунікації, зокрема через інтернет або мобільні телефони. Автори також зазначають, що кіберпереслідування є широким поняттям, яке включає численні форми переслідування, зокрема поодинокі образи, спам, викрадення особистих даних, сексуальні переслідування онлайн, кіберсталкінг та кібербулінг [51]. Розробляючи автоматизовану модель для виявлення кіберпереслідування у соціальних мережах, С. Абарна та інші розглянули такі типи даного явища як: спам, несанкціонований доступ до пристроїв або облікових записів (хакінг), наклеп, поширення інтимного контенту без згоди особи, самозванство, публічне розкриття особистої інформації без згоди особи (доксинг), сексуальні домагання в інтернеті, тролінг, кіберсталкінг та кібербулінг [34].

Одним із найбільш досліджуваних типів кіберпереслідування, зокрема і серед вітчизняних науковців, є кібербулінг (cyberbullying). І вітчизняні, і зарубіжні вчені підкреслюють, що в науковій літературі відсутня одностайність у визначенні поняття «кібербулінг» [17; 35]. Деякі автори, як-от Т. Миронюк та А. Запорожець, розглядають його як соціально-небезпечне явище [14]; Л. Найдьонова – як новітню форму агресії [16]; деякі науковці – описують як навмисні дії, або поведінку в онлайн-просторі, націлену на завдання шкоди [9; 12]. Окрім того, як зазначає І. Пилипишина, деякі дослідники розглядають кібербулінг як підкатегорію булінгу, тоді як інші вважають окремим явищем [17]; у деяких закордонних джерелах кібербулінг розглядають як тип кіберпереслідування [29; 34].

Н. Когутяк зазначає, що термін «кібербулінг» переважно використовується стосовно дітей та підлітків, натомість щодо повнолітніх осіб поширеними є поняття «інтернет-переслідування» або «інтернет-домагання» [9]. Слід, однак, зазначити, що австралійська науковиця Ч. Калуараччі у своїй дисертації розглядає термін «кібербулінг» стосовно дорослих. Вона підкреслює, що хоча більшість наукових праць фокусуються на підлітках, явище кібербулінгу

властиве людям різного віку. У своєму дослідженні Ч. Калуараччі послуговується визначенням кібербулінгу, запропонованим щодо підлітків, а саме як агресивної, навмисної дії, що здійснюється групою чи окремою особою з використанням електронних засобів комунікації, неодноразово та протягом тривалого часу проти жертви, яка не може легко себе захистити [37]. К. Гордієнко, в свою чергу, обґрунтовує вивчення кібербулінгу серед представників студентства, оскільки саме в цьому віковому періоді спостерігається активне використання цифрових технологій, що створює нові ризики для виникнення психологічного насильства в онлайн-середовищі Авторка емпірично виявила наявність кібербулінгу в різних сферах життя студентів [5]. З огляду на це, ми в межах даної наукової роботи пропонуємо використовувати термін «кібербулінг» як узагальнене поняття для позначення проявів агресивної поведінки в онлайн-середовищі щодо осіб підліткового і юнацького віку.

Вперше поняття «кібербулінг», зазначає В. Бедан, було визначено Біллом Белсі і охарактеризовано як навмисна, неодноразова образа інших особою або групою осіб з використанням інформаційних та комунікаційних технологій [1]. Власне однією з відмінностей офлайн-булінгу від кібербулінгу, за зауваженнями науковців, є його опосередкованість інформаційними технологіями та засобами онлайн-комунікації [3, 4].

В одному із зарубіжних досліджень, присвячених темі кібербулінгу, автори Дж. Рей, С. Д. Макдермотт та М. Нічо у зв'язку з відсутністю загальноприйнятого тлумачення терміну «кібербулінг» у науковій спільноті, пропонують власне визначення. Науковці пояснюють явище як використання технологій для маніпуляції та експлуатації вразливих жертв через онлайн-агресію або переслідування, що супроводжується повторюваними погрозами, з метою приниження чи осоромлення шляхом розповсюдження шкідливого контенту. Такі дії спрямовані на завдання психологічної, емоційної, а в окремих випадках і фізичної шкоди [46]. Слід зазначити, що досвід зазнавання агресії в інтернеті у

зарубіжній літературі називають «кібервіктимізацією» [36]. Хоча в українській літературі таке поняття зустрічається рідко і не є в активному вжитку науковців.

Окрім науковців у сфері психології та педагогіки, явище кібербулінгу досліджують зокрема і у сфері права. І. Лубенець пропонує кримінологічне визначення кібербулінгу як умисної та систематичної агресивної поведінки однієї особи або групи осіб (найчастіше підлітків), що реалізується через цифрові комунікаційні технології та спрямована на іншу особу або групу з метою приниження, залякування чи обмеження їхніх прав, що створює ворожу атмосферу, яка порушує психологічне благополуччя, право на безпечне освітнє середовище, повагу до особистості, честь і гідність, а також можуть мати наслідки для здоров'я, життя чи майна постраждалої сторони [12].

Л. А. Найдьонова пропонує розглядати кібербулінг у двох значеннях: вузькому та широкому (метакібербулінг). Для кібербулінгу у вузькому значенні характерною є націленість агресії кривдника (або групи) на конкретну особу з метою образити чи принизити. Натомість до кібербулінгу у широкому сенсі науковиця відносить всі психологічні небезпеки в інтернет-середовищі, що здійснюють навмисний тиск (хоч і не завжди прямий) на окрему людину або групу. Окрім того, науковиця наголошує, що вірусна реклама, пропаганда чи втручання в роботу пристроїв, не є кібербулінгом, адже ці дії націлені на велику аудиторію, а не на психологічне приниження чи тиск на конкретну особу [16].

Таким чином, у науковій спільноті існує низка визначень поняття «кібербулінг», які акцентують увагу на різних його аспектах – правових, психологічних та соціальних. Спільними критеріями у більшості з них є: (1) навмисність дій, (2) тривалість, (3) агресивний характер поведінки, (4) використання ІКТ, (5) нерівність сил між кривдником і жертвою. Ці характеристики узгоджуються із підходами вітчизняних дослідників: так, Л. Найдьонова серед основних ознак кібербулінгу також виділяє навмисність, тривалість і нерівність сил [16], а В. Бедан підкреслює додаткову роль обізнаності у сфері інформаційних технологій [1]. Варто, однак, зазначити, що, за словами деяких науковців, систематичність і дисбаланс сил є більш

характерними для офлайн-булінгу. Систематичність або повторюваність може набирати іншої форми в онлайн-просторі, адже навіть одноразова дія – як-от публікація образливого повідомлення чи фото – може призвести до багаторазового цькування через поширення в мережі, повторні коментарі та ретравматизацію жертви. Щодо нерівності сил, то в онлайн-просторі вона не обов’язково означає фізичну перевагу, однак це може бути краща обізнаність у технологіях або соціальний вплив серед користувачів [3; 15].

Українські науковці, а саме: Н. Вітюк, Є. Гіденко та Т. Грубі і В. Купчишина, послуговуються класифікацією типів кібербулінгу, запропонованою зарубіжними дослідниками Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Агатстон. Дана класифікація включає вісім типів кібербулінгу:

- *флеймінг*, що є обміном емоційно забарвленими, агресивними повідомленнями між учасниками інтернет-спілкування, спрямованим на приниження або розпалювання конфлікту, який з рівноправної суперечки може перерости у цькування;
- *нападки* (або харасмент) – тривалі і односторонні атаки, що передбачають інтенсивне й повторюване надсилання повідомлень з метою зачепити, принизити особу, дестабілізувати і зробити більш вразливою до інших атак;
- *обмовлення* (або наклеп), що полягає у надсиланні або розміщенні у соціальних мережах неправдивої образливої текстової, фото- чи відеоінформації про особу;
- *самозванство* – вдавання з себе іншого та негативна комунікація з оточенням особи за допомогою використання конфіденційних даних для входу в облікові записи жертви, або ж створення нових сторінок у мережах з використанням персональної інформації жертви;
- *ошуканство*, що передбачає нанесення шкоди особі шляхом навмисного заволодіння її особистою інформацією з подальшим розповсюдженням в інтернет-просторі;
- *ізоляція* (у різних джерелах: відчуження, виключення, вигнання, кіберостракізм), яка полягає у вилученні особи зі спільної взаємодії у інтернет-

середовищі, наприклад, із закритих груп чи онлайн-ігор, і викликає негативні емоційні переживання;

- *хепіслепінг* (від англ. happy slapping – щасливе ляскання), що передбачає поширення без згоди жертви відео з реальним завданням їй фізичної шкоди, яке іноді подається як жарт;
- *кіберсталкінг* (з англ. cyberstalking), що передбачає анонімне відстежування і переслідування жертви в інтернет-просторі, що з часом може перейти в офлайн агресію, зокрема фізичне насильство чи зґвалтування [3; 4; 6].

Н. Вітюк до видів кібербулінгу також відносить *тролінг*, що включає поширення провокативних або образливих повідомлень з метою викликати конфлікти, емоційні реакції та втягнення користувачів у беззмістовні, виснажливі суперечки [3]. Т. Грубі та В. Купчишина охарактеризували це поняття як «полювання на емоції іншої людини» [6].

Варто зазначити, що у вищеперерахованих вітчизняних джерелах поняття «кіберсталкінг» (cyberstalking) перекладають як «кіберпереслідування» [3; 6]. Однак аналогічний переклад має і поняття «cyber harassment», обидва терміни різні за значенням. Як вказано на офіційному порталі Управління ООН з наркотиків і злочинності, кіберсталкінг визначають як систематичне переслідування онлайн, яке викликає у жертви обґрунтований страх за власну безпеку і часто супроводжується погрозами або стеженням. Натомість кіберпереслідування (cyber harassment) охоплює ширший спектр онлайн-агресії, зокрема образи, залякування або приниження, без обов'язкового елементу тривалого переслідування [31]. Таке розмежування понять відповідає їх розумінню у ранішеописаних нами джерелах, де кіберсталкінг розглядають типом кіберпереслідування. Окрім того, вітчизняні науковці описують онлайн-харасмент як вид кібербулінгу [3; 6]. У зарубіжних джерелах, опрацьованих нами, не згадується про розмежування цих понять. Тому надалі, для уникнення непорозумінь, у межах даної наукової роботи пропонуємо використовувати термін «кіберпереслідування» як загальне поняття, що охоплює різні форми цілеспрямованого агресивного впливу на особу за допомогою електронних

засобів комунікації; «нападки» – для позначення одного з видів кібербулінгу; а термін «кіберсталкінг» – для позначення як виду кіберпереслідування, так і виду кібербулінгу.

Отже, у науковій літературі терміни, що позначають різновиди кібернасильства, часто не мають чітких визначень, що зумовлює їхню термінологічну нечіткість і перехресне вживання. Нами було з'ясовано, що кібернасильство – це загальне поняття, що використовується для позначення агресії з використанням ІКТ, однак з урахуванням переходу в поле офлайн-простору. Кіберпереслідування є однією з форм кібернасильства і включає в себе спам, хакінг, публікацію інтимного контенту без згоди особи, сексуальні домагання онлайн, доксинг, кібербулінг, тролінг, наклеп, кіберсталкінг та самозванство. Кібербулінг, як одна з форм кіберпереслідування, що частіше асоціюється з діями по відношенню до неповнолітніх, включає флеймінг, ізоляцію, хепіслепінг, ошуканство та нападки. Окрім того, деякі з видів кібербулінгу є й самостійними формами кіберпереслідування, а саме: тролінг, наклеп, самозванство та кіберсталкінг.

1.2. Особливості реагування на кібернасильство

У цифрову епоху досвід спілкування й соціальної взаємодії набуває нових форм, що не завжди є безпечними для особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Реакції на події в онлайн-просторі можуть мати складну й неочевидну природу, оскільки в цей період життя лише формується особистість та ставлення до інших. Саме тому вивчення особливостей того, як молодь реагує на негативні прояви в інтернеті, заслуговує особливої уваги.

Для кращого розуміння реакцій на кібербулінг варто звернути увагу на можливі наслідки, які він може мати для стану жертви. В. Бедан зазначає, що наслідки для жертви кібербулінгу можуть бути *фізичні* (проблеми з ШКТ, головний біль, втома, розлади сну), *психоемоційні* (страх, стрес, тривога, смуток, депресія, самоушкоджуюча поведінка, спроби самогубства тощо) та *психосоціальні* (ізоляція, самотність, соціальне неприйняття) [1]. К. Седих та М.

Кононова згадують про подібні наслідки і, окрім того, ще додають про зниження самоповаги і самооцінки жертви, поява самозвинувачення, збентеження, страх у спілкуванні і самовираженні. Автори також зазначають про зниження концентрації уваги та академічної успішності у жертв [21]. І. Тітов та В. Лавріненко, окрім вищезазначених наслідків, а, зокрема в емоційній сфері, додають ще почуття безнадії, безсилля, образи та злості [22].

Серед зарубіжних науковців також досліджували наслідки впливу кібербулінгу на жертв і отримали схожі висновки. Наприклад, дослідники зі Сполучених Штатів В. Кумар та М. Голдстейн, ознайомившись з попередніми напрацюваннями з теми, зазначили про симптоми, які проявляються у жертв кібербулінгу. Перелік, запропонований авторами, можна умовно поділити на фізичні (біль у шлунку, зміна апетиту, проблеми зі сном та головний біль), психоемоційні (зниження самооцінки, почуття безпорадності, тривога, депресія, злість та емоційні перепади), соціальні (замкненість, ізоляція від однолітків, втрата друзів) та поведінкові (зниження успішності, прогулювання школи, втрата інтересу до навчання, самоушкоджуюча поведінка, суїцидальні думки) [40].

Вчені М. К. Мартінес-Монтеагудо та інші проводили емпіричне дослідження, присвячене вивченню впливу кібербулінгу на психічне здоров'я студентів. Було встановлено, що жертви кібербулінгу частіше страждають на клінічно значущу тривогу, депресію, мають високий рівень стресу, а також суїцидальні думки. Натомість у студентів, які не зазнавали кібербулінгу, зазначені пункти мали значно нижчий рівень [47]. Науковиці Д. Шинцек, І. Дувняк та М. Міліч в результаті емпіричного дослідження отримали схожі висновки щодо підвищених стресу, депресії та тривоги, окрім того, авторки зазначають і про зниження академічних досягнень порівняно з тими, хто не був залучений до кібербулінгу [49]. Румунські дослідниці А.-Н. Грігоре і А. Мафтей, провівши дослідження впливу булінгу в онлайн-середовищі на підлітків (12-15 років) пояснюють виникнення або посилення депресії у потерпілих через ситуативну тривожність. Інакше кажучи, підлітки, які стають жертвами

кібербулінгу, переживають тривогу, і постійне перебування у цьому стані підвищує ризик депресії [32].

Узагальнюючи результати наведених досліджень, можна припустити, що тривога відіграє центральну роль у структурі психоемоційного реагування на кібербулінг. Вона, як зазначалося, є безпосередньою відповіддю на ситуацію соціальної загрози і часто виступає передумовою більш тривалих та глибших психоемоційних порушень, таких як депресія чи думки або спроби суїциду.

Однак, ізраїльський дослідник Є. Пелед, вивчаючи вплив кібербулінгу на студентів, не зміг підтвердити зв'язку між кібербулінгом та тривожністю. Автор такий результат пояснює тим, що тривога є поширеною проблемою серед студентів незалежно від впливу кібербулінгу. Щодо соціальних проблем, то дослідник з'ясував, що студентам, постраждалим від кібербулінгу, важко налагоджувати стосунки та створювати мережу підтримки. Окрім того, в таких студентів спостерігалися сімейні проблеми у зв'язку з онлайн-агресією [43]. Е. Кара та Х. Аслан, дослідники з Туреччини, розглядали вплив кібербулінгу на сприйняття соціальної підтримки через самооцінку. Тобто, за словами авторів, кібервіктимізація знижує самооцінку, що, у свою чергу, веде до зниження сприйнятої соціальної підтримки [36]. Варто зазначити, що вчені Т. Хейман та Д. Оленік-Шемеш розглядали соціальну підтримку як чинник, який пом'якшує негативні наслідки кібербулінгу на емоційне і соціальне функціонування студентів. Вони встановили, що вищий рівень підтримки з боку родини, друзів і викладачів зменшує вплив кібервіктимізації на психологічний стан студентів [33]. Вітчизняна науковиця Н. Когутяк також емпірично підтвердила взаємозв'язок між зазнаванням агресії в інтернеті та невеликою кількістю друзів [9].

З цього можемо припустити, що реагування на кібербулінг відбувається і в соціальній сфері. Постраждалі часто стикаються з труднощами у вибудовуванні довірливих стосунків, відчувають себе ізольованими як у спілкуванні з

однолітками чи друзями, так і в сім'ї, що посилює негативний вплив кібербулінгу на їхнє соціальне функціонування.

Окрім того, перебування у ролі жертви кібербулінгу викликає в особи стрес. Це, зокрема, емпірично підтвердили турецькі дослідники А. Пекер, С. Дженгіз та Ю. Ероглу. Окрім того, автори з'ясували, що зазнавання кібербулінгу пов'язане з такими копінг-стратегіями як вирішення проблем, когнітивне уникнення та поведінкове уникнення. Натомість зв'язку з такою стратегією боротьби зі стресом як звернення по допомогу не знайдено. Тобто, потерпілі можуть активно намагатися вирішити проблему, або ж навпаки – обирають спосіб відволіктися на інші справи чи ігнорувати ситуації, а в деяких випадках – жертви проявляють пасивну поведінку, не виявляють опору ситуації та відмовляються від боротьби [42]. Однак, щодо звернення по допомогу до інших у ситуації кібербулінгу, польська дослідниця С. Клос не заперечує такої реакції потерпілих. Науковиця стверджує, що найчастішими відповідями респондентів на запитання про реагування на кібербулінг було повідомити батьків та звернутися до поліції [39].

Дослідники з Іспанії М. Т. Чарізо-Ньето та її колеги вивчали, як адаптивні та дезадаптивні стратегії емоційної регуляції в умовах кібервіктимізації впливають на ймовірність майбутнього вчинення кібербулінгу по відношенню до інших. Автори досліджували такі способи реагування на кібербулінг як: прийняття ситуації, позитивне переосмислення, зменшення значущості ситуації, зосередження на вирішенні ситуації, відволікання, постійне обмірковування події, перебільшення її негативних наслідків самозвинувачення та звинувачення інших у тому, що сталося. Окрім того, науковці з'ясували, що використання всіх перерахованих копінг-стратегій дівчатами у ситуації кібербулінгу, зменшує ризики прийняття ними ролі кіберагресора в майбутньому, однак для хлопців така закономірність не простежувалась [45].

Тож, зважаючи на це, припускаємо, що є третій тип реагування на кібербулінг – поведінковий. Він, зокрема включає стратегії подолання проблеми,

а саме: намагання її вирішити, переосмислення, уникнення всього, що пов'язано з проблемою, звинувачення себе або інших у ситуації.

Незважаючи на те, що в межах дослідження ми зосереджуємо увагу на реакціях жертв, вважаємо за потрібне згадати і про можливі реакції й інших учасників кібернасильства. Як ми вже з'ясували раніше, деякі жертви кібербулінгу можуть переймати роль кривдника. Д. Шинцек, І. Дувняк та М. Міліч стверджують, що особи, які є одночасно агресорами та жертвами зазнають найбільш негативних психологічних наслідків, таких як: низька самооцінка, високий рівень депресії, тривожності, стресу та знижена академічна успішність. Агресори також мають низьку академічну успішність, однак показники депресії та тривожності на середньому рівні, а самооцінка – вища, порівняно з жертвами. Окрім того, кривдники мають вищий рівень стресу, ніж особи не залучені до кібербулінгу [49].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях також приділяють свідкам кібернасильства, оскільки їхня позиція може як посилювати, так і послаблювати наслідки ситуації. Г. Штайнвік, А. Даффі та М. Циммер-Гембек досліджували, як три різні емоційні стани свідків впливали на їх наміри в ситуації кібербулінгу. Науковці з'ясували, що свідки, які мають високий рівень емпатичного дистресу (тобто переживають сильне емоційне занепокоєння через страждання іншого), частіше займають пасивну позицію. Досліджувані з вищим рівнем емпатичного гніву проявляли активне втручання в ситуацію як агресивне, так і просоціальне. Свідки з вищим рівнем співчуття рідше захищають жертв агресією до кривдника, натомість вони частіше обирають втручатися в конфлікт через активну підтримку жертви [50].

Отже, аналіз особливостей реагування підлітків і юнаків на кібернасильство засвідчує, що його наслідки значно виходять за межі суто емоційного дискомфорту та охоплюють широке коло психологічних і соціальних проявів. Реакції жертв кібербулінгу проявляються на трьох основних рівнях: поведінковому, психоемоційному та психосоціальному. До поведінкових форм реагування можна віднести намагання вирішити проблему, уникання,

примирення з подією, зменшення її значення, самообвинувачення або перекладання відповідальності на інших. Психоемоційні реакції найчастіше включають тривожність і пов'язані з нею психофізіологічні симптоми. Психосоціальні реакції проявляються у вигляді ізоляції, зниження потреби в соціальній взаємодії, уникнення контактів із близькими та друзями, а також суб'єктивного відчуття нестачі підтримки. Саме ці аспекти реагування потребують особливої уваги при вивченні досвіду жертв кібербулінгу.

1.3. Вікові особливості залучення юнаків та підлітків до інтернет-активності та кібернасильства

Інтернет-активність є невід'ємною частиною сучасного підліткового та юнацького життя. Вона впливає не лише на дозвілля, а є інтегрованою майже в усі сфери життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення вікових особливостей взаємодії з цифровим середовищем, зокрема – в контексті ризикованих проявів, таких як кібербулінг.

Варто зазначити, що в літературі немає чіткої загальноприйнятої межі між представниками підліткового та юнацького етапу розвитку. У періодизаціях багатьох західних та вітчизняних науковців, як зазначають А. Шамне та А. Бабич, підлітковий і юнацький вік за психологічними критеріями часто об'єднуються в один період [24]. Наприклад, за періодизацією Е. Еріксона, яка наведена в навчальному посібнику з вікової та педагогічної психології Н. Токаревої та А. Шамне, немає поділу між юнаками та підлітками, а вказано про «підлітково-юнацький вік», що охоплює осіб 13-18 років і «молодість» – до 25 років. Самі автори посібника наводять таку класифікацію: підлітковий вік (11-15 років), юність (15-17/18 років), а також студентський період життя (17/18-25 років) [23]. У навчальному посібнику «Вікова психологія» авторства О. Сергєєнкової, О. Столярчука, О. Коханової та О. Пасеки виділяють такі періоди, як молодший підлітковий вік (10/11-13 років), старший підлітковий вік (13-15 років), ранній юнацький вік (15-18 років) та власне юність (18-21 рік) [2]. М. Савчин та Л. Василенко у своєму посібнику з вікової психології до представників

підліткового періоду розвитку відносять осіб віком від 11-12 до 14-15 років. А от юнацький вік автори також розділяють на два періоди: ранню (від 15-16 до 17-18 років) та зрілу юність (18-20 років) [20]. А. Шамне та А. Бабич, проаналізувавши як західні, так і вітчизняні періодизації, зазначають, що у вітчизняній традиції до підлітків здебільшого відносять осіб 12-15 років, а до юнаків – 16-20 років [24]. У межах даного дослідження пропонуємо не брати до уваги крайні межі та визначати підлітковий вік як 13-15 років, а юнацький – як 18-20 років, що дозволяє уникнути вікових періодів, що є перехідними, і забезпечити порівняння груп, спираючись на узагальнені вікові межі.

Підлітковий вік відзначається кризою у розвитку особистості, для якої, окрім фізіологічних змін, характерним є прагнення звільнитися від контролю дорослих, критичне ставлення до авторитетів, пошук свого місця у групі однолітків та створення референтних груп для самоствердження [20; 23]. Міжособистісна взаємодія підлітка з дорослими і однолітками є його провідною діяльністю. В цей час важливою є потреба у самоствердженні, яка часто може супроводжуватися відмовою від власних переконань і підпаданню під вплив авторитетів, що може спонукати до порушень правил поведінки та суспільних норм [20]. Такі особливості вікового періоду можуть пояснювати агресивну поведінку підлітків у середовищі інтернету. Зокрема соціальні мережі наразі є майданчиком для самоствердження та самопрезентації підлітків, що підтверджує і Н. Когутяк. Авторка зауважує, що соціальні мережі розширюють коло спілкування підлітків і, разом з тим, можливості для самопрезентації. Науковиця припускає, що нерегламентованість такої взаємодії і проявлення себе у віртуальному середовищі зумовлює збільшення випадків кібербулінгу [9].

Мотивація використання інтернету, на нашу думку, є одним із ключових чинників, що визначають форму і характер онлайн-активності молоді. Якщо говорити про мотивацію користування інтернетом та соціальними мережами, то вона змінюється з віком. О. Зінченко, провівши емпіричне дослідження динаміки зміни мотивів використання підлітками соціальних мереж, зауважує, що з віком спостерігається розширення та ускладнення мотиваційної структури та зміщення

акцентів: від простого спілкування до пошуку інформації, особистої реалізації, заглиблення в онлайн-активності. Автор з'ясував, що у 13 років підлітки використовують інтернет переважно для спілкування, ігор та як спосіб втечі від самотності, з незначним акцентом на навчальні потреби. У 14 років посилюється зацікавлення у спілкуванні за інтересами, з'являється окремий мотив творчості та заглиблення у цифрові технології. Вже у п'ятнадцятирічному віці онлайн-активність стає більш інструментальною та особистісно спрямованою, із сильнішим фокусом на самотність, інформаційне занурення і приватне спілкування [7].

Мотиви залучення до інтернету тісно переплітаються з тими факторами, що зумовлюють участь підлітків у кібернасильстві – як у ролі потерпілих, так і кривдників. М. Кононова, вивчаючи чинники кібербулінгу серед підлітків (і з позиції жертви, і з боку агресора), розділила їх на групи, що функціонують на трьох рівнях. Перший – це мікрорівень, до якого авторка відносить індивідуально-психологічні особливості підлітка, такі як самооцінка, емоційна регуляція (агресивність чи особистісна тривожність), міжособистісна взаємодія (емпатія, потреба в домінуванні, почуття меншовартості) й ціннісні орієнтації. Другий – мезорівень, що включає тип і стиль виховання; наявність чи відсутність психоедукації на тему кібербулінгу в навчальних закладах; особливості взаємодії з однолітками, батьками і педагогами; та задоволеність або незадоволеність підлітком своєю позицією у школі чи в соціумі. До третього – макрорівня – науковиця відносить впливи суспільства в цілому та держави, наприклад, технічний та інформаційний розвиток, недостатнє правове регулювання безпеки у кіберпросторі, транслювання насильства в медіа та фільмах, а також загальний рівень культури та моралі в країні [10].

Юнацький вік, або як його визначають М. Савчин та Л. Василенко «зріла юність», характеризується усвідомленням особистої соціальної відповідальності, переходом до самостійного життя: вибором професії, вступом до ВНЗ, початком трудової діяльності та реалізацією життєвих планів. У цей період формується особистісна ідентичність, емоційна та мотиваційна

стабільність. Посилюється інтелектуальний розвиток, стабілізується рівень домагань і самооцінка, а також відбувається самовизначення у системі цінностей, моральних принципів і норм поведінки. Окрім того, зростає кількість соціальних контактів та значущість і глибина стосунків з однолітками, в тому числі й романтичних стосунків. Самоствердження і самопрезентація здебільшого відбуваються у площині професійних зацікавлень [20; 23]. Сьогодення пропонує майданчики у віртуальному просторі, де юнаки мають можливості для самопрезентації та підтримки міжособистісних контактів. З огляду на це, важливим є аналіз того, як сучасні технології інтегруються у щоденне життя юнацтва, зокрема через онлайн-активність.

Попри те, що більшість досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних, зосереджені на підлітках, у науковій літературі також розглядаються особливості онлайн-активності юнацтва. Український науковець І. Остапенко вивчав особливості використання соціальних мереж студентами, включно з мотивацією. На основі емпіричного дослідження автор ділить мотиви використання соціальних мереж на дві групи: цільові (самовираження, самоідентифікація, обговорення суспільно-важливих тем, генерація контенту тощо) та інструментальні (самоосвіта, естетичні потреби, комунікація, пошук роботи) [19].

Зарубіжні автори підтверджують актуальність вивчення кібербулінгу і серед юнаків, зважаючи на те, що більшість наукових праць з теми присвячено підлітковому віку. Як зазначає Є. Пелед, кібербулінг є тривожною тенденцією як серед підлітків, так і серед студентів, і продовжує негативно впливати на їхній емоційний, соціальний та академічний розвиток [43]. К. Гордієнко, зробивши аналіз попередніх напрацювань з теми, стверджує, що характером цькування кібербулінг відрізняється у студентському середовищі та у школах. За словами авторки, серед студентів він є більш прихованим і має акцент не на фізичних

характеристиках жертви, а на інтелектуальних – певних поглядах, думках, громадянській позиції чи приналежності до тої чи тої субкультури [5].

Науковці Ф. Башир Шейх, М. Рехман та А. Амін, провівши систематичний огляд літератури щодо чинників кібербулінгу у студентському середовищі, згрупували їх у чотири категорії:

1. Перша група охоплює індивідуальні особливості та ставлення до кібербулінгу, зокрема вік і стать (зазвичай агресорами виступають чоловіки та студенти старшого віку, тоді як жертвами – жінки та молодші студенти), а також рівень обізнаності про явище (чим вища поінформованість щодо форм, наслідків і неприйнятності кібербулінгу, тим нижчий ризик залучення до нього).

2. Друга група включає соціально-когнітивні чинники, насамперед моральне відчуження – переконання, що загальноприйняті моральні норми не стосуються конкретної ситуації, що дає змогу виправдовувати агресивні дії. Сюди ж належить низький рівень емпатії, почуття провини та жалю, що знижує моральні бар'єри щодо заподіяння шкоди іншим.

3. Третя група – психологічні фактори та ставлення до кібербулінгу. Автори з'ясували, що стрес, тривожність, депресія, низька самооцінка та замкненість часто спричиняють залучення осіб до кібербулінгу як у ролі жертви, так і в ролі агресора. У свою чергу, такі характеристики як агресивність, антисоціальна поведінка, соціальна ізоляція та почуття самотності притаманні особам, що частіше залучені у кібербулінг як кривдники. Окрім того, у студентів, які раніше були в ролі жертви, може виникати бажання помсти, що є причиною переходу до ролі агресора.

4. До четвертої групи чинників автори відносять фактори навколишнього середовища: родина (якість стосунків між членами сім'ї, наявність чи відсутність конфліктів), університет (особливості взаємодії з одногрупниками, викладачами) та технології (легкий доступ до цифрових технологій, анонімність тощо) [28].

С. Клос, на основі емпіричного дослідження, стверджує, що найпоширенішими типами насильства у кіберпросторі серед молоді віком від 12 до 21 року є образа, шантаж, залякування та расизм. Окрім того, за словами

авторки, найбільш вразливою до кібербулінгу віковою категорією є особи віком 13-15 років [39].

Отже, вивчення вікових особливостей залучення до інтернет-активності та кібернасильства засвідчує, що мотиваційні установки молоді змінюються з віком: у підлітків переважають емоційно-комунікативні мотиви, тоді як у юнаків – інструментальні та мотиви самовираження. Разом з тим, основні чинники участі в кібербулінгу, такі як індивідуально-психологічні особливості, міжособистісна взаємодія, особливості соціального оточення та загальносуспільні чинники, залишаються спільними для обох вікових груп. Однак, варто зазначити, характер кібернасильства може змінюватися: у шкільному віці він є відкритішим і персоналізованим, тоді як у студентському – більш завуальованим і спрямованим на світогляд чи соціальну позицію. З цього можемо припустити, що і особливості реагування на булінг у віртуальному просторі у підлітків та юнаків можуть відрізнятися.

Висновки до першого розділу

В межах першого розділу нашого дослідження було здійснено теоретичний аналіз феномену кібернасильства. Хоча поняття «кібернасильство» широко обговорюється в наукових джерелах, його визначення залишається непевним, що ускладнює дослідження та практичну боротьбу з цим явищем. Кібернасильство в цілому можна трактувати як узагальнене позначення для агресивних дій, спрямованих через цифрові технології, що завдають психологічної, соціальної або фізичної шкоди. Окрім того, значну увагу в дослідженні було зосереджено на одному з проявів кібернасильства – кібербулінгу, оскільки саме він є найбільш поширеним видом агресії у цифровому середовищі серед підлітків і юнацтва.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що кібербулінг має багатовимірний вплив на психічне та соціальне функціонування постраждалих. Психоемоційні прояви найчастіше охоплюють підвищену тривожність, стрес, депресивні стани, а в окремих випадках – суїцидальні думки. Соціальний вимір наслідків включає

труднощі у взаємодії з оточенням, зниження сприйняття підтримки та ізоляцію, що поглиблює психологічну вразливість особи. Окрім цього, простежується зв'язок між досвідом кібербулінгу та специфічними стратегіями подолання стресу, які можуть включати прийняття, переосмислення, активне вирішення проблеми, уникнення чи самозвинувачення. Зазначені особливості реагування можна узагальнити у три основні категорії: психоемоційну, психосоціальну та поведінкову.

Окрім того, було розглянуто вікові особливості участі підлітків і юнаків в інтернет-активності та кібернасильстві. З'ясовано, що мотивація онлайн-діяльності змінюється з віком: у підлітків переважають емоційно-комунікативні потреби, тоді як у юнаків – потреби самовираження та інструментальні. Проте основні чинники участі в кібербулінгу залишаються схожими для обох вікових груп і включають психологічні, міжособистісні та соціальні аспекти. Характер насильства змінюється з віком: у шкільному віці воно більш пряме та персоналізоване, а в студентському – латентне, часто спрямоване на культурні чи світоглядні особливості жертви.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕАГУВАННЯ НА КІБЕРНАСИЛЬСТВО У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У другому розділі представлено емпіричне дослідження психологічних особливостей реагування на кібербулінг у підлітковому та юнацькому віці. Проаналізовано частоту та типи пережитого кібернасильства, рівень тривожності, суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки та застосовувані копінг-стратегії. Проведено порівняння між віковими групами та оцінено зв'язки між досвідом кібербулінгу й психологічними реакціями. Результати дозволили перевірити висунуті гіпотези та окреслити вікові особливості реагування на онлайн-агресію.

2.1. Організація і методи дослідження особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці

У попередньому розділі було теоретично окреслено та узагальнено особливості реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці. Враховуючи складність і багатовимірність цього явища, наступним етапом стало проведення емпіричного дослідження. До участі залучали підлітків віком від 13 до 15 років та юнаків – від 18 до 20 років. Як зазначали у попередньому розділі, підходи до класифікації цих двох періодів різняться у різних джерелах. Зазначений віковий поділ є узагальненням опрацьованих підходів і був обраний із метою уникнення залучення до дослідження представників крайніх меж вікових періодів, таких як 10-12 років, 16-17 та старше 21 року.

Залучення учасників до дослідження здійснювалося комбінованим способом. Покликання на опитування у Google Forms було надіслано адміністрації Сновидовицького ліцею та через корпоративну пошту Національного університету «Острозька академія». Окрім того, покликання на опитування додатково поширювалося у соціальних мережах (з уточненням бажаного віку учасників). Участь у дослідженні була добровільною, анонімною

та безоплатною, з можливістю в будь-який момент припинити заповнення форми.

З тим, щоб з'ясувати, чи піддавалися досліджувані кібервіктимізації, було розроблено авторську анкету, яка застосовувалась у межах дослідження (додаток Б). Анкета має три блоки запитань, які стосуються видів кібербулінгу, його ознак та інтенсивності впливу на особу. В цілому анкета має 34 запитання, з них:

- 21 запитання належить блоку видів кібербулінгу (флеймінг, нападки, наклеп, ізоляція, кіберсталкінг та тролінг – по 2 запитання та ошуканство, самозванство і хепіслепінг – по 3 запитання);
- 11 запитань у блоці про ознаки кібербулінгу (тривалість, навмисність, нерівність сил, опосередкованість ІКТ – по 2 запитання та агресивність – 3 запитання);
- 2 запитання у блоці про інтенсивність (блок створений з'ясувати, наскільки сильно ситуації, наведені у попередніх блоках, вплинули на респондентів).

Перші два блоки анкети передбачають відповіді на запитання «так» і «ні» для зручнішої подальшої статистичної обробки. Варіанти відповідей на запитання третього блоку побудовані за шкалою Лайкерта, де на перше запитання цифрі 1 відповідає варіант «зовсім не вплинуло», а 5 – «дуже сильно вплинуло». У другому запитанні цифра 1 позначає варіант відповіді «зовсім не зачепило», а в 5 – «було дуже неприємно і болісно».

Для подальшого аналізу даних було визначено такі критерії: якщо хоча б на одне запитання першого блоку респондент дав відповідь «так», це розглядалося як потенційне зіткнення з проявами кібербулінгу. Водночас, щоб підтвердити, що ситуація справді має ознаки кібернасильства, брали до уваги позитивні відповіді щонайменше трьох різних ознак з другого блоку анкети. Як зазначали Дж. Рей, С. Д. Макдермотт та М. Нічо, присутність усіх ознак не є обов'язковою для того, щоб стверджувати про факт кібербулінгу, достатньо наявності більшості з них [46]. Третій блок не впливав на визначення ситуації як кібербулінгу, однак слугував для оцінки інтенсивності емоційної реакції, тобто

наскільки сильно учасник переживав подібний досвід і чи вважав його болісним або травматичним.

Запитання першого блоку анкети були побудовані на основі класифікації видів кібербулінгу Р. Ковальські, С. Лімбер та П. Агатстона, наведеної у роботах українських науковців, зокрема Н. Вітюк, Є. Гіденко та Т. Грубі і В. Купчишиної [3; 4; 6]. З тим щоб підтвердити, що зазначені у першому блоці дії є справді випадками кібербулінгу, було розроблено другий блок запитань. Основою запитань другого блоку анкети є наведені в першому розділі даної роботи ознаки кібербулінгу [1; 16]. Зокрема було враховано зауваження Н. Вітюк та О. Момота щодо таких ознак як систематичність та дисбаланс сил. Систематичність визначалася як «тривалість», адже одноразова дія у кіберпросторі може мати тривалі наслідки через поширення іншими користувачами чи коментарі. В той же час запитання щодо дисбалансу сил мали акцент не на фізичній перевазі агресора, а на його більшій технологічній обізнаності та статусі у тій чи тій спільноті [3; 15]. Створення третього блоку запитань було зумовлене потребою з'ясувати, наскільки сильно зазначені у першому блоці ситуації вплинули на особу. Як згадували у першому розділі, існує необхідність врахувати, що певні прояви кібербулінгу можуть сприйматися учасниками неоднозначно. Зокрема Л. Найдьонова стверджує, що деякі дії у мережі як агресор, так і свідки, можуть не вважати агресивними, але жертва при цьому страждає. За таких умов подібні випадки все ж вважаються кібербулінгом [16].

У попередньому розділі було з'ясовано, що реакції жертв кібербулінгу мають комплексний характер і проявляються на різних рівнях. Поведінкові реакції можуть включати прагнення до розв'язання проблеми, уникнення, відволікання, прийняття, позитивне переосмислення, зменшення значущості ситуації, самозвинувачення та звинувачення інших [42; 45]. Психоемоційні реакції, опираючись на опрацьовані джерела, визначаємо як прояви тривожності, зокрема й на соматичному рівні [1; 32; 40; 49]. До психосоціальних можна віднести те, про що раніше говорили дослідники, як-от: нездатність створювати і підтримувати соціальні стосунки та знижене сприйняття соціальної підтримки

[9; 36; 43]. З огляду на це, ми вважаємо сприйняття соціальної підтримки однією з ознак того, як особа переживає кібернасильство в соціальному контексті.

Для вимірювання поведінкових реакцій було використано опитувальник Brief-COPE (в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського). Текст запитань опитувальника розміщений у додатку В. Даний діагностичний інструмент має 14 підшкал (активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування), які об'єднані у три узагальнені стратегії подолання: фокусування на проблемі, фокусування на емоціях та уникнення. Окрім того, опитувальник має 28 запитань, що передбачають відповіді: «я зазвичай цього не робив/не робила», «я рідко це робив/робила», «я робив/робила це час від часу», «Це саме те, що я зазвичай робив/робила» [26].

Українською мовою опитувальник був адаптований у 2023 році на вибірці у 192 респонденти. Перевірка ретестової надійності відбувалась через 10-45 днів після тесту. Адаптована версія опитувальника має досить високу внутрішню узгодженість запитань, найнижчий коефіцієнт внутрішньої узгодженості за шкалою «вираження емоцій» ($\alpha = 0,53$), а найвищий – за шкалою «вираження емоцій» ($\alpha = 0,92$). Автори пояснюють, що при адаптації скороченої версії опитувальника, було передбачувано, що коефіцієнт Кронбаха буде трохи нижчий [26].

Як з'ясували в теоретичному розділі, найбільш поширена реакція жертв на кібербулінг – це тривожність [1; 21; 22; 40; 47]. Зокрема йшлося і про фізіологічні прояви тривожності, такі як головний біль, шлунково-кишкові розлади чи загальна втома [1; 40; 47]. Водночас А.-Н. Грігоре та А. Мафтей стверджували, що тривожність, спричинена кібербулінгом, може виступати чинником розвитку депресії [32].

Для вимірювання тривожності було прийнято рішення використовувати «Шкалу тривожності Бека» (додаток Г). Даний інструмент допоможе виміряти

рівень тривожності респондентів, враховуючи її соматичні, когнітивні та психоемоційні прояви [41]. Шкала складається з 21 пункту, кожен з яких передбачає відповіді: «зовсім не турбує», «злегка турбує», «середньо турбує» та «дуже турбує» [25].

Окрім того, у попередньому розділі даного дослідження було встановлено, що досвід перебування у ролі жертви кібербулінгу впливає на соціальну активність осіб. Зокрема, це може зумовлювати замкненість, втрату друзів та ізоляцію від однолітків [1; 9; 40]. Є. Пелед зазначав, що потерпілі від кібербулінгу часто мають труднощі з формуванням міжособистісних зв'язків і побудовою мережі підтримки [43]. У свою чергу, Е. Кара та Х. Аслан згадували, що зниження самооцінки через кібервіктимізацію зменшує сприймання соціальної підтримки [36]. З огляду на це припускаємо, що потерпілі можуть не бачити можливості отримати допомогу від рідних чи друзів у ситуації кібербулінгу.

Суб'єктивне відчуття респондентами наявності підтримки було прийнято рішення вимірювати «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» в адаптації Ю. Мельник та А. Стаднік (додаток Д). Шкала містить 12 пунктів і 3 субшкали: «сім'я», «друзі» та «близькі люди». Запитання передбачають відповіді за 7-бальною шкалою Лайкерта від 0 («ви дуже не згодні») до 6 («ви дуже згодні») [13].

Окрім того, було розроблено анкету для збору інформації про досліджуваних (додаток А). До анкети увійшли запитання про стать, вік, навчальний заклад та клас або курс навчання.

Отже, організація дослідження передбачала ретельний добір інструментів і дотримання етичних принципів. Зазначені методики дозволили дослідити як фактичні прояви кібербулінгу, так і потенційні поведінкові, психоемоційні та

психосоціальні реакції. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу та перевірки гіпотези дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей реагування на кібернасильство у юнаків та підлітків

Завдяки підібраному комплексу діагностичних методик та сформованій вибірці стало можливим здійснити кількісний аналіз особливостей реагування на кібернасильство серед респондентів підліткового та юнацького віку. У дослідженні взяли участь 61 особа, однак через невідповідність віковим критеріям було виключено 5 респондентів. У підсумку, вибірка склала 56 осіб, представників юнацького та підліткового віку. Вибірка включає 27 юнаків ($M_{\text{вік}} = 19,1$), студентів 1-3 курсів Національного університету «Острозька академія», Рівненського державного гуманітарного університету, Національного університету водного господарства та природокористування і Національного авіаційного університету, а також 29 підлітків ($M_{\text{вік}} = 14,1$), учні 8-9 класів Сновидовицького та Остківського ліцеїв, Рівненського ліцею №2 (Рівненська область), а також Бродівської СЗОШ №2 і Бродівської гімназії ім. Івана Труша (Львівська область).

За результатами анкетування з'ясували, що 67,9% усіх респондентів зазначили про досвід кібербулінгу. При цьому спостерігається виразна вікова відмінність: серед юнаків про відповідні випадки вказали 77,8% осіб, тоді як серед підлітків – 58,6%. Така різниця у показниках може свідчити про зростання ризиків залученості до кібербулінгу в юнацькому віці, що, припускаємо, пов'язано з широким колом нових знайомств і, в тому числі онлайн-активності, вищим рівнем автономності у спілкуванні, а також більш складними соціальними взаємодіями, притаманними цьому віковому періоду.

Щоб з'ясувати, які саме форми кібербулінгу є найбільш типовими для досвіду опитаних, було проаналізовано залученість до кожного з видів (рис. 2.1). Найпоширенішими виявилися такі види як флеймінг та ізоляція (по 55,4%), а

також ошуканство (51,8%) і кіберсталкінг (50,0%). Найменша кількість респондентів повідомляли про випадки самозванства (26,8%) та наклепу (33,9%).

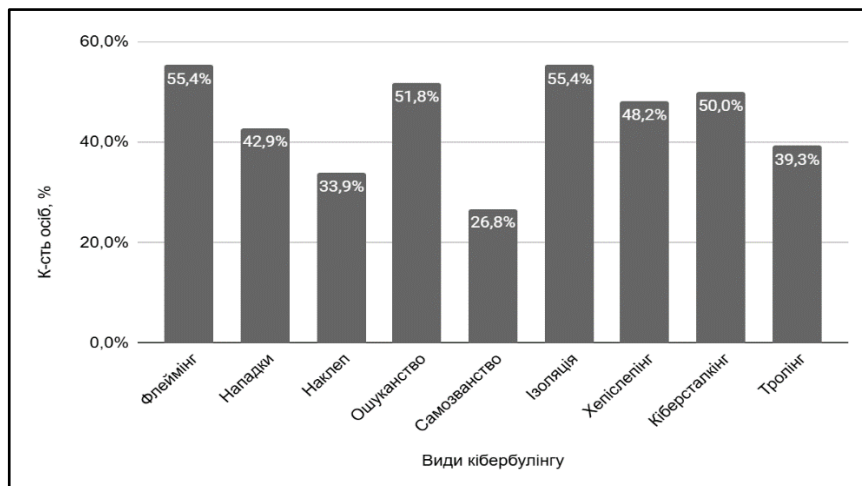


Рис. 2.1. Частота досвіду різних форм кібербулінгу у вибірці респондентів (у %)

Оскільки характер онлайн-агресії може суттєво відрізнятися залежно від віку, було здійснено порівняння видів кібербулінгу, з якими стикалися підлітки та юнаки. На Рис. 2.2 представлено порівняльні дані щодо залученості підлітків та юнаків до онлайн-агресії.

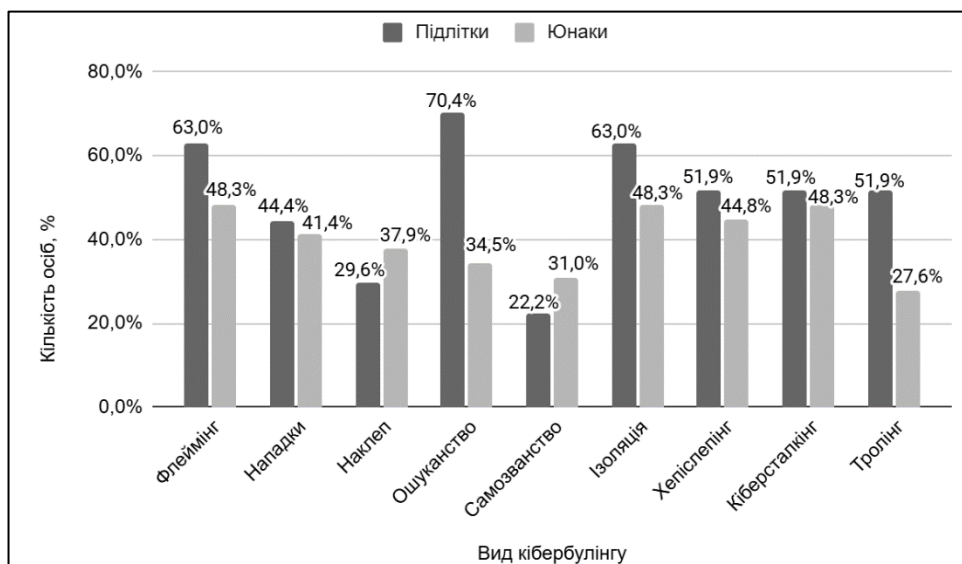


Рис. 2.2. Порівняння поширеності різних форм кібербулінгу серед підлітків і юнаків (%)

Як видно з графіка, підлітки демонструють вищі показники майже за всіма видами кібербулінгу. Найвищі відсотки серед підлітків зафіксовано у випадках ошуканства (70,4%) та ізоляції (63,0%). У юнаків найпоширенішими формами є

флеймінг та ізоляція (по 48,3%). Це може свідчити про вищу загальну вразливість підлітків до різноманітних проявів кібербулінгу, що, ймовірно, пов'язано з менш сформованими навичками цифрової безпеки, меншою емоційною стабільністю або обмеженим досвідом у реагуванні на подібні загрози.

З метою первинного аналізу даних та виявлення загальних тенденцій у групах було проведено описову статистику. У таблиці 2.1 подано результати описової статистики за шкалами, які використовувались у дослідженні, а саме: «Шкала тривожності Бека», опитувальник «Brief-COPE» та Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS).

Таблиця 2.1.

Описові статистики за шкалами тривожності, копінг-стратегій та сприйняття соціальної підтримки у підлітків та юнаків

		<i>Mean</i>		<i>SD</i>		<i>Min.</i>		<i>Max.</i>		<i>N</i>	
		Підлітки	Юнаки	Підлітки	Юнаки	Підлітки	Юнаки	Підлітки	Юнаки	Підлітки	Юнаки
Шкала тривожності Бека		18,41	22,11	12,8	9,6	0	11	47	43	29	27
Brief-COPE	Фокус на проблемі (ФП)	2,1	2,54	0,5	0,5	1	1	3	4		
	Фокус на емоціях (ФЕ)	2,1	2,44	0,5	0,4	2	1	3	3		
	Уникнення (У)	1,8	2,06	0,5	0,4	1	2	3	3		
Шкала MSPSS	Загальне відчуття підтримки (Заг.)	4	4,73	0,9	1	2	1	6	6		
	Сім'я (С)	4	4,29	1,3	1,2	2	2	6	6		
	Друзі (Д)	3,8	4,91	1,2	1,2	1	0	6	6		
	Інші близькі люди (ІБ)	4,2	5,03	1,2	1,2	2	1	6	6		

Як видно з таблиці, середній рівень тривожності більший у юнаків ($M = 22,11$) порівняно з підлітками ($M = 18,41$). Це свідчить про вищу вираженість симптомів тривожності у старшій віковій групі. Розкид значень більший у групі

підлітків ($SD = 12,8$), ніж у юнаків ($SD = 12,8$), що вказує на більшу варіативність відповідей серед молодших респондентів.

Щодо результатів за опитувальником «Brief-COPE», то можна побачити, що юнаки мають вищі показники середніх значень за копінг-стратегіями, а саме: фокус на проблемі ($M = 2,54$), фокус на емоціях ($M = 2,44$) та уникнення ($M = 2,06$), на відміну від підлітків. Можна також помітити, що у юнаків найвищий показник має копінг фокусований на проблемі, а найнижчий – уникнення. У підлітків ситуація схожа: найнижчий показник копіngu уникнення ($M = 1,8$), а фокус на проблемі та емоціях мають вищі показники за середнім значенням ($M's = 2,1$).

За результатами шкали MSPSS видно, що середнє значення за загальним рівнем сприйняття соціальної підтримки вище у юнаків ($M = 4,73$), ніж у підлітків ($M = 4$). Аналогічно юнаки мають вищі показники за шкалами «Сім'я» ($M = 4,29$), «Друзі» ($M = 4,91$) та «Інші близькі люди» ($M = 5,03$) порівняно з підлітками ($M = 4$). Як юнаки, так і підлітки ($M = 4,2$) мають вищі середні значення за шкалою «Інші близькі люди». Натомість найнижчі середні показники у юнаків за шкалою «Сім'я», а у підлітків – «Друзі» ($M = 3,8$).

Перед переходом до основних емпіричних маніпуляцій, за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова було перевірено вибірку на нормальність розподілу. З'ясувалось, що вибірка в цілому відповідає закону нормального розподілу за Шкалою тривожності Бека та всіма шкалами опитувальників Brief-COPE і Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки ($p's > 0,05$). Аналогічно за всіма шкалами вищезгаданих методик нормальність розподілу підтверджена в таких підгрупах: підлітки ($p's > 0,05$), юнаки ($p's > 0,05$), особи, що зазнали кібербулінгу ($p's > 0,05$) і не зазнавали ($p's > 0,05$), окремо підлітки, що зазнавали кібербулінгу ($p's > 0,05$) і не зазнавали ($p's > 0,05$), а також юнаки, які стикалися з кібербулінгом ($p's > 0,05$) і не стикалися ($p's > 0,05$). Окрім того, нормальність розподілу доведена за загальним середнім показником кібербулінгу ($p > 0,05$). Водночас не підтверджена нормальність розподілу за середніми показниками таких видів кібербулінгу як флеймінг, нападки, наклеп,

ошуканство, самозванство, кіберсталкінг, тролінг ($p's = 0$), хепіслепінг ($p = 0,01$), а також за такими ознаками як тривалість, навмисність, нерівність сил, опосередкованість ІКТ ($p's = 0$), агресивність ($p = 0,01$). Не підтверджена нормальність розподілу і за середнім показником інтенсивності кібербулінгу ($p = 0,03$). З огляду на результати аналізу було підібрано відповідні методи математико-статистичного аналізу для перевірки гіпотез дослідження.

За допомогою рангової кореляції Спірмена було перевірено наявність зв'язку між видами, ознаками й інтенсивністю кібербулінгу та тривожністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним відчуттям соціальної підтримки (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники кореляції видів, ознак та інтенсивності кібербулінгу з тривожністю, копінг-стратегіями та сприйняттям соціальної підтримки

		Шкала тривожності Бека	Brief-COPE			Шкала MSPSS	
			ФП	ФЕ	У	Д	ІБ
Види кібербулінгу	Загальний показник КБ	0,14	0,31*	0,26	0,37**	0,10	0,13
	Флеймінг	0,17	0,33*	0,31*	0,33*	-0,04	0,10
	Наклеп	0,02	0,19	-0,04	0,28*	-0,07	0,02
	Ошуканство	0,11	0,41**	0,31*	0,3*	0,28*	0,24
	Хепіслепінг	0,04	0,29*	0,26	0,22	0,23	0,16
Ознаки кібербулінгу	Нерівність сил	0,28*	0,26	0,35**	0,36**	0,16	0,25
	Опосередкованість ІКТ	0,06	0,13	0,21	0,32*	0,12	0,14
	Агресивність	0,21	0,39**	0,41**	0,44**	0,17	0,16
Інтенсивність		0,22	0,43**	0,45**	0,36**	0,24	0,28*

Примітки: статистично значущі при: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

ФП – фокус на проблемі; ФЕ – фокус на емоціях; У – уникнення

Д – друзі; ІБ – інші близькі люди

З таблиці видно, що статистично достовірний зв'язок тривожності та всіх видів кібербулінгу, інтенсивності і майже всіх його ознак відсутній. Доведено

слабкий (практично відсутній) прямопропорційний взаємозв'язок тривожності й такої ознаки кібербулінгу як «нерівність сил» ($R = 0,28$; $p \leq 0,05$).

За опитувальником Brief-COPE знайдено слабкі прямопропорційні статистично достовірні взаємозв'язки між шкалою «фокус на проблемі» та загальним середнім показником кібербулінгу ($R = 0,31$; $p \leq 0,05$), флеймінгом ($R = 0,33$; $p \leq 0,05$), ошуканством ($R = 0,41$; $p \leq 0,01$), а також з агресивністю ($R = 0,39$; $p \leq 0,01$) та інтенсивністю ($R = 0,43$; $p \leq 0,01$). Практично відсутній взаємозв'язок між фокусуванням на проблемі та хепіслепінгом ($R = 0,29$; $p \leq 0,05$). Шкала «фокус на емоціях» має слабкі позитивні статистично значимі взаємозв'язки з флеймінгом ($R = 0,31$; $p \leq 0,05$), ошуканством ($R = 0,31$; $p \leq 0,05$), нерівністю сил ($R = 0,35$; $p \leq 0,01$), агресивністю ($R = 0,41$; $p \leq 0,01$) та інтенсивністю ($R = 0,45$; $p \leq 0,01$). Шкала «уникнення» має слабкий позитивний статистично значущий взаємозв'язок із загальним показником кібербулінгу ($R = 0,37$; $p \leq 0,01$), флеймінгом ($R = 0,33$; $p \leq 0,05$), ошуканством ($R = 0,3$; $p \leq 0,05$), нерівністю сил ($R = 0,36$; $p \leq 0,01$), опосередкованістю ІКТ ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), агресивністю ($R = 0,44$; $p \leq 0,01$) та інтенсивністю ($R = 0,36$; $p \leq 0,01$). Окрім того, існує слабкий (практично відсутній) прямопропорційний взаємозв'язок між униканням та наклепом ($R = 0,28$; $p \leq 0,05$).

Щодо Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), то підтверджено наявність слабких (практично відсутніх) прямопропорційних взаємозв'язків між ошуканством та підтримкою друзів ($R = 0,28$; $p \leq 0,05$), а також між інтенсивністю та підтримкою від інших близьких людей ($R = 0,28$; $p \leq 0,05$).

Для більш глибокого аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями, тривожністю та соціальною підтримкою, дослідження було продовжено в межах окремих вікових груп – підлітків і юнаків (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники кореляції видів, ознак та інтенсивності кібербулінгу з тривожністю, копінг-стратегіями та сприйняттям соціальної підтримки у підлітків та юнаків

		Вікова група	Шкала тривожності Бека	Brief-COPE			Шкала MSPSS			
				ФП	ФЕ	У	Заг.	С	Д	ІБ
Види кібербулінгу	Загальний показник КБ	П	0,34	0,4*	0,57**	0,48**	0,02	-0,30	0	0,33
	Флеймінг	П	0,29	0,33	0,49**	0,34	-0,06	-0,23	-0,13	0,18
	Нападки	П	0,39*	0,13	0,4*	0,18	0,04	-0,09	-0,04	0,19
	Наклеп	П	0,26	0,46*	0,22	0,41*	-0,17	-0,19	-0,29	0,04
		Ю	-0,25	0,11	-0,16	0,26	0,42*	0,26	0,47*	0,22
	Ошуканство	Ю	-0,03	0,4*	0,21	0,22	0,02	0,09	0,11	-0,15
	Хепіслепінг	П	0,06	0,42*	0,47**	0,33	0,22	-0,15	0,26	0,38*
		Ю	0,06	0,36	0,20	0,19	0,13	0	0,38*	0
	Кіберсталкінг	П	0,32	0,21	0,24	0,26	-0,06	-0,42*	0,19	0,19
Ознаки кібербулінгу	Тривалість	П	0,16	0,16	0,45*	0,15	0,02	-0,08	-0,24	0,25
	Нерівність сил	П	0,5**	0,36	0,42*	0,42*	0,01	-0,29	0,04	0,25
	Опосередкованість ІКТ	П	0,17	0,30	0,43*	0,31	-0,12	-0,31	-0,17	0,12
	Агресивність	П	0,26	0,46*	0,48**	0,44*	-0,12	-0,48**	-0,06	0,19
Інтенсивність		П	0,35	0,48**	0,59**	0,44*	0,19	-0,19	0,12	0,42*

Примітки: статистично значущі при: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

ФП – фокус на проблемі; ФЕ – фокус на емоціях; У – уникнення

Заг. – загальне відчуття соціальної підтримки; С – сім'я; Д – друзі; ІБ – інші близькі люди

Як бачимо з таблиці, у групі підлітків існує слабкий прямопропорційний статистично значущий тривожності з нападками ($R = 0,39$; $p \leq 0,05$) та помірний прямопропорційний зв'язок з ознакою нерівності сил ($R = 0,5$; $p \leq 0,01$). Найбільше зв'язків кібербулінгу зафіксовано зі шкалами опитувальника Brief-COPE. Так, шкала «Фокус на проблемі» має прямопропорційні зв'язки із загальним показником кібербулінгу ($R = 0,4$; $p \leq 0,05$), наклепом ($R = 0,46$; $p \leq 0,05$), хепіслепінгом ($R = 0,42$; $p \leq 0,05$), агресивністю ($R = 0,46$; $p \leq 0,05$) та

інтенсивністю ($R = 0,48$; $p \leq 0,01$). Шкала «Фокус на емоціях» має слабкий статистично достовірний взаємозв'язок з флеймінгом ($R = 0,49$; $p \leq 0,01$), нападками ($R = 0,4$; $p \leq 0,05$), хепіслепінгом ($R = 0,47$; $p \leq 0,01$), тривалістю ($R = 0,45$; $p \leq 0,05$), нерівністю сил ($R = 0,42$; $p \leq 0,05$), опосередкованістю ІКТ ($R = 0,43$; $p \leq 0,05$) та агресивністю ($R = 0,48$; $p \leq 0,01$). Також використання емоційно-орієнтованих копінгів має помірний позитивний статистично достовірний зв'язок із загальним показником кібербулінгу ($R = 0,57$; $p \leq 0,01$) та інтенсивністю ($R = 0,59$; $p \leq 0,01$). Існують також статистично значимі зв'язки між шкалою «Уникнення» та загальним показником кібербулінгу, ($R = 0,48$; $p \leq 0,01$), наклепом ($R = 0,41$; $p \leq 0,05$), нерівністю сил ($R = 0,42$; $p \leq 0,05$), агресивністю ($R = 0,44$; $p \leq 0,05$), а також інтенсивністю ($R = 0,44$; $p \leq 0,05$). За шкалою MSPSS у групі підлітків існують слабкі оберненопропорційні статистично значимі зв'язки між підтримкою з боку сім'ї та кіберсталкінгом ($R = -0,42$; $p \leq 0,05$) і агресивністю ($R = -0,48$; $p \leq 0,01$). Також існує прямопропорційний зв'язок між підтримкою від інших близьких людей та хепіслепінгом ($R = 0,38$; $p \leq 0,05$).

У групі юнаків статистично значущих зв'язків між тривожністю та будь-якими видами, ознаками та інтенсивністю не виявлено. Існує прямопропорційний статистично значимий зв'язок між фокусом на проблемі та ошуканством ($R = 0,4$; $p \leq 0,05$); між загальним показником відчуття соціальної підтримки та наклепом ($R = 0,42$; $p \leq 0,05$); між підтримкою з боку друзів та наклепом ($R = 0,47$; $p \leq 0,05$) і хепіслепінгом ($R = 0,38$; $p \leq 0,05$).

Тож, найбільше зв'язків із видами, ознаками та інтенсивністю виявили стратегії копінгу. Статистично значимі зв'язки між кібербулінгом та тривожністю і сприйняттям соціальної підтримки, хоч і поодинокі, але також існують. Це, в свою чергу, підтверджує гіпотезу про наявність поведінкових, психоемоційних та психосоціальних реакцій на кібербулінг.

Окрім того, було з'ясовано, що показники копінг-стратегій корелюють з показниками тривожності та сприйняття соціальної підтримки (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Показники кореляції копінг-стратегій та тривожності і сприйняття соціальної підтримки у вибірці та у групах підлітків і юнаків

		Група	Brief-COPE		
			ФП	ФЕ	У
Шкала тривожності Бека		Заг.	0,38**	0,41**	0,47**
		П	0,43*	0,5**	0,64**
Шкала MSPSS	Загальне відчуття підтримки (Заг.)	Заг.	0,2	0,43**	0,19
	Друзі (Д)	Заг.	0,33*	0,45**	0,31*
	Інші близькі люди (ІБ)	Заг.	0,23	0,51**	0,26
		П	0,05	0,39*	0,29
		Ю	0,15	0,42*	0,09

Примітки: статистично значущі при: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

ФП – фокус на проблемі; ФЕ – фокус на емоціях; У – уникнення

Як бачимо, у вибірці загалом тривожність позитивно корелює з усіма копінг-стратегіями, зокрема фокусом на проблемі ($R = 0,38$; $p \leq 0,01$), фокусом на емоціях ($R = 0,41$; $p \leq 0,01$) та уникненням ($R = 0,47$; $p \leq 0,01$), хоч зв'язок слабкий. Загальне відчуття соціальної підтримки має слабкий прямопропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з фокусуванням на емоціях ($R = 0,43$; $p \leq 0,01$). Відчуття підтримки від друзів позитивно корелює з фокусом на проблемі ($R = 0,38$; $p \leq 0,05$), фокусом на емоціях ($R = 0,45$; $p \leq 0,01$) та уникненням ($R = 0,31$; $p \leq 0,05$). Також існує помірний статистично достовірний зв'язок підтримки від інших близьких людей та фокусуванням на емоціях ($R = 0,51$; $p \leq 0,01$).

У групі підлітків також існує слабкий статистично достовірний прямопропорційний взаємозв'язок тривожності та фокусу на проблемі ($R = 0,43$; $p \leq 0,05$), а також помірний прямопропорційний статистично значимий взаємозв'язок тривожності з фокусом на емоціях ($R = 0,5$; $p \leq 0,01$) і уникненням ($R = 0,64$; $p \leq 0,01$). Окрім того існує слабкий значимий статистично

взаємозв'язок фокусування на емоціях та підтримки від інших близьких людей ($R = 0,39$; $p \leq 0,05$).

У групі юнаків не виявлено статистично достовірного зв'язку копінг-стратегій та тривожності. Однак існує прямопропорційний значимий статистично зв'язок фокусу на емоціях та підтримки з боку інших близьких ($R = 0,42$; $p \leq 0,05$). З описаних результатів можна припустити, що кібербулінг впливає на стратегії подолання, а вони, в свою чергу, асоційовані з рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки.

Для перевірки другої гіпотези дослідження доцільним є провести порівняльний аналіз досвіду переживання кібербулінгу між групами юнаків та підлітків. Згідно з результатами аналізу вибірки на нормальність розподілу, було застосовано відповідні математико-статистичні критерії. За допомогою U-критерію Манна-Уїтні з'ясували, що існує статистично значуща різниця лише щодо форми кібербулінгу «ошуканство» ($U = 232,5$; $Z = -2,74$; $p = 0,01$). Юнаки мали вищі значення медіани ($Md = 34,4$) порівняно з підлітками ($Md = 23,02$). В інших видах кібербулінгу достовірних відмінностей не виявлено.

За допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок була виявлена різниця між досліджуваними групами у всіх копінг-стратегіях: фокус на проблемі [$t(54) = -3,14$; $p = 0,01$], фокус на емоціях [$t(54) = -2,64$; $p = 0,01$] та уникнення [$t(50,1) = -2,51$; $p = 0,02$]. Юнаки мали вищі середні показники за кожною з копінг-стратегій: фокус на проблемі ($M = 2,54$; $SD = 0,55$), фокус на емоціях ($M = 2,44$; $SD = 0,43$), уникнення ($M = 2,06$; $SD = 0,36$) порівняно з підлітками (відповідно: $M = 2,08$; $SD = 0,55$; $M = 2,12$; $SD = 0,48$; $M = 1,77$; $SD = 0,52$). Також було виявлено статистично значущі відмінності між юнаками ($M = 4,73$; $SD = 1$) та підлітками ($M = 3,99$; $SD = 0,92$) у загальному сприйнятті підтримки [$t(54) = -2,88$; $p = 0,01$]. Існують відмінності між юнаками ($M = 4,91$; $SD = 1,23$) та підлітками ($M = 3,77$; $SD = 1,21$) у відчутті підтримки від друзів [$t(54) = -3,51$; $p = 0,01$]. Так само існує різниця у показниках юнаків ($M = 5,03$; $SD = 1,19$) і підлітків ($M = 4,2$; $SD = 1,22$) у сприйнятті підтримки від інших

близьких людей [$t(54) = -2,56; p = 0,01$]. У всіх випадках вищі показники мають юнаки. За тривожністю відмінностей між групами не виявлено.

Окрім того, за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок був проведений порівняльний аналіз між респондентами, які зазнавали кібербулінгу і які не мали подібного досвіду. Результати показують, що існують статистично значущі відмінності у копінг-стратегіях: фокус на проблемі [$t(54) = -2,31; p = 0,03$], фокус на емоціях [$t(54) = -2,1; p = 0,04$] та уникнення [$t(54) = -2,46; p = 0,01$]. Респонденти, які зазнавали кібербулінгу, демонструють вищі середні значення за копінг-стратегіями: фокус на проблемі ($M = 2,42; SD = 0,57$), фокус на емоціях ($M = 2,36; SD = 0,45$) та уникнення ($M = 2,01; SD = 0,45$), порівняно з тими, хто не мав такого досвіду (відповідно: $M = 2,05; SD = 0,56; M = 2,08; SD = 0,52; M = 1,69; SD = 0,45$).

Для більш детального аналізу відмінностей між тими, хто стикався і не стикався з кібербулінгом у групах юнаків і підлітків окремо, було також застосовано t-критерій Стюдента з урахуванням нормальності розподілу у кожній з груп. Аналіз показав, що у групі підлітків існують статистично значущі відмінності між тими хто зазнавав і не зазнавав кібербулінгу у використанні таких копінг-стратегій як фокус на емоціях [$t(27) = -2,62; p = 0,01$] і уникнення [$t(27) = -2,06; p = 0,05$]. Вищі показники у середніх значеннях мають ті, хто стикався з кібербулінгом: фокусування на емоціях ($M = 2,29; SD = 0,4$) та уникнення ($M = 1,92; SD = 0,52$), на відміну від тих, хто не зазнавав кібербулінгу (відповідно: $M = 1,87; SD = 0,47; M = 1,54; SD = 0,44$). У групі юнаків статистично значимих відмінностей між тими хто мав досвід зазнавання кібербулінгу і хто не мав не виявлено. Варто зазначити, що у групі юнаків лише 6 осіб з 27 не переживали кібербулінгу, тож така диспропорція у чисельності підгруп могла вплинути на статистичну силу аналізу та зумовити відсутність відмінностей. Цей факт доцільно враховувати у подальших емпіричних дослідженнях, зокрема при формуванні більш збалансованих вибірок.

Виявлені відмінності між підлітками та юнаками в копінг-стратегіях і сприйнятті соціальної підтримки дозволяють стверджувати, що віковий фактор

відіграє важливу роль у способах реагування на кібернасильство. Юнаки загалом демонструють більш активне включення у різні копінгові стилі, а також вищий рівень суб'єктивного відчуття підтримки.

Для перевірки третьої гіпотези дослідження щодо залежності особливостей реагування від кількості пережитих форм кібербулінгу було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Результати показують, що існують статистично значущі відмінності між групами респондентів, які не зазнавали кібербулінгу, зазнали 1-5 видів, та тими хто зазнав 6 і більше видів кібербулінгу у таких копінг-стратегіях як фокусування на проблемі ($F(2, 53) = 4,85; p = 0,01$) та уникнення ($F(2, 53) = 6,07; p = 0,004$). Окрім того, спостерігається тенденція до статистично значущих відмінностей у використанні емоційно-орієнтованих копінг-стратегій залежно від кількості пережитих видів кібербулінгу ($F(2, 53) = 2,97, p = 0,06$). З тим, щоб з'ясувати між якими саме групами існують відмінності, було застосовано тест найменшої значущої різниці (LSD-тест). З'ясували, що між тими, хто не зазнавав онлайн-агресії ($M = 2,05; SD = 0,56$) і тими, хто зазнав 6-9 видів кібербулінгу ($M = 2,55; SD = 0,49$) існують відмінності у використанні проблемно-орієнтованих копінг-стратегій ($MD = 0,496; p = 0,01$). Також між респондентами, які вказали про 1-5 видів кібербулінгу ($M = 2,16; SD = 0,67$) та 6-9 існують відмінності за шкалою «Фокусування на проблемі» ($MD = 0,39; p = 0,049$). Респонденти, які зазнали найбільшої кількості видів кібербулінгу, мають вищі середні показники у застосуванні стратегій подолання, орієнтованих на проблему. У тих, хто зазнав 6-9 видів кібербулінгу ($M = 2,12; SD = 0,44$), порівняно з респондентами, що вказали про 1-5 видів ($M = 1,77; SD = 0,394$) вищі показники у використанні стратегії уникнення ($MD = 0,36; p = 0,02$). Аналогічно вищі позники у стратегії уникнення ($MD = 0,43; p = 0,01$) у тих, хто зазнав 6-9 видів кібербулінгу порівняно з тими, хто не зазнав кіберагресії зовсім ($M = 2,16; SD = 0,67$). Хоч відмінність між групами у застосуванні емоційно-орієнтованих стратегій не досягла статистичної значущості за однофакторним дисперсійним аналізом ANOVA, LSD-тест показує, що особи, які вказали про 6-9 видів кібербулінгу (M

= 2,42; SD = 0,35), мають вищі середні значення ($MD = 0,33$; $p = 0,02$), порівняно з тими, хто не зазнавав кібербулінгу ($M = 2,08$; $SD = 0,52$).

Отже, проведений емпіричний аналіз дозволив виявити статистично значущі відмінності у копінг-стратегіях, тривожності та сприйнятті соціальної підтримки залежно від віку респондентів і досвіду пережитого кібербулінгу. Результати свідчать, що юнаки частіше застосовують усі типи копінг-стратегій і мають вищий рівень суб'єктивної підтримки, ніж підлітки. Респонденти, які зазнавали кібербулінгу, загалом демонструють вищі показники за всіма копінг-стратегіями, зокрема у групі підлітків. Крім того, чим більшою є кількість пережитих форм кібернасильства, тим інтенсивніше проявляється схильність до використання як адаптивних, так і емоційно-орієнтованих та копінгів уникнення. Отримані результати підтверджують гіпотези дослідження та окреслюють важливість вікового підходу у наданні психологічної допомоги жертвам кібербулінгу.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці

Отримані результати емпіричного дослідження створюють підґрунтя для глибшого осмислення того, як молодь переживає кібернасильство та реагує на нього. Подальший аналіз дозволяє виявити внутрішні психологічні механізми, що лежать в основі цих реакцій.

Те, що 67,9% усієї вибірки зазначили про досвід кібербулінгу, свідчить про актуальність і розповсюдженість онлайн-агресії серед молоді. Щодо вікових відмінностей, то юнаки частіше повідомляли про кібербулінг (77,8%) порівняно з підлітками (58,6%). На нашу думку, це може свідчити не лише про зростання ризиків у старшому віці, але й про вищий рівень усвідомлення юнаками та здатності ідентифікувати кібернасильство. Імовірними чинниками такої різниці виступають розширене коло онлайн-зв'язків, зростання самостійності у

спілкуванні, а також участь у більш складних міжособистісних взаємодіях, що характерно для юнацького віку [20; 23].

Попри те, що загальна частота онлайн-агресії вища у юнаків, підлітки продемонстрували вищі показники за майже всіма конкретними формами кібербулінгу. Тобто підлітки частіше зазнають по декілька видів агресії, на відміну від юнаків. Це може свідчити про підвищену вразливість молодшої вікової групи, що, ймовірно, зумовлена менш розвиненими навичками цифрової безпеки.

Вищі середні значення за тривожністю у юнаків, з результатів описової статистики, можуть вказувати на накопичення емоційного тиску, пов'язаного зі зростанням соціальних і навчальних вимог у старшому віці, навіть за наявності більш сформованих копінг-стратегій. Також це можна пояснити тим, що вибірку юнаків складають студенти ВНЗ, а опитування проводилось в період екзаменаційної сесії. Це могло спричинити зростання тривожності. Те, що показники у копінг-стратегіях за описовими статистиками нижчі у підлітків, можна пояснити недостатньою сформованістю механізмів захисту чи адаптації, зокрема навичок саморегуляції та критичного мислення [38]. Якщо говорити про сприйняття соціальної підтримки, то результати за «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) демонструють вищі середні значення у відчутті доступності соціальної підтримки, зокрема з боку друзів та інших значущих осіб, порівняно з підлітками. У підлітків найнижчий показник за шкалою «Друзі», що може свідчити про відчуття самотності або нерозуміння з боку ровесників.

Тож, результати описової статистики дають підстави припустити, що кібербулінг є доволі поширеним явищем серед молоді, при цьому частіше про його переживання повідомляли юнаки. Водночас підлітки вказували на залучення до більшої кількості різних форм кіберагресії, що може свідчити про потенційну вразливість цієї вікової групи. За попередніми спостереженнями, юнаки демонструють вищі середні значення за тривожністю, копінг-стратегіями

та сприйняттям соціальної підтримки, що може бути зумовлено віковими особливостями розвитку, соціальним оточенням та ситуаційними факторами.

Проведений кореляційний аналіз дозволив глибше проаналізувати взаємозв'язки між різними аспектами досвіду кібербулінгу, копінг-стратегіями, тривожністю та сприйняттям соціальної підтримки. Отримані результати свідчать про те, що копінг-стратегії є найбільш чутливим психічним маркером досвіду кібернасильства. Саме з ними було зафіксовано найбільшу кількість статистично значущих зв'язків із показниками як видів кібербулінгу, так і його ознак та інтенсивності. Найбільше зв'язків з кібербулінгом виявилось за шкалою «Уникнення» що свідчить про те, що у ситуації кібербулінгу потерпілі частіше докладають зусиль, щоб відсторонитися від агресора чи ситуації. Аналіз кореляцій у групах юнаків та підлітків окремо показав більшу кількість зв'язків між копінг-стратегіями та кібербулінгом у підлітків. Тобто у підлітків копінг-стратегії тісніше пов'язані із досвідом кібербулінгу. Зокрема найбільше зв'язків (і ці зв'язки є більш сильними) між кібербулінгом та емоційно-фокусованими стратегіями подолання проблем. Це може означати, що у ситуації кібербулінгу підлітки частіше виражають емоції, звертаються по емоційну підтримку, застосовують гумор, віру, а також і самозвинувачення. Також, однак, як у групі підлітків, так і в усій вибірці загалом кібербулінг пов'язаний і з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями: активним вирішенням ситуації, зверненням до інформаційної підтримки чи плануванням.

Водночас зв'язки між тривожністю та досвідом кібербулінгу загалом виявилися слабкими або відсутніми, окрім окремих показників у групі підлітків (наприклад, ознака «нерівність сил»), що може свідчити про опосередкований характер впливу кібербулінгу на емоційний стан. Імовірно, копінг-стратегії виконують роль посередника між травматичним досвідом і психологічними тривожністю.

Результати також вказують на невелику кількість статистично значущих кореляцій між кібербулінгом та відчуттям соціальної підтримки, з дещо більшою кількістю таких зв'язків у групі підлітків. Зокрема, кіберсталкінг та агресивність

мають оберненопропорційний зв'язок із відчуттям підтримки з боку сім'ї, що може свідчити про суб'єктивне зниження довіри до родини або відчуття самотності, що посилюється на тлі онлайн-агресії. Натомість хепіслепінг та інтенсивність кібербулінгу мають прямопропорційний зв'язок з відчуттям підтримки від інших близьких людей. Це може означати, що при зазнаванні хепіслепінгу та інтенсивності переживання кібербулінгу підлітки звертаються за підтримкою до близьких що узгоджується з виявленими зв'язками між кібербулінгом та використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема фокусом на емоціях як спробою емоційного реагування через близькість і співпереживання. У юнаків кібербулінг (а саме: наклеп та хепіслепінг) позитивно пов'язаний з підтримкою друзів. Тобто, можна зробити висновок, що у ситуаціях онлайн-агресії юнаки більшою мірою спираються на дружнє середовище як джерело розуміння та підтримки. Це можна пояснити тим, що у юнацькому віці дружні взаємини є більш глибокими [20].

Окрім того, з'ясували, що копінг-стратегії мають зв'язок не лише з кібербулінгом, а й з тривожністю та сприйняттям підтримки. Тривожність позитивно пов'язана з усіма досліджуваними копінг-стратегіями по вибірці загалом. Однак найсильніший зв'язок має зі шкалою «Уникнення», з чого можна припустити, що підвищений рівень тривожності супроводжується тенденцією до уникнення труднощів. У групі підлітків тривожність також має зв'язки із застосуванням копінг-стратегій, найбільш сильний позитивний зв'язок зафіксовано із стратегією уникнення. У юнаків таких взаємозв'язків не було виявлено. Це можна пояснити нестачею ефективних механізмів подолання та високою емоційною вразливістю підлітків [38].

Загалом у вибірці є зв'язок між відчуттям підтримки від друзів та всіма копінг-стратегіями, але найбільш сильний — з емоційно-орієнтованими стратегіями. Так само є зв'язок між емоційно-фокусованим копінгом та підтримкою від інших близьких, як у вибірці загалом, так і у групах юнаків та підлітків окремо. Це може означати, що емоційно-орієнтоване реагування часто супроводжується активацією соціальних контактів і пошуком підтримки як

способу регуляції емоційного стану. Загалом результати показують, що емоційна реакція на кібербулінг (зокрема тривожність) та сприйняття доступної підтримки опосередковуються типом обраної стратегії подолання. Інакше кажучи, саме копінг-стратегії формують є проміжною ланкою між ситуацією стресу та її внутрішнім і соціальним проживанням.

Отримані результати свідчать про те, що копінг-стратегії виступають ключовою ланкою у психологічному реагуванні на кібербулінг: вони мають найтісніші зв'язки з пережитим досвідом агресії, а також з рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки. Особливо тісно з кібербулінгом пов'язане використання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, зокрема у підлітків, що вказує на емоційну залученість і вразливість цієї групи. Водночас тривожність і підтримка мають скоріше опосередкований зв'язок із досвідом кібернасильства, реалізуючись через обрані способи подолання.

Проведений порівняльний аналіз підтверджує наявність вікових відмінностей у поширеності кібербулінгу лише за видом «ошуканство», де вищі показники мають юнаки. Тобто, саме юнаки частіше повідомляють про випадки, коли їх навмисно вводили в оману в онлайн-просторі, що, ймовірно, пов'язано з більш широкою участю у віртуальних спільнотах, обміні інформацією з незнайомцями або більшим досвідом взаємодії в соціальних мережах і месенджерах. Також за всіма копінг-стратегіями та показниками соціальної підтримки юнаки продемонстрували вищі середні значення, що може свідчити про тенденцію юнаків частіше користуватися різними стратегіями подолання та більш стабільні соціальні зв'язки, характерні для юнацького віку.

Водночас респонденти з досвідом кібербулінгу, незалежно від віку, частіше використовували як проблемно-, так і емоційно-орієнтовані копінг, а також уникнення. Це може свідчити про те, що у ситуації кібербулінгу молоді люди намагаються активно реагувати на стресову подію. Однак у підлітків зв'язок між пережитим кібербулінгом і використанням емоційно-фокусованих стратегій та уникнення виявився статистично значущим, тоді як у юнаків таких зв'язків не зафіксовано. З одного боку, це можна трактувати як різну структуру

в реагуванні залежно від віку, а з іншого боку відсутність відмінностей у групі юнаків можна пояснити диспропорцією у чисельності тих, хто переживав досвід кібербулінгу і тих хто його не зазнавав (21 особа проти 6 відповідно). Тож, вікові особливості психологічного реагування на кібернасильство проявляються як у характері переживання агресії, так і у стратегіях її подолання та у способах мобілізації соціального ресурсу підтримки.

Результати дисперсійного аналізу свідчать про відмінності між кількістю пережитих форм кібербулінгу та способом реагування на нього. Вищі середні показники у використанні як проблемно-орієнтованих, так і унікальних копінг-стратегій продемонстрували респонденти, які пережили найбільшу кількість видів кібербулінгу (від 6 до 9). Тобто зі збільшенням кількості видів онлайн-агресії, з якими стикалася особа, зростають показники копінг-стратегій. Це може свідчити про те, що в умовах більшої варіативності впливу онлайн-агресії люди активніше намагаються знайти спосіб впоратися з ситуацією – незалежно від того, наскільки ці стратегії є дієвими або адаптивними. Щодо використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, то LSD-тест показав, схожі результати: більше їх застосовують ті, хто зазнав більшої кількості видів кібербулінгу. Однак за дисперсійним аналізом ANOVA ці відмінності не досягли статистичної значущості, тож підтвердження відмінностей щодо застосування фокусу на проблемі потребує подальших досліджень.

Отже, кібербулінг є поширеним серед молоді: юнаки частіше повідомляють про його наявність, тоді як підлітки – про більшу кількість одночасних форм агресії. Це може свідчити як про кращу ідентифікацію кібербулінгу в юнацькому віці, так і про підвищену вразливість підлітків. У відповідь на онлайн-агресію підлітки частіше використовують емоційно забарвлені реакції: шукають підтримки, переживають почуття провини або намагаються уникнути ситуації. Це вказує на ще не сформовані навички конструктивного подолання стресу. Юнаки натомість демонструють ширший набір копінг-стратегій, зокрема раціональні (планування, активне вирішення), і рідше реагують емоційно, що може свідчити про більшу емоційну стабільність.

Для юнаків особливо значущою є підтримка з боку друзів, тоді як підлітки навпаки – часто відчують зниження підтримки під час переживання агресії, зокрема з боку родини, що посилює емоційну ізоляцію. Чим більше форм кібербулінгу пережила особа, тим активніше вона намагається впоратися – як через раціональні стратегії, так і через уникнення. Тож, саме копінг-стратегії відіграють ключову роль у переживанні кібернасильства, визначаючи емоційний стан та сприйняття підтримки. Вікові відмінності в цих реакціях вказують на необхідність різних підходів до психологічної допомоги постраждалим.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей реагування на кібербулінг у підлітковому та юнацькому віці. Було використано комплекс кількісних методів: авторська анкета на виявлення досвіду кібербулінгу, опитувальник Brief-COPE, шкала тривожності Бека та багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). Участь у дослідженні взяли 56 осіб – 29 підлітків (13-15 років) та 27 юнаків (18-20 років).

Перша гіпотеза дослідження передбачала, що психологічні реакції на кібербулінг виявляються на поведінковому, психоемоційному та психосоціальному рівнях, тобто мають зв'язок із копінг-стратегіями, тривожністю та суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки. Ця гіпотеза була частково підтверджена. Найбільш вираженим виявився поведінковий компонент: всі три типи копінг-стратегій (фокус на проблемі, емоціях та уникнення) мали статистично значущі зв'язки з досвідом кібербулінгу, його ознаками та інтенсивністю. Особливо помітним був зв'язок зі шкалою уникнення, що свідчить про тенденцію до відсторонення від проблеми серед постраждалих. Тривожність загалом не виявила значущих зв'язків у вибірці в цілому, однак у групі підлітків було зафіксовано її помірний зв'язок з ознакою «нерівність сил» та типом агресії «нападки». Суб'єктивне сприйняття підтримки мало окремі, здебільшого слабкі зв'язки з окремими видами кібербулінгу – як-от обернений зв'язок між підтримкою з боку сім'ї та агресивністю. Таким чином, найтісніші зв'язки виявлено між кібербулінгом та копінг-стратегіями, тоді як

тривожність і соціальна підтримка виступають менш стійкими маркерами. Однак також було з'ясовано, що кібербулінг швидше за все впливає на тривожність та сприйняття соціальної підтримки опосередковано через обрані копінг-стратегії.

Друга гіпотеза дослідження стосувалася вікових відмінностей у реагуванні на кібернасильство. Зокрема, передбачалося, що підлітки частіше застосовуватимуть емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, а юнаки – проблемно-орієнтовані; що підлітки матимуть вищу тривожність; а обидві вікові групи демонструватимуть знижене сприйняття соціальної підтримки. Ця гіпотеза частково підтвердилася. Юнаки дійсно мали статистично вищі показники за всіма типами копінг-стратегій, однак саме у підлітків спостерігався тісніший зв'язок між кібербулінгом і використанням емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, що вказує на підвищену емоційну вразливість цієї групи. Щодо тривожності, то хоча її середній рівень був вищим у юнаків, статистично значущих відмінностей не виявлено. Натомість сприйняття соціальної підтримки достовірно відрізнялося між групами: юнаки мали вищі показники як загального рівня підтримки, так і підтримки з боку друзів та інших значущих осіб. У підлітків найнижчим виявився рівень підтримки з боку ровесників. Це свідчить про те, що вікові відмінності в реакціях на кібербулінг існують, однак вони виявляються переважно у копінг-стратегіях та сприйнятті підтримки, а не у рівні тривожності.

Третя гіпотеза передбачала, що чим більше форм кібербулінгу зазнає особа, тим частіше вона вдається до всіх типів копінг-стратегій – як адаптивних, так і неадаптивних. Ця гіпотеза була підтверджена. За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) виявлено статистично значущі відмінності у використанні копінгів фокусування на проблемі та уникнення залежно від кількості пережитих форм кібербулінгу. LSD-тест показав, що особи, які зазнали 6-9 видів агресії, мали значно вищі показники копінг-стратегій, порівняно як з тими, хто не зазнавав кібербулінгу, так і з тими, хто зазнав лише 1-5 форм. Для емоційно-орієнтованих стратегій було виявлено тенденцію до значущих відмінностей ($p = 0,06$), яка була підтверджена при детальному

порівнянні. Це свідчить про те, що чим більша кількість агресивних дій спрямована на людину, тим активніше вона залучає різні стратегії подолання, незалежно від їх адаптивності.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД КІБЕРНАСИЛЬСТВА

У третьому розділі розглянуто практичні аспекти підтримки постраждалих від кібернасильства, зокрема принципи психологічної допомоги та міждисциплінарні підходи до реагування на кібербулінг. На основі емпіричного дослідження сформовано теоретико-практичні рекомендації щодо надання підтримки з урахуванням вікових і психологічних особливостей.

3.1. Принципи та підходи до психологічної підтримки осіб, постраждалих від кібернасильства

Кібербулінг є складним міждисциплінарним феноменом, який охоплює інтереси не лише психологів і педагогів, а й фахівців у сфері права, соціальної роботи та інформаційних технологій. Ефективна підтримка постраждалих потребує взаємодії всіх цих напрямів – юридичного супроводу, технічних рішень з безпеки, інституційних заходів реагування та, безумовно, психологічної допомоги. Саме принципи й підходи до такої психологічної підтримки розглядаються у цьому підрозділі.

У науковій та освітній літературі превенція кібернасильства зазвичай виступає ключовим напрямом досліджень і практичної роботи. Більшість програм та інтервенцій зосереджені саме на попередженні проявів кібербулінгу, формуванні цифрової грамотності, розвитку емпатії та безпечної онлайн-поведінки у підлітків і молоді [27]. Однак не менш важливим є питання надання системної допомоги тим, хто вже зазнав кібернасильства, адже психологічні наслідки можуть бути тривалими й впливати на емоційне, соціальне та навчальне функціонування особистості [1; 3].

Одним із напрямів системного реагування на випадки кібербулінгу є правове врегулювання. Питання булінгу, включно з кібербулінгом, регулюється в Україні статтею 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення, яка передбачає адміністративну відповідальність за цькування, вчинене як особисто, так і з використанням електронних засобів комунікації [18]. У

контексті вдосконалення нормативної бази, І. Лубенець для запобігання кібербулінгу у правовому полі пропонує, в першу чергу, надати чітке визначення поняттю, визначити суб'єктів, відповідальних за запобігання кібернасильству та встановити їхні повноваження у цій сфері на рівні закону [12]. Разом з тим, у сфері освітнього середовища вже існують практичні інструкції. Так, у науково-практичному посібнику від Міністерства внутрішніх справ України викладено чіткий алгоритм реагування на випадки булінгу в учнівському середовищі. Він починається зі збору інформації про подію (усно, письмово або в електронній формі), після чого постраждалий або його представник подає заяву до керівництва закладу освіти. Директор скликає спеціальну комісію (за участі психолога, педагога та батьківського представника), яка розглядає ситуацію та ухвалює рішення, чи має місце булінг. У разі виявлення ознак адміністративного або кримінального правопорушення школа інформує поліцію або службу у справах дітей. Після цього постраждалому, агресору та можливим свідкам надається психолого-педагогічна допомога, а адміністрація закладу здійснює подальший моніторинг, щоб не допустити повторення насильства [11].

У науковій та практичній літературі також описані технологічні інструменти, що можуть сприяти запобіганню або подоланню кібербулінгу. С. Абарна разом з колегами розробляли автоматизовану систему, що виявляє кіберзнущання на прикладі коментарів у соцмережах. Розроблена авторами технічна модель покращує продуктивність і ефективність виявлення кіберзнущань [34]. У свою чергу, К. Ван Ройен та інші вивчали, чи може автоматичне відображення «рефлексивного повідомлення» в інтерфейсі соцмереж зменшувати бажання підлітків публікувати агресивні або образливі коментарі. Автори з'ясували, що рефлексивні повідомлення в соцмережах перед тим, як особа намагається опублікувати коментар, на кшталт «Це побачать батьки» або «Ви впевнені, що хочете це написати?», зменшують намір підлітків писати образливі коментарі [51]. Подібні функції можуть виконувати роль превентивного інструменту для зменшення агресії в мережі. Щодо технічної підтримки після факту кібербулінгу, то UNICEF радить підліткам у ситуації

кібербулінгу використовувати технічні можливості соцмереж: блокувати або обмежувати агресорів, модерувати коментарі, налаштовувати приватність, скаржитися на образливий контент, а також скористатися освітніми матеріалами, які пропонують самі платформи [8].

Щодо надання підтримки в ситуаціях кібербулінгу, існують докладні рекомендації для батьків, освітніх закладів, а також для самих підлітків і юнаків. У посібнику, створеному за підтримки UNICEF з метою запобігання булінгу та кібербулінгу в освітньому середовищі, описано, як дорослі можуть ефективно реагувати на подібні ситуації. Зокрема, наголошується, що у роботі з підлітками, які постраждали від кібербулінгу, насамперед важливо забезпечити емоційну безпеку: не варто обговорювати ситуацію одразу після інциденту, якщо підліток перебуває у стані стресу. Натомість слід створити спокійне, підтримувальне середовище. Розмова з постраждалим має відбуватись конфіденційно, з поясненням, хто з дорослих буде залучений до подальших дій. Щоб уникнути додаткової стигматизації, не рекомендується розголошувати, хто саме повідомив про випадок. Якщо дитина тривалий час зазнавала онлайн-агресії, доцільним є залучення шкільного психолога для відновлення позитивної самооцінки та розвитку соціальних навичок. Важливо також підтримати інтеграцію постраждалого в нові соціальні групи, не пов'язані з ситуацією булінгу. Окрім того, категорично не рекомендується організовувати зустрічі з агресором чи вимагати вибачень, адже це може посилити емоційну травматизацію [44].

Окрім того, дослідники розробляють тренінгові програми, спрямовані на розвиток ефективних стратегій подолання кібербулінгу в учнівському середовищі. Так, в італійських школах, було створено цикл занять, які проводили самі вчителі після проходження спеціального навчання. Програма включала чотири інтерактивні уроки, що охоплювали теми кібербулінгу, ролей учасників, копінг-стратегій, емпатії та побудови безпечного середовища. В учнів розвивали

здатність усвідомлювати власну поведінку, звертатися по допомогу, регулювати емоції та конструктивно реагувати на агресію в інтернеті [48].

Поряд із втручанням дорослих, важливу роль у попередженні та підтримці в ситуації кібербулінгу відіграють самі учні чи студенти через системи взаємопідтримки. Г. Кові розглядає підхід підтримки однолітками як ефективну стратегію протидії шкільному булінгу, зокрема й кібербулінгу. Авторка підкреслює, що діти здатні відігравати активну роль у допомозі своїм ровесникам через слухання, підтримку, медіацію конфліктів та формування дружніх зв'язків. Успішні програми взаємної підтримки ґрунтуються на розвитку в учнів емпатії, навичок активного слухання, конструктивного втручання й готовності діяти ще до залучення дорослих. Такий підхід особливо цінний у випадках онлайн-агресії, яка часто залишається непоміченою дорослими. Залучення учнів до взаємопідтримки сприяє зниженню рівня булінгу, покращенню соціального клімату та формуванню безпечного середовища в школі [30]. Припускаємо, що така стратегія може бути дієвою і в університетському середовищі для підтримки юнаків, оскільки у цьому віці зростає потреба в автономії, зменшується частота звернення до дорослих, а роль ровесників як джерела допомоги, розуміння та емоційної підтримки стає визначальною.

Отже, ефективна підтримка жертв кібербулінгу передбачає комплексний підхід, що поєднує правові, технологічні та психолого-педагогічні інструменти. Психологічна підтримка жертв кібербулінгу включає кілька ключових напрямів: створення емоційно безпечного середовища для конфіденційної розмови, відновлення позитивної самооцінки через роботу з психологом, розвиток ефективних копінг-стратегій та навичок емоційної регуляції. Важливими є також інтеграція постраждалого в нові соціальні групи та залучення систем взаємопідтримки однолітків, які забезпечують своєчасне реагування на агресію та формують підтримувальне середовище. Такий багатокomпонентний підхід

дозволяє не лише подолати наслідки травматизації, а й розвинути в постраждалих стійкість до майбутніх випадків онлайн-агресії.

3.2. Теоретико-практичні рекомендації щодо підтримки постраждалих від кібернасильства

Кібербулінг є складним феноменом, що впливає не лише на емоційний стан особистості, а й на її поведінкові й соціальні реакції. Особливості подолання цього досвіду можуть суттєво варіюватися залежно від індивідуальних ресурсів та вікових характеристик постраждалих. У межах даного дослідження було проаналізовано, як юнаки та підлітки реагують на кібернасильство, та на основі результатів сформовано теоретико-практичні рекомендації для підтримки.

Результати емпіричного дослідження вказують, що копінг-стратегії є найбільш чутливими до досвіду кібернасильства порівняно з іншими вимірюваними характеристиками, такими як тривожність та сприйняття соціальної підтримки. Саме з копінгамі зафіксовано найбільшу кількість статистично значущих зв'язків як з видами кібербулінгу, так і з його ознаками та інтенсивністю. Зокрема стратегія «уникнення» позитивно корелює з показниками кібербулінгу (загальний рівень, флеймінг, агресивність, нерівність сил тощо), що вказує на її активне використання у відповідь на агресію. Окрім того, респонденти, які зазнали 6 і більше видів кібербулінгу, мають значно вищі показники використання копінгів уникнення і фокусу на проблемі, що демонструє схильність до складних, суперечливих реакцій на повторювану агресію. Було з'ясовано, що стратегії подолання не є нейтральною реакцією, а навпаки виступають посередником між переживанням кібербулінгу та рівнем тривожності. Саме тому психологічна допомога має бути спрямована не тільки на зменшення тривожності чи підвищення підтримки, а в першу чергу – на навчання ефективному, адаптивному способу реагування.

З урахуванням виявлених особливостей реагування на кібербулінг у підлітків та юнаків, доцільним є залучення психологів до розробки та впровадження психоедукаційних тренінгів, спрямованих на формування

здатності застосовувати ефективні й адаптивні стратегії подолання стресу. Особливий акцент варто зробити на переживаннях, пов'язаних з онлайн-агресією. Зміст таких тренінгів може включати розбір прикладів конструктивних і дезадаптивних реакцій на кібербулінг, а також навчання методам активного вирішення проблеми: розпізнавання ситуації, визначення можливих варіантів дій, планування кроків і пошук відповідних ресурсів. Актуальним є й розвиток навичок звернення по допомогу до батьків, друзів, вчителів або фахівців, що дозволяє зменшити емоційну ізоляцію та підвищити відчуття підтримки.

У роботі з постраждалими ефективним підґрунтям для інтервенцій можуть стати методи когнітивно-поведінкової терапії, наприклад, ідентифікація емоцій, тілесних реакцій і думок, розпізнавання моделей поведінки у ситуації стресу, таких як уникнення, самозвинувачення чи катастрофізація. Доречними були б також техніки деструктивних переконань, ведення щоденника переживань, щоб відслідковувати автоматичні думки і контекст, в якому вони виникають.

Окрім того, психологу варто розвивати самоусвідомленість потерпілих у використанні соціальних мереж. Це може включати застосування вправ на виявлення власних кордонів в онлайн-просторі, розвиток навичок розпізнавання та ідентифікації кібербулінгу. Л. Найдьонова запевняє, що якщо ситуація в інтернеті приносить жертві страждання, дії є образливими для неї, ця ситуація є кібербулінгом, навіть якщо агресор чи свідки так не вважають [16]. Тобто слід навчити потерпілих прислухатися до своїх відчуттів, а потім вже підбирати відповідні стратегії реагування.

Оскільки, як було з'ясовано, тривожність має значущі зв'язки з копінг-стратегіями, особливо з уникненням, то слід впроваджувати інтервенції емоційного регулювання і самозаспокоєння, як от: навчати юнаків і підлітків технікам дихання, заземлення, майндфулнесу, створення безпечного місця. До слова, вміння створювати безпечне місце особливо актуальне у ситуації кібербулінгу. Як зазначає Н. Вітюк, коли особа стає жертвою кібербулінгу, вона постійно перебуває у стресовій ситуації, адже агресор має до потерпілого

цілодобовий доступ [3]. Тож здатність емоційно відмежовуватися від загрози, відновлювати відчуття контролю над власним тілом і простором, навіть у віртуальних обставинах, є критично важливою для стабілізації психоемоційного стану постраждалого. Вправи на створення безпечного місця можуть слугувати психологічною опорою у періоди загострення тривоги й виступати ресурсом для подальшої саморегуляції.

Зокрема, частина зазначених інтервенцій може реалізовуватись і поза межами індивідуальної роботи з психологом, наприклад, у межах шкільної просвітницької діяльності або самостійного опанування. Доцільним є також залучення мультимедійних ресурсів для проведення психоедукаційної роботи. Це може бути створення коротких освітніх відео, інфографік або пам'яток із порадами, як діяти у ситуації кібербулінгу, а також запуск спеціальних чат-ботів, які надавали б емоційну першу допомогу або покрокові інструкції у випадку кіберагресії.

Окрім того, в емпіричній частині дослідження було виявлено, що рівень сприйняття соціальної підтримки має статистично значущі зв'язки з копінг-стратегіями та, частково, з елементами переживання кібербулінгу (особливо у підлітків). З огляду на це слід створити умови, в яких підлітки та юнаки відчуватимуть можливість звернутися по допомогу, отримуватимуть емоційний зворотній зв'язок, підтримку і прийняття. Іншими словами, матимуть альтернативні форми емоційної регуляції, що не потребують уникнення або самозвинувачення. Наприклад, Г. Кові запевняє, що підтримка однолітків у ситуації булінгу є не менш ефективною [30]. На нашу думку, заклади освіти можуть попіклюватися про створення клубів довіри, де підлітки та юнаки змогли б отримати емоційну підтримку від інших учнів та студентів. У закладах вищої освіти пропонується залучати студентів для підтримки потерпілих в рамках волонтерської діяльності. Також пропонуємо створювати анонімні онлайн-платформи, де молодь могла б отримати підтримку ровесників чи фахівців. До того ж, актуальним буде створення на базі навчальних закладів гуртків чи груп

за інтересами, де підлітки чи юнаки могли б збільшувати коло спілкування і заручатися підтримкою.

Одним із ключових напрямів профілактики та реагування на кібернасильство є психоедукація. М. Кононова серед чинників виникнення кібербулінгу виділяє необізнаність щодо його проявів [10]. Тож слід інформувати юнаків, підлітків і громадськість в цілому щодо існування такого явища, його ознак, форм прояву та наслідків як для жертви, так і для агресора.

Не менш важливою є психоедукація батьків, вчителів та викладачів. Як вже з'ясували в емпіричному дослідженні, між кібербулінгом та сприйняттям соціальної підтримки є як прямопропорційні, так і оберненопропорційні взаємозв'язки, що свідчить і про відчуття сам-на-сам з проблемою, і про змогу звернутися по допомогу. З огляду на це, доречним є запровадження для батьків та працівників у сфері освіти тренінгів з розвитку навичок підтримки підлітків та юнаків у ситуації кібербулінгу. Також доречним є створення пам'яток та відеоінструкцій для вчителів, викладачів, батьків і загалом для осіб, чиї близькі зазнали кібербулінгу.

Окрім того, за результатами емпіричного дослідження з'ясували, що існують вікові відмінності у способах переживання та реагування на кібернасильство. Наприклад, підлітки частіше переживають декілька форм кібербулінгу одночасно, натомість серед юнаків кібербулінг є більш поширеним. Також підлітки мають нижчі показники з використання копінг-стратегій та сприйняття соціальної підтримки. У зв'язку з цим, програми психологічної підтримки мають враховувати вікову специфіку психологічного реагування, розвитку емоційної сфери, навичок саморегуляції й соціальної автономії.

Отже, результати теоретичного й емпіричного досліджень дозволили сформувати комплекс рекомендацій, спрямованих на підтримку підлітків і юнаків, які зіткнулися з кібербулінгом. На основі виявлених зв'язків між кібернасильством, копінг-стратегіями, тривожністю та сприйняттям соціальної підтримки, було запропоновано низку психологічних інтервенцій. Зокрема, наголошується на необхідності розробки психоедукаційних тренінгів з розвитку

адаптивних стратегій подолання стресу, саморегуляції та пошуку підтримки. Окрема увага приділяється використанню технік когнітивно-поведінкової терапії, вправ на емоційне заземлення, створення безпечного простору та усвідомленого реагування на онлайн-агресію. Також акцентується важливість залучення цифрових інструментів для просвітницької роботи і самодопомоги, наприклад, чат-ботів, відеоінструкцій чи інформаційних пам'яток. Для батьків і педагогів рекомендовано впроваджувати навчальні заходи, спрямовані на розвиток навичок підтримки постраждалих. У межах закладів освіти доцільним є створення безпечного простору та довірливого середовища, зокрема через клуби психологічної підтримки, волонтерські ініціативи та групи за інтересами.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто практичні підходи до підтримки осіб, що постраждали від кібернасильства, з урахуванням міждисциплінарного характеру проблеми. Проаналізовано правові, технологічні, освітні та психологічні стратегії реагування на кібербулінг, особливу увагу приділено психологічній допомозі як ключовій ланці у подоланні наслідків онлайн-агресії.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що основним посередником між переживанням кібербулінгу та рівнем тривожності є копінг-стратегії. Зокрема, виявлено тісні зв'язки між частотою переживання кібернасильства, використанням стратегій уникнення та зниженим рівнем соціальної підтримки. На основі отриманих емпіричних даних було сформовано низку теоретико-практичних рекомендацій, спрямованих на надання ефективної психологічної підтримки особам, які постраждали від кібернасильства. Зокрема, акцентується потреба у впровадженні психоедукаційних тренінгів, які допомагали б підліткам і юнакам краще розуміти природу кібербулінгу, його наслідки та власні реакції на нього. Важливо також розвивати навички емоційної регуляції, такі як усвідомлене дихання, техніки заземлення чи створення "внутрішнього безпечного простору", що сприяє зниженню рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану. Одним із ключових напрямів підтримки є

створення умов для залучення ровесників до взаємопідтримки, адже саме однолітки часто є першими, до кого звертається потерпілий, і можуть відігравати роль емоційного ресурсу. У роботі з постраждалими рекомендовано застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема ідентифікацію автоматичних думок, роботу з деструктивними переконаннями та навчання альтернативним стратегіям реагування.

Окрему увагу варто приділяти інформуванню батьків, педагогів, викладачів про специфіку кібернасильства та способи реагування на нього, зокрема через тренінги, інформаційні пам'ятки чи відеоінструкції, що підвищують їхню готовність надавати підтримку і бути уважними до потреб молоді. Запропонований комплекс заходів спрямований не лише на подолання наслідків кібербулінгу, але й на формування стійкості, емоційної автономії та навичок саморегуляції в умовах онлайн-загроз.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було здійснено теоретичне та емпіричне вивчення психологічних особливостей реагування на кібернасильство у підлітковому та юнацькому віці. Робота поєднує глибокий теоретичний аналіз із емпіричним дослідженням, що дозволило комплексно охопити проблему та висвітлити ключові закономірності, які визначають характер реагування молоді на прояви агресії в цифровому просторі.

Аналіз наукових джерел дав змогу виявити неузгодженість у визначенні понять «кібернасильство», «кіберпереслідування» та «кібербулінг», що ускладнює їх застосування як у науковому, так і в практичному контексті. З огляду на опрацьовані матеріали, доцільно розглядати кібернасильство як загальне поняття, що охоплює широкий спектр агресивних дій з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. У свою чергу, кіберпереслідування включає як кібербулінг, так і інші форми ворожого онлайн-впливу, серед яких тролінг, кіберсталкінг, шантаж, наклеп тощо. Кібербулінг, хоча найчастіше застосовується до неповнолітніх, трапляється також у студентському середовищі та має свої специфічні риси. Важливо, що більшість дослідників виокремлюють такі ознаки кібербулінгу, як навмисність дій, агресивність, тривалість, анонімність та дисбаланс сил між агресором і жертвою.

Теоретичне узагальнення наявних наукових напрацювань дозволило виявити, що психологічне реагування на кібернасильство у підлітків та юнаків є багаторівневим і виявляється в трьох взаємопов'язаних площинах: поведінковій, психоемоційній та психосоціальній. Поведінкові реакції включають використання різних копінг-стратегій – від активного вирішення проблеми до уникнення, звинувачення інших або самозвинувачення. У психоемоційній сфері основними проявами є підвищений рівень тривожності, депресивні стани, емоційна нестабільність, а в деяких випадках – суїцидальні думки або самоушкоджувальна поведінка. Психосоціальні наслідки охоплюють відчуття

ізоляції, зниження соціальної активності, погіршення стосунків з однолітками та родиною, а також суб'єктивне відчуття браку підтримки.

Значну увагу було приділено аналізу вікових особливостей інтернет-активності підлітків і юнаків, що дозволило з'ясувати психологічні передумови їхньої залученості до онлайн-середовища та вразливості до кібернасильства. У підлітковому віці онлайн-активність має більш емоційно-комунікативний та експресивний характер і часто є способом самоствердження, що створює підґрунтя для агресивної поведінки або ризику стати жертвою. Натомість у юнаків інтернет-активність частіше пов'язана з навчанням, самореалізацією, підтримкою контактів і отриманням інформації. Водночас юнаки демонструють більшу здатність до емоційної регуляції, більш стабільні копінг-стратегії та вищий рівень критичності щодо контенту в цифровому просторі.

Емпіричне дослідження дало змогу підтвердити гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між досвідом кібернасильства та особливостями реагування. Результати показали, що переживання кібербулінгу пов'язане з вибором копінг-стратегій, рівнем тривожності та суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки. У респондентів, які мали досвід кіберагресії, частіше виявлялися як емоційно-орієнтовані стратегії подолання (наприклад, уникнення, самозвинувачення), так і проблемно-орієнтовані. Водночас рівень тривожності в цій групі був вищим, а рівень відчуття підтримки – нижчим, що вказує на комплексний характер негативного впливу кібернасильства на психічне здоров'я молоді.

Дослідження також засвідчило вікові відмінності у реагуванні на кібернасильство. Підлітки більш схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, уникати вирішення проблем, а також демонструють вищу тривожність і більшу емоційну вразливість. Юнаки, натомість, частіше застосовують активні способи подолання труднощів, демонструють більш зріле ставлення до ситуацій агресії, хоча також зазнають негативного впливу кібернасильства. Водночас в обох вікових групах спостерігалось підвищення рівня суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки у відповідь на кібербулінг.

Однак у групі підлітків на деякі прояви кібербулінгу навпаки – знижувалось сприйняття підтримки від сім'ї.

На основі отриманих даних було розроблено теоретико-практичні рекомендації щодо підтримки осіб, які постраждали від кібернасильства. Рекомендації враховують вікову специфіку, домінуючі стратегії реагування, рівень тривожності та особливості сприйняття соціальної підтримки. Особливої уваги заслуговують заходи, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення обізнаності щодо форм кібернасильства, профілактику вторинної віктимізації та створення умов для ефективної соціальної підтримки у навчальному середовищі.

Проблема кібернасильства вимагає комплексного підходу з боку психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків. Реакції підлітків і юнаків на агресивну поведінку в онлайн-просторі мають не лише індивідуальні, але й вікові особливості, які необхідно враховувати при розробці програм профілактики та психологічної допомоги. Отримані результати поглиблюють наукове розуміння динаміки психологічного реагування на кібернасильство та мають значну прикладну цінність для фахівців, які працюють з молоддю.

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. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.6> (дата звернення: 05.03.2025).
2. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова та ін. Київ : Центр учб. літ., 2012. 376 с.
3. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 129–138.
4. Гіденко Є. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. Серія: юриспруденція*. 2021. No. 50. Р. 26–31. URL: <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6> (date of access: 03.03.2025).
5. Гордієнко К. Обґрунтування поширеності проявів кібербулінгу серед студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 25–34. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.15\(60\).03](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.15(60).03) (дата звернення: 12.05.2025).
6. Грубі Т., Купчишина В. Кібербулінг у молодіжному середовищі: чинники та форми прояву. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2024. С. 40–58.
7. Зінченко О. В. Динаміка мотивів користування інтернетом у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Т. 48, № 3. С. 194–203.
8. Кібербулінг – що це та як це зупинити?. *UNICEF Україна*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying#6> (дата звернення: 01.06.2025).
9. Когутяк Н. Особливості самопрезентації підлітка в середовищі віртуального спілкування: причини кібербулінгу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Т. 19, № 1. С. 55–63.

- 10.Кононова М. М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 29–32. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.6> (дата звернення: 05.03.2025).
- 11.Криволапчук В. Психологічні та правові основи профілактики насильства в учнівському середовищі : Науково-практ. посіб. Київ : М-во внутр. справ України, 2022. 156 с.
- 12.Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Jurnalul juridic national: teorie și practică*. 2016. Т. 19, № 3. С. 169–173.
- 13.Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
- 14.Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2018. Т. 15, № 2. С. 275–284.
- 15.Момот О. Кібербулінг: агресія у віртуальному світі. *Молодий вчений*. 2017. Т. 12, № 52. С. 295–299.
- 16.Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 1. С. 141–159.
- 17.Пилипишина І. Протидія кібербулінгу як забезпечення права дитини на безпеку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 83. С. 141–150.
- 18.Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення: 06.06.2025).
- 19.Остапенко І. В. Психологічні особливості використання соціальних медіа студентською молоддю в контексті розвитку громадянської компетентності. *Науковий вісник Ужгородського національного*

- університету. *Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 19–24. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.4> (дата звернення: 13.05.2025).
20. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
21. Седих К., Кононова М. Превенція кібербулінгу як умова самоактуалізації студентської молоді в освітньому середовищі. 2022. С. 187–191.
22. Тітов І., Лавріненко В. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2022. №. 2. Р. 211–224. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265500> (date of access: 03.03.2025).
23. Токарева Н., Шамне А. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
24. Шамне А., Бабич А. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. № 279. С. 167–174.
25. Шкала тривоги Бека. Головна - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).
26. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2023-10-4> (дата звернення: 20.03.2025).
27. A systematic review and meta-analysis of interventions to decrease cyberbullying perpetration and victimization / J. R. Polanin et al. *Prevention science*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y> (date of access: 07.06.2025).

28. Bashir Shaikh F., Rehman M., Amin A. Cyberbullying: a systematic literature review to identify the factors impelling university students towards cyberbullying. *IEEE access*. 2020.
29. Council of Europe. Mapping study on cyberviolence. Strasbourg : Council of Europe, 2018. 92 p.
30. Cowie H. Peer support as an intervention to counteract school bullying: listen to the children. *Children & society volume*. 2011. Vol. 25. P. 287–292.
31. Cyberstalking and cyberharassment. *SHERLOC: United nations office on drugs and crime*. URL: https://sherloc.unodc.org/cld/zh/education/tertiary/cybercrime/module-12/key-issues/cyberstalking-and-cyberharassment.html?utm_source=chatgpt.com (date of access: 28.04.2025).
32. Grigore A.-N., Maftai A. Exploring the mediating roles of state and trait anxiety on the relationship between middle adolescents' cyberbullying and depression. *Children*. 2020. Vol. 7, no. 11. P. 240. URL: <https://doi.org/10.3390/children7110240> (date of access: 08.05.2025).
33. Heiman T., Olenik-Shemesh D. Cyber-victimization experience among higher education students: effects of social support, loneliness, and self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 12. 7395. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127395>.
34. Identification of cyber harassment and intention of target users on social media platforms / S. Abarna et al. *Engineering applications of artificial intelligence*. 2022. Vol. 115. P. 105283. URL: <https://doi.org/10.1016/j.engappai.2022.105283> (date of access: 24.04.2025).
35. Iqbal S., Jami H. Exploring definition of cyberbullying and its forms from the perspective of adolescents living in Pakistan. *Psychological studies*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00689-0> (date of access: 15.04.2025).
36. Kara E., Aslan H. Cyber victimization and subjective well-being: protective roles of self-esteem and social support among Turkish gifted youths. *BMC*

- psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02636-w> (date of access: 10.05.2025).
- 37.Kaluarachchi C. D. Cyberbullying among adults : doctoral dissertation. Melbourne, 2023. 263 p.
- 38.Khomenko Z. Preparation of future psychologists for the prevention of cyberbullying in online communication of adolescents. *Ukrainian professional education*. 2020. № 7. С. 105–114. URL: <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2020.7.238049> (дата звернення: 11.05.2025).
- 39.Kłos S. Zjawisko cyberprzemocy wśród nastolaków. *Освітологія*. 2024. No. 13. P. 59–66. URL: <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.6>.
- 40.Kumar V. L., Goldstein M. A. Cyberbullying and adolescents. *Current pediatrics reports*. 2020. Vol. 8, no. 3. P. 86–92. URL: <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00217-6> (date of access: 04.05.2025).
- 41.Mazhak I., Sudyn D. Psychometric assessment of the Beck anxiety inventory and key anxiety determinants among Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *Frontiers in psychology*. 2025. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1529718> (date of access: 20.04.2025).
- 42.Peker A., Cengiz S., Eroğlu Y. Coping skills and perceived stress as pathways to well-being in adolescents experiencing cyber-victimization. *Current psychology*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05864-2> (date of access: 13.05.2025).
- 43.Peled Y. Cyberbullying and its influence on academic, social, and emotional development of undergraduate students. *Heliyon*. 2019. Vol. 5, no. 3. P. e01393.(Issue 3. Article e01393) URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01393> (date of access: 09.05.2025).
- 44.Pregrad J. Programme handbook. Prevention of peer violence for a safe and enabling environment in schools. The United Nations Children’s Fund (UNICEF), 2015. 238 p.
- 45.Preventing cyberbullying in victims: what role do cognitive coping strategies play in boys and girls? / M. T. Chamizo-Nieto et al. *Children and youth services*

- review. 2024. Vol. 163. P. 107751. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2024.107751> (date of access: 13.05.2025).
46. Ray G., McDermott C. D., Nicho M. Cyberbullying on social media: definitions, prevalence, and impact challenges. *Journal of cybersecurity*. 2024. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1093/cybsec/tyae026> (date of access: 25.04.2025).
47. Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying / M. C. Martínez-Monteagudo et al. *Psychiatry research*. 2020. Vol. 286. P. 112856. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856> (date of access: 08.05.2025).
48. RPC teacher-based program for improving coping strategies to deal with cyberbullying / A. Guarini et al. *International journal of environmental research and public health*. 2019. Vol. 16, no. 6. P. 948. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16060948> (date of access: 03.06.2025).
49. Šincek D., Duvnjak I., Milić M. Psychological outcomes of cyber-violence on victims, perpetrators and perpetrators/victims. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. 2017. Vol. 53, no. 2. P. 98–110. URL: <https://doi.org/10.31299/hrri.53.2.8> (date of access: 22.05.2025).
50. Steinvik H. R., Duffy A. L., Zimmer-Gembeck M. J. Bystanders' responses to witnessing cyberbullying: the role of empathic distress, empathic anger, and compassion. *International journal of bullying prevention*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s42380-023-00164-y> (date of access: 22.05.2025).
51. "Thinking before posting?" Reducing cyber harassment on social networking sites through a reflective message / K. Van Royen et al. *Computers in human behavior*. 2017. Vol. 66. P. 345–352. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.040> (date of access: 24.04.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору додаткової інформації про учасників дослідження

1. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать
 - Чоловік
 - Жінка
2. Вкажіть, будь ласка, свій вік:

3. Вкажіть, будь ласка, назву Вашого навчального закладу:

4. На якому курсі (або у якому класі) Ви навчаєтесь?
Наприклад:
"2 курс" або "9 клас"

Анкета для виявлення досвіду кібербулінгу та його видів

Блок 1. Види кібербулінгу

Вид	Запитання		Варіанти відповіді	
	№	Чи траплялось із Вами наступне в інтернеті або месенджерах:		
Флеймінг	1	Вам публічно писали образи в коментарях	Так	Ні
	10	Вам надсилали образливі або принизливі повідомлення у групових чатах або особистих переписках, де це могли бачити інші	Так	Ні
Нападки	2	Вам писали агресивні повідомлення у кількох соціальних мережах	Так	Ні
	11	Вам безперервно надсилали велику кількість образливих повідомлень	Так	Ні
Наклеп	3	Про Вас поширювали неправдиву образливу інформацію у соціальних мережах	Так	Ні
	12	У соціальних мережах розміщували пости, меми чи історії, щоб висміяти чи «підколоти» Вас	Так	Ні
Ошукан-ство	4	Поширювали Ваші фото, відео або аудіо без Вашого дозволу	Так	Ні
	13	Хтось поширював Вашу особисту переписку без Вашої згоди	Так	Ні
	17	Особиста інформація, яку Ви нікому не дозволяли показувати, опинялась у відкритому доступі	Так	Ні
Самозван-ство	5	Створювали фейкову сторінку з Вашим ім'ям чи фото	Так	Ні
	14	Надсилали іншим повідомлення від Вашого імені без дозволу	Так	Ні
	21	Хтось використовував Ваш обліковий запис без Вашого відома	Так	Ні

Вид	Запитання		Варіанти відповіді	
Ізоляція	6	Вас спеціально виключали з онлайн-груп чи ігор без пояснення	Так	Ні
	18	Вас навмисно ігнорували в онлайн-спілкуванні	Так	Ні
Хепіслепінг	7	Використовували Ваші фото чи відео в мемах або жартівливих роликах і Вам було неприємно	Так	Ні
	15	Вас без дозволу знімали на відео або фото у принизливій ситуації (навіть жартома)	Так	Ні
	19	Над Вами піджартовували і знімали це на фото або відео	Так	Ні
Кіберсталкінг	8	Хтось регулярно переглядав Ваші сторінки, навіть після того, як Ви його/її блокували	Так	Ні
	16	Коментували або писали Вам повідомлення безупину, навіть якщо Ви не відповідали	Так	Ні
Тролінг	9	Хтось постійно писав провокаційні коментарі, щоб змусити Вас злитися	Так	Ні
	20	Хтось намагався затягнути Вас у дивну або безглузду суперечку онлайн, щоб просто посваритися	Так	Ні

Блок 2. Ознаки кібербулінгу

Ознака	Запитання		Варіанти відповіді	
	№	Якщо з Вами траплялось щось із вищезазначеного, то:		
Тривалість	1	Подібні ситуації траплялись з Вами кілька разів	Так	Ні
	5	Це сталося один раз, але потім ще довго обговорювали чи поширювали	Так	Ні
Навмисність	2	Ці дії були навмисними, щоб Вас принизити	Так	Ні
	8	Це робили спеціально, щоб образити	Так	Ні

Нерівність сил	3	Людина, що здійснювала такі дії, мала більший вплив в онлайні, ніж Ви (наприклад, була адміністратором у групі, або мала більше прихильників)	Так	Ні
	11	Ви не знали, як себе захистити або куди звернутися	Так	Ні
Опосередкованість ІКТ	6	Це сталося в інтернеті або через телефон	Так	Ні
	9	Ця ситуація відбулась через повідомлення, коментарі або соцмережі	Так	Ні
Агресивність	4	Ці дії зачепили Вас особисто	Так	Ні
	7	Зазначені дії Вас налякали	Так	Ні
	10	Вищеперераховані дії Вас образили	Так	Ні

Блок 3. Інтенсивність

1. *Наскільки сильно ці ситуації вплинули на Вас емоційно?*

- 1 - зовсім не вплинуло
- 2- трохи вплинуло
- 3 - помірно вплинуло
- 4- сильно вплинуло
- 5 - дуже сильно вплинуло

2. *Наскільки болісним або неприємним був для Вас цей досвід?*

- 1 - зовсім не зачепило
- 2- трохи було неприємно
- 3 - помірно було неприємно
- 4- було сильно неприємно
- 5 - було дуже неприємно і болісно

Текст опитувальника Brief-COPE (в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського)

	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереальної				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі зробити це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому що відбувається				
18. Я жартував(ла) з цього приводу				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки				
20. Я приймав (ла) реальність того, що це сталося				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях				

23.Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив (ла)ся жити з цим				
25.Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27.Я молив(ла)ся або медитував(ла)				
28.Я сміяв(ла)ся над ситуацією				

Бланк шкали тривожності Бека

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17 .Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19 Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

**Текст багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) в
адаптації Ю. Мельник та А. Стаднік**

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
 - 0 - "ви дуже не згодні";
 - 1 - "ви не згодні";
 - 2 - "ви трохи не згодні";
 - 3 - "якщо ви нейтральні";
 - 4 - "ви злегка згодні";
 - 5 - "ви згодні";
 - 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
 - 0 - "ви дуже не згодні";
 - 1 - "ви не згодні";
 - 2 - "ви трохи не згодні";
 - 3 - "якщо ви нейтральні";
 - 4 - "ви злегка згодні";
 - 5 - "ви згодні";
 - 6 - "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
 - 0 - "ви дуже не згодні";
 - 1 - "ви не згодні";
 - 2 - "ви трохи не згодні";
 - 3 - "якщо ви нейтральні";
 - 4 - "ви злегка згодні";
 - 5 - "ви згодні"
 - 6 - "ви дуже згодні"

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
 - 0 - "ви дуже не згодні";
 - 1 - "ви не згодні";
 - 2 - "ви трохи не згодні";
 - 3 - "якщо ви нейтральні";
 - 4 - "ви злегка згодні";
 - 5 - "ви згодні";
 - 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
 - 0 - "ви дуже не згодні";
 - 1 - "ви не згодні";
 - 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

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

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

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

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

Сертифікат про публікацію статті

IST № 25/0606-028

**CERTIFICATE
OF PARTICIPATION**

0,5 ECTS credits



Iryna Fedorovych

participated in the VI International Scientific and Theoretical Conference

Scientific method: reality and future trends of researching

06.06.2025 | Montreal, Canada

and published scientific paper in the Collection of scientific papers «SCIENTIA»
with DOI 10.36074/scientia-06.06.2025 and ISBN 979-8-89660-285-9 (series)  Bowker

The conference is included in the Academic Resource Index ResearchBib catalog
and registered in the UkrISTEI database (Certificate № 132 dated January 6, 2025);



President of the International
Center of Scientific Research
Registration number in the Unified Register of Public Associations: 1499141.

MIRIAM GOLDENBLAT
www.scientia.report

