

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

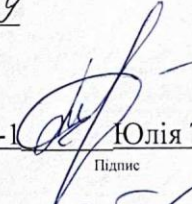
Освітній рівень

**ПРОФІЛАКТИКА КІБЕРБУЛІНГУ ЯК УМОВА ЕМОЦІЙНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ**


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 2.41069

Номер ІНП

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ППмз-24-1  Юлія ТОМАШУН

Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: д-р. психологічних наук, професор  Таїсія КОМАР

Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис Ініціали, прізвище

1 грудня 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Юлії ТОМАШУН

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Профілактика кібербулінгу як умова емоційного благополуччя підлітків»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, д-р. психологічних наук, професор.
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2024 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 7 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: авторська анкета, методика «Оцінка емоційного інтелекту», методика «Шкала емоційної стабільності/нестабільності», методика «Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS)», опитувальник емоційного благополуччя особистості (автори О. Андреева, Н. Паніна).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади дослідження емоційного благополуччя підлітків у контексті кібербулінгу, психологічна сутність емоційного благополуччя: підходи, компоненти, критерії, особливості впливу цифрового середовища на емоційне благополуччя підлітків, кібербулінг як чинник ризику емоційного благополуччя підлітків до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження рівня емоційного благополуччя підлітків, організація емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження, психологічні засади профілактики кібербулінгу в підлітковому віці, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
1 рисунок, 4 таблиці.
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>18</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Юлія ТОМАШУН

Керівник роботи  Таїсія КОМАР

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Профілактика кібербулінгу як умова емоційного благополуччя підлітків»

Здобувач Юлія ТОМАШУН

Керівник Таїсія КОМАР

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 1 рисунок, 4 таблиці, перелік джерел посилання із 53 найменувань.

Ключові слова: кібербулінг, профілактика, підлітки, емоційне благополуччя, психологічна безпека, інтернет-комунікація, агресія в онлайн-середовищі, стресостійкість, соціальна підтримка, превентивні програми.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя підлітків.

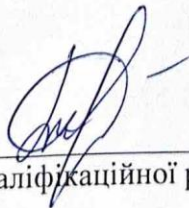
Предмет дослідження: профілактика кібербулінгу як умова емоційного благополуччя підлітків.

За результатами дослідження встановлено, що кібербулінг є вагомим чинником ризику емоційного благополуччя підлітків, зокрема зумовлює підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність та зниження показників позитивного афекту. Емпіричні дані показали, що підлітки з досвідом кібербулінгу характеризуються нижчим рівнем емоційної стабільності та менш сформованими навичками саморегуляції.

У ході роботи було розроблено тренінгову програму профілактики кібербулінгу, яка має на меті підвищення обізнаності учнів щодо ризиків цифрової агресії, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування асертивної поведінки. Програма рекомендована до впровадження у практику закладів освіти як перспективний інструмент забезпечення емоційного благополуччя підлітків.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та педагогічними працівниками для розробки превентивних заходів і створення безпечного освітнього середовища.

Дипломник



Юлія ТОМАШУН

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 7 грудня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ КІБЕРБУЛІНГУ.....	
1.1 Психологічна сутність емоційного благополуччя: підходи, компоненти, критерії.....	
1.2 Особливості впливу цифрового середовища на емоційне благополуччя підлітків.....	
1.3 Кібербулінг як чинник ризику емоційного благополуччя підлітків Висновки до розділу.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	
2.2 Результати емпіричного дослідження	
2.3 Психологічні засади профілактики кібербулінгу в підлітковому віці ... Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	

ВСТУП

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною соціалізації підлітків. Віртуальне середовище відкриває широкі можливості для навчання, спілкування, самовираження, але водночас створює нові ризики, зокрема пов'язані з кібербулінгом. За даними міжнародних і національних досліджень, від 20% до 40% підлітків стикаються з проявами цифрової агресії – зневажливими повідомленнями, приниженням, цькуванням або шантажем у соціальних мережах, месенджерах, онлайн-іграх.

Підлітковий вік є сензитивним періодом становлення особистості, формування ідентичності, ціннісних орієнтацій і соціальних зв'язків. Психологічні ресурси, такі як емоційна регуляція, самооцінка, здатність до самозахисту, ще не є стабільними, що підвищує вразливість до міжособистісної та інформаційної агресії. Кібербулінг, на відміну від традиційних форм насильства, відбувається у просторі, який важко контролювати дорослим, має анонімний характер, можливість цілодобового тиску та широкий резонанс у соціальних мережах. Наслідки пережитого кібербулінгу часто проявляються у вигляді тривожності, депресивних станів, порушень сну, дезадаптації, а в окремих випадках – суїцидальної поведінки. У цьому контексті особливої ваги набуває поняття психологічного імунітету як системи внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечує опірність негативним впливам і сприяє збереженню психоемоційної рівноваги. Вивчення особливостей психологічного імунітету в підлітковому віці дає можливість не лише діагностувати рівень готовності підлітків протистояти кібербулінгу, а й виявити чинники, які сприяють формуванню емоційного благополуччя.

Особливу значущість дослідження становить пошук психолого-педагогічних умов розвитку психологічного імунітету до кібербулінгу в умовах освітнього середовища. Ефективне забезпечення емоційного благополуччя підлітків вимагає системної взаємодії школи, родини,

психологічної служби та самих підлітків у формуванні навичок цифрової безпеки, емоційної саморегуляції, асертивної поведінки. Науковий інтерес до проблеми психологічного імунітету й емоційного благополуччя у вітчизняній і зарубіжній психології поступово зростає. Проте саме у зв'язку з кібербулінгом, а тим більше у віковій категорії підлітків, дана проблема ще недостатньо досліджена. Окремі аспекти психічного здоров'я підлітків у контексті цифрових загроз висвітлено в роботах І. Бега, Л. Божович, Н. Гавриш, Г. Ковальова, О. Юрченко, С. Hinduja, J. Patchin, P. Smith та ін., однак потребує подальшого уточнення саме поняття психологічного імунітету, його структури, діагностики й умов формування.

Таким чином, актуальність дослідження визначається зростанням масштабів та інтенсивності кібербулінгу серед підлітків; потребою в науково обґрунтованих підходах до формування психологічного імунітету як чинника емоційного благополуччя, відсутністю комплексних програм психологічної підтримки підлітків у цифровому середовищі, необхідністю пошуку ефективних психолого-педагогічних умов протидії цифровій агресії.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: профілактика кібербулінгу як умова емоційного благополуччя підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційне благополуччя підлітків та розробити психологічні засади профілактики кібербулінгу в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного феномену емоційного благополуччя підлітків, охарактеризувати провідні наукові підходи до його інтерпретації, розкрити структурно-функціональні компоненти, а також визначити критерії та показники його вираженості.

2. Охарактеризувати психологічні особливості впливу цифрового середовища на емоційне благополуччя підлітків, зокрема проаналізувати

ризика, зумовлені кібербулінгом, та охарактеризувати соціально-психологічні чинники вразливості підлітків до онлайн-агресії.

3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного благополуччя підлітків та їхнього досвіду зіткнення з кібербулінгом.

4. Уточнити психолого-педагогічні умови ефективної профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі. Розробити тренінгову програму, спрямовану на формування навичок цифрової безпеки та емоційної саморегуляції в підлітковому віці.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні* (аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження);

- *емпіричні* (спостереження, бесіда, авторська анкета, методика «Оцінка емоційного інтелекту», методика «Шкала емоційної стабільності/нестабільності», методика «Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS)», опитувальник емоційного благополуччя особистості (автори О. Андрєєва, Н. Паніна).

- *методи кількісної та якісної обробки даних.*

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження мають прикладну цінність для фахівців психологічної та педагогічної сфер. Визначені особливості емоційного благополуччя підлітків та вплив кібербулінгу дозволяють вчасно виявляти ризики та емоційні порушення, пов'язані з цифровою взаємодією. Запропоновані психодіагностичні методики можуть бути використані для оцінки емоційного стану підлітків у шкільному середовищі. Розроблена анкета сприяє виявленню рівня обізнаності про кібербулінг, а також практик реагування на нього. Тренінгова програма має потенціал впровадження в заклади освіти як ефективний інструмент профілактики кібербулінгу та розвитку емоційної саморегуляції.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Педагогічне партнерство сім'ї та школи в зміцненні психологічної стійкості дітей до кібербулінгу» та участі в X Міжнародній студентській конференції «Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень».

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (53 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 72 сторінки машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ КІБЕРБУЛІНГУ

1.1 Психологічна сутність емоційного благополуччя: підходи, компоненти, критерії

Емоційне благополуччя є однією з центральних категорій сучасної психології здоров'я та розвитку особистості, що характеризує інтегративний стан гармонії емоційної сфери індивіда. Його важливість обґрунтована у працях як західних, так і українських дослідників. Водночас, варто зазначити, що емоційне благополуччя є важливою складовою психічного здоров'я, що характеризує внутрішню гармонію особистості, баланс її емоційного стану та здатність до ефективної емоційної регуляції. У психологічній науці це поняття розглядається як інтегральна характеристика, що включає переважання позитивних емоцій над негативними, емоційну стабільність і здатність адекватно справлятися з емоційними викликами [46].

У вітчизняній психології поняття емоційного благополуччя узагальнено і чітко сформульовано у фахових словниках. Зокрема, у «Психологічному словнику» наведено таке визначення: «Емоційне благополуччя – стан психіки, що характеризується переважанням позитивних емоцій над негативними, емоційною стабільністю та адекватною регуляцією емоційної сфери» [40]. Це підкреслює, що емоційне благополуччя пов'язане не лише з позитивними почуттями, а й із здатністю контролювати власні емоції, зберігати внутрішню рівновагу. Ще глибше це поняття розкривається в «Психологічному енциклопедичному словнику», де емоційне благополуччя визначається як «інтегративна характеристика психічного здоров'я, що відображає задоволеність людиною власним емоційним станом, здатність переживати позитивні емоції та ефективно справлятися з негативними». Ця

дефініція акцентує увагу на суб'єктивній оцінці людиною свого емоційного досвіду і наголошує на динамічному характері цього процесу. У зарубіжній психології, що має потужні традиції в дослідженні благополуччя, також пропонується подібне розуміння. У «Словнику психології Американської психологічної асоціації» емоційне благополуччя трактують як «стан, що характеризується наявністю позитивних емоцій, відсутністю або низькою частотою негативних емоцій, а також задовільною емоційною регуляцією» [55]. Аналогічно, у «Оксфордському словнику психології» підкреслюється, що емоційне благополуччя – це міра того, наскільки індивід відчуває позитивні настрої (таких як задоволення і щастя) і водночас не страждає від негативних емоцій (тривоги, депресії) [48]. Отже, узагальнюючи наведені визначення, можна виокремити ключові складові психологічного змісту поняття «емоційне благополуччя»:

- баланс позитивних і негативних емоцій, де переважають позитивні почуття, що сприяє відчуттю щастя і задоволення життям;
- емоційна стабільність і внутрішня рівновага, що забезпечуються здатністю до регуляції емоційних станів, навіть в умовах стресу;
- суб'єктивна задоволеність власним емоційним станом, що формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних факторів.

Цей психологічний конструкт є динамічним і контекстуальним, що особливо актуально для вікової категорії підлітків, які переживають значні психофізіологічні та соціальні трансформації.

В українській науковій традиції вважають важливим показником не тільки індивідуального психічного здоров'я, але й ефективності соціальної адаптації особистості. Збереження високого рівня емоційного благополуччя сприяє формуванню стійкості до життєвих викликів, розвитку позитивних міжособистісних стосунків та загальному психологічному комфорту [1]. Таким чином, психологічний зміст поняття «емоційне благополуччя» полягає у здатності особистості підтримувати гармонійний, позитивний емоційний

стан, ефективно регулювати негативні афекти та переживати задоволеність своїм життям, що є фундаментом для здорового розвитку і самореалізації.

У сучасній психологічній науці поняття емоційного благополуччя часто використовується поряд із термінами суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя. Попри близькість значень, між цими категоріями існують суттєві теоретичні та концептуальні відмінності, зумовлені різними дослідницькими підходами та акцентами. Під *емоційним благополуччям* зазвичай розуміють стан, що характеризується переважанням позитивних емоцій над негативними, внутрішньою емоційною рівновагою та здатністю до ефективною емоційною регуляції. На думку Е. Дінера, емоційне благополуччя є ключовим показником суб'єктивного сприймання людиною власного життя, і визначається через інтенсивність і частотність переживання позитивного та негативного афекту [46]. Такий підхід зосереджується насамперед на емоційній сфері особистості, тобто на якості її емоційних переживань, афективному тоні й гнучкості в емоційній саморегуляції [54]. Водночас, термін *суб'єктивне благополуччя* (subjective well-being), який уперше системно обґрунтував саме Е. Дінер, є ширшим за обсягом і включає не лише афективну, а й когнітивну компоненту. До складу суб'єктивного благополуччя входять: (1) загальна задоволеність життям як когнітивна оцінка; (2) домінування позитивного афекту; (3) низький рівень негативного афекту [46]. Отже, суб'єктивне благополуччя – це результат особистісної оцінки свого життя та емоційного стану, що має суб'єктивний, індивідуалізований характер і відображає загальне психологічне самопочуття людини.

Найбільш широким із наведених понять є *психологічне благополуччя* (psychological well-being), яке розглядається як цілісне, стійке, багатовимірне явище, що охоплює особистісний розвиток, самореалізацію, автономію, позитивні стосунки з іншими, здатність до життєвої цілеспрямованості та прийняття себе. Теоретичну основу сучасного розуміння психологічного благополуччя сформувала С. Ріфф, яка вважає його системним утворенням,

що не зводиться до емоційного комфорту або суб'єктивного задоволення, а передбачає більш глибокі процеси реалізації життєвого потенціалу особистості. Такий підхід має евдемоністичну природу – тобто акцентує увагу не на почуттях щастя як таких, а на розвитку особистості у відповідності до її внутрішніх цінностей і сенсів [52].

Таким чином, емоційне благополуччя є складовою як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя, проте має вужчий змістовий обсяг і фокусує увагу саме на якості емоційного життя особистості. У той час як суб'єктивне благополуччя включає емоційний досвід, але водночас ґрунтується на загальній когнітивній оцінці життя, психологічне благополуччя має глибшу структурну організацію, охоплюючи також міжособистісні, екзистенційні та поведінкові компоненти.

В українському науковому дискурсі проблема розмежування цих понять знаходить підтвердження у працях Д. Козлової та Н. Пашковської, які розглядають емоційне благополуччя як інтегральний стан, що забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах соціальних викликів [13]. Дослідниці також підкреслюють, що саме емоційна гармонія, стабільність і здатність до переживання позитивних емоцій є основою для формування цілісного психологічного благополуччя, особливо в підлітковому віці. Отже, наукове осмислення співвідношення понять дозволяє дійти висновку, що емоційне благополуччя є специфічною афективною складовою ширших конструкцій – суб'єктивного й психологічного благополуччя, а його розуміння й діагностика вимагають чіткого розмежування меж застосування кожного терміна в межах емпіричних досліджень.

Поняття емоційного благополуччя має глибоке історико-філософське підґрунтя, оскільки ідеї про щастя, задоволення та внутрішню гармонію як ознаки добробуту людини розглядалися ще в античності. Так, у філософії епікурейців та стоїків наголошувалося на важливості внутрішнього стану спокою, емоційного балансу та душевної рівноваги як ознак благополучного життя. У контексті психології ці ідеї згодом трансформувались у дві ключові

парадигми, що визначили подальший розвиток досліджень благополуччя – гедоністичну та евдемоністичну.

Гедоністичний підхід, представлений у сучасній психології насамперед у працях Е. Дінера, ґрунтується на ідеї, що емоційне благополуччя – це переважання позитивних емоцій над негативними та загальне відчуття задоволеності життям [46]. Саме завдяки цим дослідженням концепт емоційного благополуччя став ключовим у теорії суб'єктивного благополуччя, яке згодом отримало широке визнання у світовій психологічній науці. В рамках цього підходу було створено перші валідні інструменти для емпіричного вимірювання рівня емоційного добробуту, зокрема шкали позитивного й негативного афекту [39].

З іншого боку, евдемоністичний підхід, запропонований С. Ріфф, висуває на перший план не лише афективні переживання, а й психологічні умови, за яких людина розвиває свій потенціал, відчуває сенс життя, автономію, позитивні міжособистісні зв'язки. Відповідно до цієї концепції, емоційне благополуччя є не самоцілью, а похідною від глибшого – психологічного – благополуччя. С. Ріфф критично оцінювала гедоністичну модель як надто вузьку і запропонувала більш багатовимірну конструкцію, в якій емоції поєднуються з особистісним розвитком та когнітивною оцінкою власного життя [52].

На межі ХХ–ХХІ століть почали активно розвиватися інтегративні підходи, в яких емоційне благополуччя розглядалося як результат взаємодії афективних і когнітивних складових, біологічних передумов та соціальних впливів. Особливо важливим став вклад Б. Фредріксон, яка у своїй теорії розширення та побудови позитивних емоцій показала, що емоційне благополуччя сприяє когнітивному розвитку, формуванню адаптивної поведінки та накопиченню психологічних ресурсів. Водночас, у європейській психології відбулося зближення конструкцій емоційного благополуччя з поняттями афективної рівноваги та емоційної регуляції. Наприклад, у працях Ф. Шварца та К. Петерса наголошено, що емоційне благополуччя включає не

лише інтенсивність позитивних переживань, а й здатність особистості зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях [47].

В українській психології системне вивчення емоційного благополуччя розпочалося у 2000-х роках. Серед вітчизняних дослідників варто відзначити Д. Козлову, яка досліджує взаємозв'язок емоційного благополуччя з адаптивною поведінкою особистості, та Н. Пашковську, яка аналізує емоційне благополуччя в контексті психоемоційної стійкості школярів і підлітків. Вони підкреслюють, що для сучасних дітей та молоді емоційне благополуччя виступає не лише показником внутрішньої рівноваги, а й критерієм успішності соціалізації та резистентності до зовнішніх психотравмуючих факторів [36].

Отже, історія розвитку концепції емоційного благополуччя демонструє перехід від одновимірних моделей, зосереджених на емоційній приємності, до багатовимірних інтегративних підходів, які враховують як афективну сферу, так і когнітивну, особистісну та соціальну детермінацію. Сучасне розуміння цього феномена дає змогу розглядати емоційне благополуччя як гнучку, динамічну характеристику психічного здоров'я, що має вирішальне значення для гармонійного розвитку особистості – особливо у вікових кризових періодах, зокрема в підлітковому віці.

У сучасній психології сформовано декілька базових концептуальних підходів до розуміння та вивчення феномену емоційного благополуччя, серед яких найбільш значущими є гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний (комплексний). Кожен із них має власну теоретичну логіку, акценти та критерії, за якими оцінюється емоційне функціонування особистості. Розгляд зазначених підходів дозволяє сформуувати повну картину еволюції уявлень про емоційне благополуччя як важливу складову психічного здоров'я [21].

Гедоністичний підхід до розуміння емоційного благополуччя походить із філософських традицій, у яких *щастя* розглядалося як досягнення насолоди та уникнення страждань (зокрема в епікурейській традиції). У

психології цей підхід активно розвивався у 1980-х роках, передусім у працях таких дослідників, як Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Шварц [46,49]. Згідно з гедоністичною парадигмою, емоційне благополуччя трактується як баланс позитивних і негативних афектів та рівень задоволеності життям. У моделі Е. Дінера виокремлюються три ключові компоненти: когнітивна оцінка життя (life satisfaction), позитивний афект і негативний афект. Таким чином, високий рівень емоційного благополуччя відповідає частим переживанням радості, вдовolenня, натхнення тощо при низькому рівні тривоги, смутку чи роздратування [46].

У межах цього підходу емоційне благополуччя є суб'єктивною оцінкою індивідом якості свого емоційного життя і розглядається як моментний чи короткочасний стан, залежний від ситуаційних факторів, настрою, контексту. Д. Канеман, зокрема, запропонував розрізняти досвідчене благополуччя (experienced well-being), що базується на реальних емоційних реакціях у повсякденному житті, та оцінне благополуччя (evaluative well-being), що відображає загальне враження про життя в цілому. Гедоністичний підхід отримав широке емпіричне підтвердження, зокрема завдяки розробці валідних інструментів вимірювання (шкали PANAS, SWLS), проте часто критикується за обмеженість і зосередженість лише на афективному компоненті [51].

Евдемоністичний підхід походить від аристотелівського бачення щастя як розкриття людського потенціалу та життя в злагоді з внутрішніми цінностями. У сучасній психології цей підхід знайшов найґрунтовніше теоретичне обґрунтування у працях С. Ріфф та Р. Дечі й Е. Раяна. С. Ріфф запропонувала модель психологічного благополуччя, що включає шість основних складових: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічна компетентність, цілеспрямованість у житті та особистісний ріст [53]. Емоційне благополуччя в цьому контексті розглядається як вторинний результат глибокої адаптації та самореалізації, а не просто як наявність приємних емоцій. Важливим є не лише те, що людина

почувається добре, а й чому вона почувається добре – чи відповідає її досвід глибинним життєвим цілям та цінностям.

Р. Дечі та Е. Раян, у межах самодетермінаційної теорії (self-determination theory), доводять, що емоційне благополуччя досягається тоді, коли задовольняються три базові психологічні потреби: у компетентності, автономії та зв'язаності з іншими. Таким чином, евдемоністичний підхід акцентує на глибинній мотиваційній структурі та внутрішніх джерелах емоційної гармонії, а не лише на афективному тоні [45].

У відповідь на обмеження обох попередніх парадигм у науковому дискурсі починає домінувати інтегративний підхід, який намагається об'єднати сильні сторони гедоністичного й евдемоністичного розуміння емоційного благополуччя. Цей підхід визнає, що емоційне благополуччя не може бути зведене виключно до позитивних емоцій або задоволення потреб, а є динамічним станом, що формується внаслідок взаємодії емоційних, когнітивних, мотиваційних і поведінкових факторів. Так, Б. Фредріксон у своїй теорії розширення та побудови позитивних емоцій показала, що переживання радості, інтересу, вдячності сприяють формуванню психологічних ресурсів, покращенню адаптації та стійкості до стресу. У цьому контексті емоційне благополуччя розглядається не як епізодичне почуття, а як результат тривалих психологічних процесів, що сприяють зростанню та саморозвитку [44]. В українській психологічній науці тенденцію до інтеграції підходів демонструють, зокрема, Д. Козлова та Н. Пашковська, які поєднують аналіз емоційних переживань із дослідженням особистісних смислів, соціальної підтримки та адаптивної поведінки підлітків [10].

Таким чином, теоретичні підходи до вивчення емоційного благополуччя демонструють поступовий перехід від одновимірних (афективних) моделей до багатовимірних концепцій, у яких емоційне благополуччя постає як інтегральний психічний феномен, що охоплює як внутрішні стани особистості, так і умови її взаємодії із соціальним

середовищем. Це дозволяє вивчати емоційне благополуччя у взаємозв'язку з життєвою активністю, психологічною стійкістю та емоційним імунітетом, що особливо важливо у підлітковому віці.

Проблема структури емоційного благополуччя особистості привертає дедалі більшу увагу дослідників, оскільки від розуміння його компонентного складу залежать як діагностичні критерії, так і напрямки психокорекційної роботи. У більшості сучасних теоретичних моделей емоційне благополуччя розглядається як мультикомпонентний феномен, у якому інтегруються афективні, когнітивні, регуляторні та особистісні елементи. На думку Е. Дінера, емоційне благополуччя включає дві основні складові: афективну (позитивні й негативні емоції) та когнітивну (загальна задоволеність життям). У цьому підході акцент зроблено на емоційних переживаннях, їх тривалості, частоті й інтенсивності, а також на суб'єктивному сприйнятті життєвої ситуації як задовільної. У моделі Е. Дінера ці компоненти виступають відносно незалежними, проте в сукупності визначають загальний рівень емоційного самопочуття індивіда [46]. У моделі Д. Вотсона, Л. Кларка та А. Теллегена, структура емоційного благополуччя представлена через шкалу позитивного та негативного афекту (PANAS), що дозволяє оцінити домінуючий емоційний фон особистості. Автори підкреслюють, що стабільне переважання позитивного афекту сприяє адаптації, емоційній гнучкості та внутрішній гармонії.

У межах евдемоністичного підходу емоційне благополуччя не виокремлюється як самостійна система, але розглядається як емоційна складова психологічного благополуччя, тісно пов'язана з такими факторами, як цілеспрямованість, автономія, позитивні стосунки, прийняття себе. Таким чином, емоційне благополуччя набуває особистісного виміру – воно залежить не лише від афективного тону, а й від того, наскільки емоційна сфера інтегрована у структуру життєвої позиції та ідентичності особистості [49]. Інтегративну модель структури емоційного благополуччя пропонує Б. Фредріксон, яка вводить поняття «емоційного ресурсу», що формується

внаслідок повторюваних позитивних емоцій і стає базою для подальшого психологічного зростання. У межах цієї теорії емоційне благополуччя розглядається як результат нагромадження емоційного досвіду, який активізує когнітивну гнучкість, формує життєву стійкість і підтримує ефективну адаптацію [44].

У вітчизняних дослідженнях також простежується тенденція до багатовимірного трактування структури емоційного благополуччя. Так, виокремлюють такі структурні компоненти:

- афективно-оцінний (емоційне тло, настрої, задоволення життям),
- регуляторно-адаптаційний (здатність до емоційної регуляції, емоційна гнучкість),
- ресурсно-смісловий (відчуття сенсу життя, мотиваційні орієнтири, цінності).

На думку науковців, у структурі емоційного благополуччя підлітків важливо виокремлювати також соціально-емоційний компонент, який відображає рівень підтримки з боку референтного оточення, уміння будувати позитивні міжособистісні стосунки, долати соціальну тривогу [6,13,22].

Отже, структура емоційного благополуччя не є уніфікованою, проте більшість авторів сходяться на тому, що вона включає:

1. афективний компонент – співвідношення позитивного й негативного емоційного досвіду;
2. когнітивно-оцінний компонент – задоволеність життям і власним емоційним станом;
3. регулятивний компонент – здатність до емоційної саморегуляції;
4. соціальний компонент – якість емоційних зв'язків, наявність підтримки;
5. особистісно-смісловий компонент – внутрішня узгодженість, відчуття сенсу, життєва орієнтація.



Рисунок 1.1 – Структура емоційного благополуччя

Такий системний підхід до структури емоційного благополуччя дозволяє не лише поглибити теоретичне розуміння цього феномену, а й створити основу для побудови надійної діагностичної системи, особливо в роботі з підлітками, для яких емоційна сфера є чутливою зоною розвитку.

Для вивчення та практичної діагностики емоційного благополуччя необхідним є чітке окреслення критеріїв і індикаторів, які відображають наявність або відсутність емоційної гармонії в житті особистості. У психологічній науці ці показники є багатовимірними і враховують як внутрішні психоемоційні характеристики, так і поведінкові прояви, що можуть бути зафіксовані в міжособистісній та соціальній взаємодії. Одним з базових критеріїв емоційного благополуччя є емоційна стабільність, яку науковці пов'язують з низьким рівнем нейротизму (за моделлю «Великої п'ятірки» особистості). Емоційно стабільна особистість характеризується відносною сталістю емоційного тла, здатністю до швидкого емоційного відновлення після стресових ситуацій, а також відсутністю частих коливань настрою.

Згідно з дослідженнями Р. МакКре та П. Кости, емоційна стабільність позитивно корелює із загальним задоволенням життям і є важливим

предиктором психологічного здоров'я. У підлітковому віці, коли емоційна лабільність зростає, наявність базової емоційної стабільності виступає захисним фактором, що сприяє формуванню внутрішньої впевненості та зниженню рівня тривожності [50].

Значущим індикатором емоційного благополуччя є частота та інтенсивність позитивних і негативних емоцій. Висока частота позитивного афекту (радість, інтерес, натхнення) при помірній або низькій інтенсивності негативного афекту (смуток, тривога, гнів) відображає емоційно сприятливий внутрішній стан. У моделі Е. Дінера цей баланс афектів розглядається як один з головних критеріїв суб'єктивного благополуччя. Методи оцінки (наприклад, PANAS – Positive and Negative Affect Schedule) дозволяють вимірювати ці параметри у підлітків та виявляти типові емоційні патерни, притаманні різним рівням емоційної гармонії.

Емоційне благополуччя також нерозривно пов'язане із здатністю до емоційної регуляції та адаптації в умовах змін. Даний критерій включає в себе усвідомлення, прийняття та управління власними емоційними станами, а також використання конструктивних стратегій подолання (копінгів) у стресових ситуаціях [44]. За даними Б. Фредріксон, емоційна регуляція сприяє формуванню «позитивного емоційного капіталу», який виконує функцію психологічного буфера. У підлітків дана здатність розвивається поступово, і тому є важливим об'єктом психопрофілактичної та освітньої роботи в закладах освіти [45].

Один з інтегративних показників емоційного благополуччя – відчуття щастя та задоволеність життям. Цей критерій має когнітивно-емоційний характер і включає оцінку життєвого досвіду як позитивного, відповідного очікуванням та цінностям особистості. Згідно з J. Veenhoven, щастя – це ступінь, у якому індивід позитивно оцінює своє життя в цілому. У підлітковому віці відчуття щастя часто пов'язане з успішною соціалізацією, прийняттям у групі, позитивною самооцінкою. Високий рівень задоволеності життям, у свою чергу, свідчить про загальний позитивний життєвий баланс

та гармонію між очікуваннями та реальністю [53]. Таким чином, критерії та індикатори емоційного благополуччя охоплюють як внутрішньоособистісні змінні (емоційна стабільність, саморегуляція), так і зовнішні прояви (емоційна поведінка, суб'єктивні оцінки). Їхнє комплексне вивчення дозволяє діагностувати рівень емоційного добробуту особистості та виявити ризики порушення психологічного функціонування, особливо в контексті підліткової вразливості до кібербулінгу та стресових впливів цифрового середовища.

1.2 Особливості впливу цифрового середовища на емоційне благополуччя підлітків

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях термін «цифрове середовище» трактується як системно організований віртуальний простір, у якому відбувається інформаційна, комунікативна, пізнавальна й соціальна діяльність особистості за допомогою цифрових технологій. Цей простір, згідно з підходом Н. Морзе, охоплює не лише технічну інфраструктуру (пристрої, мережі, програми), а й комунікаційні моделі, контентну взаємодію, а також соціальні практики користувача, що розгортаються в медіапросторі [46].

На думку науковців, цифрове середовище являє собою інформаційно-комунікаційний простір, сформований із використанням цифрових технологій, в межах якого забезпечується навчальна, професійна, міжособистісна та ігрова взаємодія [35]. Дослідниця акцентує на динамічності такого середовища, його відкритості та інтерактивності, що чинить істотний вплив на психологічний розвиток особистості, зокрема у підлітковому віці. З точки зору психології, цифрове середовище є не лише технічним або інформаційним простором, а насамперед – психосоціальним феноменом, що формує умови для нових типів соціалізації, ідентичності, самопрезентації та емоційної регуляції. Як зазначає К. Салманова, взаємодія особистості з цифровим середовищем здійснюється у форматі «віртуальної

залученості», яка має як потенціал розвитку, так і ризики деструктивного впливу [33].

Цифрові соціальні платформи стали органічною складовою повсякденного життя сучасної людини, однак найбільшу популярність вони здобули серед представників молоді. З огляду на високу ступінь залученості підлітків та юнацтва до активного використання соціальних мереж, дедалі актуальнішим стає науковий інтерес до дослідження зв'язку між такою активністю й станом психічного здоров'я, зокрема емоційного благополуччя. Найінтенсивніше соціальні медіа використовують молоді особи у віці від 15 до 28 років [4, 13, 14, 16], тобто у період, що є критичним для формування емоційної стабільності та психологічної самостійності. Саме тому питання впливу віртуального комунікаційного середовища на психоемоційний розвиток набуває особливої наукової значущості. У контексті стрімкого цифрового прогресу соціальні мережі перетворюються на простір для побудови міжособистісних взаємин, самопозиціювання, розвитку ідентичності, а також засіб ознайомлення з культурною специфікою інших спільнот.

У структурі цифрового середовища дослідники виокремлюють низку основних компонентів:

1. Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, Discord тощо) – канали побудови й підтримання соціальних зв'язків, місце цифрової самопрезентації та соціального порівняння. Підлітки використовують їх для комунікації, обміну емоціями, побудови групової ідентичності. Водночас соціальні мережі часто стають джерелом емоційного тиску та порушення емоційного балансу [19].

2. Месенджери (WhatsApp, Viber, Messenger, Snapchat) – інструменти миттєвої комунікації, які забезпечують емоційно насичене, але фрагментарне спілкування, що може сприяти як швидкому емоційному реагуванню, так і поверхневості контактів. У підлітковому віці це часто

пов'язано з тривожністю очікування відповіді або інтенсивністю онлайн-контакту.

3. Онлайн-платформи та сервіси (YouTube, Twitch, Zoom, Google Meet) – джерела інформації, навчання, творчої самореалізації, але водночас – тригер емоційного перевантаження та ефекту постійного включення (continuous partial attention), що виснажує емоційну сферу.

4. Ігровий цифровий контент (MMORPG, мобільні ігри, стрімерські платформи) – один з найпотужніших емоційних стимулів у підлітковому цифровому досвіді. Ігрові середовища моделюють стани захоплення, досягнення, розчарування, конкуренції, формуючи емоційні шаблони, що переносяться у реальну поведінку.

Таким чином, цифрове середовище слід розуміти як багатофакторну, багаторівневу систему, в якій переплітаються когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти діяльності підлітків. Його специфіка полягає в неперервній присутності, інтерактивності та емоціогенності, що безпосередньо впливає на стан емоційного благополуччя.

На підставі аналізу фахової літератури з'ясовано, що низка зовнішніх характеристик цифрової взаємодії – таких як просторове розмежування учасників спілкування, асинхронність контактів, відсутність зорового зворотного зв'язку тощо – може маскувати індивідуально-психологічні особливості користувачів і певною мірою нівелювати бар'єри міжособистісної комунікації [13;27]. Водночас низка емпіричних досліджень підтверджує наявність потенційно небезпечних ефектів віртуального спілкування, серед яких особливо виокремлюються: інтернет-залежність, соціальна ізоляція, гіперзахоплення ігровими платформами, а також порушення в процесах соціальної перцепції.

Згідно з позицією Л. Мун, цифрове середовище сприяє формуванню специфічних «порушень комунікативного характеру» – зниження емоційного резонансу, дефіциту невербальної поведінки, труднощів в інтерпретації намірів співрозмовника та адекватного формування його ментального образу

[12]. У дослідженнях таких авторів, як О. Войскунський, О. Тихомиров, О. Скородумова, Дж. Салер та В. Фріндте, підкреслюються ключові ознаки цифрової міжособистісної комунікації: анонімність, ігрова природа ролей, трансформація тілесності, переважання емоційного забарвлення тексту та візуального контенту, відкритість до взаємодії, а також можливість довільного конструювання цифрової ідентичності. Така взаємодія відкриває перед користувачем широкий спектр для самопрезентації та маніпуляції враженням, при цьому дозволяє уникати небажаних контактів або емоційного включення [19]. О. Войскунський наголошує на подвійній природі віртуального спілкування. З одного боку, воно сприяє розширенню досвіду міжособистісної взаємодії, задоволенню потреб у соціальній належності, реалізації емоційного самовираження. З іншого боку – може спричинити розмитість особистісної ідентичності, втрату реального самовідчуття та розвиток залежності від онлайн-простору, що в літературі окреслюється як «інтернет-адикція» [11].

Дослідженням особливостей соціальної ідентичності у цифровому середовищі займалися А. Жичкіна та О. Белінська. У своїй концепції науковці дійшли висновку, що чим вагомніше значення соціальної ідентичності в механізмах самокатегоризації особистості, тим менш інтенсивною є її поведінкова активність у віртуальному просторі. При цьому ідентифікація з онлайн-групою за ступенем впливу співвідносна з ідентифікацією з офлайн-спільнотами: зростання залученості до обох типів соціальних груп корелює зі зменшенням активності користувача в інтернеті [6]. О. Белінська розглядає інтернет-комунікацію як процес, тісно пов'язаний із внутрішніми ідентифікаційними структурами особистості, що супроводжується низкою унікальних наслідків. Одним із таких наслідків є зниження рівня соціального раціоналізму, що обумовлюється специфікою анонімності у мережі. У подібному контексті порушується чіткість сприйняття соціальної реальності, розмиваються механізми

самокатегоризації, а здатність до об'єктивного самосприйняття трансформується.

Через можливість вільно експериментувати з ролями, функція «Я» як регулятора соціальної поведінки поступово витісняється домінуючими імпульсами самопрезентації. Коли особистість втрачає сталі орієнтири поза межами віртуального простору, з'являється потреба в реконструкції міжособистісних відносин і формуванні нової ідентичності. Як підкреслює авторка, віртуальна особистість часто створюється на основі компенсаторних механізмів, до яких належать:

- проєкція ідеального образу «Я»;
- вираження агресивних імпульсів, пригнічених у реальному соціальному оточенні;
- прагнення до домінування або влади;
- бажання привернути увагу та залишити позитивне враження.

Т. Виноградова виокремлює низку характерних особливостей, які притаманні процесам комунікації у віртуальному середовищі. Однією з ключових рис вона вважає змінену міжособистісну перцепцію, що виникає в умовах відсутності невербальних сигналів, які у звичайному спілкуванні відіграють важливу роль у формуванні уявлення про співрозмовника. У такому контексті процеси соціального сприйняття опосередковуються стереотипними уявленнями, схильністю до проєкції бажаних якостей та дією когнітивних установок, що зумовлюють попередні очікування [4].

Другий аспект, на який звертає увагу дослідниця, стосується емоційного боку віртуальної взаємодії. Незважаючи на те, що передача емоцій в онлайн-середовищі є утрудненою, користувачі прагнуть компенсувати цей недолік використанням емодзі, смайликів або словесними описами емоційних станів, що є проявом бажання зберігати емоційну насиченість спілкування.

Ще однією специфічною характеристикою віртуальної комунікації авторка називає анонімність, яка хоч і частково порушується через наявність

певної персональної інформації (фото, анкети), однак не гарантує адекватного уявлення про особистість співрозмовника. Цей фактор часто створює умови для більш вільної та знеособленої поведінки, зокрема агресивних висловлювань, вживання ненормативної лексики чи навіть проявів сексуалізованої комунікації – оскільки ризик бути ідентифікованим або засудженим з боку соціального оточення є вкрай низьким. Ще одним важливим спостереженням є тенденція до поведінкової експериментації в онлайн-середовищі – користувачі нерідко демонструють нетипову або девіантну активність, відмінну від своєї звичної соціальної ролі у реальному житті [6;25;33].

Останньою відмінністю, яку зазначає Т. Виноградова, є високий рівень добровільності та контролю з боку користувача: кожна особа самостійно вирішує, з ким вступати у контакт, з ким припинити спілкування, та має можливість миттєво обірвати комунікацію, що підсилює ефект ілюзорного контролю над соціальними взаємодіями [10]. Надмірне й неконтрольоване використання соціальних мереж тісно пов'язане з низкою психологічних загроз, які особливо актуальні для підлітків і молоді. Серед найбільш поширених негативних проявів дослідники відзначають залежність від психоактивних речовин, симптоми гіперактивності з дефіцитом уваги, підвищене відчуття самотності, депресивні стани, а також порушення навичок ефективної комунікації.

У науковій літературі виділяється кілька основних категорій ризиків, пов'язаних із взаємодією молодих користувачів із цифровим середовищем. Зокрема, це контентні, комунікаційні, споживчі та технічні ризики. Найбільш поширеними серед юного населення є контентні загрози, які пов'язані з доступом до інформаційних матеріалів, що можуть мати шкідливе, незаконне або аморальне спрямування. Такі ризики виникають під час перегляду сторінок у соціальних мережах, блогах, на відеохостингах, торрент-ресурсах або персональних вебсайтах.

Небажаний контент часто включає зображення насильства, сцени сексуального характеру, порнографію, матеріали з агресивною лексикою, мову ворожнечі, пропаганду самогубства, ігрову залежність, алкоголь або наркотичні речовини [9]. Комунікаційні ризики реалізуються у вигляді цифрової агресії (кібербулінгу), небезпечних контактів із незнайомцями (грумінг, домагання сексуального характеру), а також – потенційно небезпечних зустрічей у реальному житті після онлайн-спілкування.

Технічні загрози стосуються втрати або пошкодження цифрових пристроїв та інформації, яка на них зберігається, а також порушення конфіденційності даних внаслідок шкідливого програмного забезпечення, що використовується для викрадення особистої інформації.

У своїй роботі Р. Каур і Х. Башир проаналізували двоякий вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків і молоді, виокремивши як позитивні, так і негативні наслідки взаємодії з цифровим середовищем. До позитивних аспектів автори зараховують: розширення можливостей соціалізації, покращення комунікативної компетентності, доступ до освітніх ресурсів і інформації медичного характеру, що може слугувати джерелом профілактики чи самопомоги.

Натомість негативний вплив реалізується через такі психічні ускладнення, як депресивні розлади, інтернет-омана, кібербулінг, секстинг, а також загальна втома, емоційне виснаження, зростання рівня стресу та блокування емоційного й когнітивного розвитку [15]. Як вказує Н. Кляп, соціальні медіа створюють умови для посиленої самопрезентації, що формує у підлітків залежність від зовнішнього схвалення – кількості лайків, підписників, позитивних коментарів [14]. Це погоджується з висновками С. Гонзалеса та К. Кларка, які наголошують, що цифрова ідентичність у підлітковому віці формується під впливом онлайн-відгуків, що заміщають традиційні офлайн-критерії визнання [42].

У дослідженні А. Григорової підкреслюється, що віртуальне середовище забезпечує індивіду контекст для експериментування з ролями,

стилями поведінки й соціальними моделями, що є важливим чинником розвитку рефлексії й самосвідомості. Утім, при несталості «Я-концепції» самопрезентація часто набуває компульсивного характеру, що веде до емоційного виснаження. На думку К. Пряжнікової, цифровий простір відкриває нові можливості для самореалізації підлітків: доступ до знань, участь в онлайн-спільнотах, розвиток комунікативної компетентності. Як зазначає Т. Васильєва, спілкування у цифрових мережах сприяє соціальній підтримці підлітків, особливо в ситуаціях переживання самотності, тривожності чи булінгу. Також підтверджено, що інтернет сприяє розширенню горизонтів особистісного досвіду завдяки відкритому доступу до ресурсів – освітніх, культурних, інформаційних [4;17;22;38]. Це дозволяє підліткам зміцнювати когнітивний потенціал, критичне мислення та навички медіаграмотності [47].

Попри численні переваги, цифрова взаємодія несе в собі низку серйозних ризиків. Як підкреслює А. Чернова, інформаційне перевантаження ускладнює здатність підлітків до концентрації, емоційної саморегуляції й опрацювання вхідного потоку даних. Дослідження А. Montag та С. Walla демонструють зв'язок між надмірним використанням соцмереж та зниженням суб'єктивного благополуччя, появою симптомів стресу, депресії та соціальної ізоляції [50;54]. І. Мельник зазначає, що віртуальна соціалізація може призводити до викривленої самооцінки, нарцисичних тенденцій, а також формування залежності від мережевої взаємодії, що поступово витісняє живе емоційне спілкування. У роботах Р. Каур і Х. Башира зазначено, що до основних психологічних ризиків цифрової соціалізації належать: секстинг, кібербулінг, емоційна втома, зниження емпатії та блокування креативних здібностей. При цьому анонімність і відсутність негайних наслідків у віртуальному середовищі сприяють легшому залученню підлітків у девіантні форми поведінки (наприклад, участь у токсичних спільнотах, деструктивних челенджах тощо) [48].

Отже, цифрова соціалізація постає як багатогранне явище, що має подвійну природу: з одного боку, вона відкриває значні можливості для розвитку особистості, з іншого створює передумови для формування небажаних психоемоційних і поведінкових патернів. З огляду на це, особливу цінність мають психологічні програми профілактики ризикованої поведінки та розвиток цифрової компетентності підлітків як ресурсу психологічного імунітету до деструктивного впливу цифрового середовища.

У сучасних дослідженнях фіксується зростаючий вплив цифрового середовища не лише на когнітивну, а й на емоційну сферу особистості підлітка. Основна увага приділяється нейропсихологічним, психоемоційним та поведінковим механізмам реагування на цифрові стимули [49]. На думку Л. Розена, соціальні мережі активізують дофамінергічну систему винагороди, що призводить до формування поведінкової залежності. Кожна нова взаємодія – повідомлення, лайк, коментар чи badge-нагорода – викликає короткочасне задоволення, що закріплюється в нейронних структурах [50]. Як зазначає А. Кімберлі, цифрові нагадування, push-сповіщення та рейтингові системи стимулюють постійну перевірку контенту, сприяючи появі порушень уваги, емоційної збудливості та імпульсивності.

Інформаційне середовище мереж часто характеризується хаотичністю емоційного фону, який не структурований, суперечливий та перенасичений [33]. Підліток, не маючи сформованих механізмів психологічного фільтрування, потрапляє під вплив емоційного шуму, який спричиняє дезорганізацію афективної сфери, появу емоційної тривожності, зниження толерантності до фрустрації. Також значущим чинником емоційного дестабілізування є безконтрольний перегляд контенту із домінуванням негативних тригерів – зображень насильства, жорстокості, деструктивних викликів тощо [37].

У підлітковому віці система саморегуляції лише формується, що зумовлює високу чутливість до частих змін емоційних подразників. Постійне перемикання уваги між контентом (стрічка новин, відео, чати, ігри) сприяє

розвитку емоційної нестабільності, що проявляється у перепадах настрою, зниженні емоційного контролю та зростанні дратівливості [44]. Згідно з висновками А. Карпова, надмірна інтенсивність емоційного стимулювання без можливості його опрацювання призводить до формування поверхового емоційного реагування, втрати глибини переживання та зниження здатності до емпатії.

Соціальні мережі суттєво впливають на трансформацію міжособистісної взаємодії, змінюючи традиційні форми спілкування та соціальної близькості. Як зазначає С. Таркл, активне використання цифрових технологій призводить до переформатування соціальних зв'язків, що іноді набуває дисфункційного характеру, особливо у стосунках між батьками та дітьми, у дружбі та в повсякденній комунікації. Наслідком цих змін стає послаблення відчуття приналежності до спільноти, розмиття меж особистого простору та зниження глибини емоційної близькості [54].

Таким чином, цифрові стимули впливають на емоційну сферу підлітка через активацію систем винагороди, порушення афективної стабільності та формування емоційної лабільності. Це потребує особливої уваги з боку психологів і педагогів щодо розвитку психологічного імунітету до інформаційного перевантаження та формування навичок емоційної саморегуляції в умовах цифрової взаємодії.

1.3 Кібербулінг як чинник ризику емоційного благополуччя підлітків

Сучасне інформаційне суспільство функціонує в умовах постійного розвитку цифрових технологій, що докорінно змінює способи взаємодії, пізнання та соціалізації особистості. Одним із головних чинників такої трансформації є інтернет-простір, який для дітей та підлітків виступає не лише ресурсом для навчання, комунікації та самовираження, а й джерелом значних психосоціальних ризиків [7].

Під терміном *інтернет* (від лат. *inter* – між та англ. *net* – мережа) розуміють глобальну систему з'єднаних комп'ютерних мереж, які функціонують на основі протоколу IP та використовують маршрутизацію даних. Інтернет становить основу сучасного інформаційного простору, у тому числі – Всесвітньої павутини (WWW), платформ обміну знаннями, мультимедійного контенту, соціальних мереж тощо [14].

Разом із розширенням цифрових можливостей, особливо для дітей молодшого віку та підлітків, зростає загроза інформаційної незахищеності, що зумовлює потребу в формуванні навичок цифрової безпеки. На цьому акцентують дослідники [13;18;25] наголошуючи, що без належної психолого-педагогічної підтримки діти стають вразливими до негативного контенту, кіберагресії та віртуального насильства. Одним із найнебезпечніших явищ сучасного цифрового середовища є кібербулінг – форма агресивної поведінки, яка реалізується з використанням інтернет-технологій. Історично першим термін «булінг» увів Олвеус Д., визначивши його як систематичне, навмисне приниження або насильство над особою, яка не здатна ефективно себе захистити [51]. Поняття «кібербулінг» почало широко вживатися лише з середини 2000-х років. Б. Белсі, один із перших дослідників цієї проблеми, визначає його як цілеспрямовану агресивну поведінку в онлайн-просторі, що здійснюється повторювано і з наміром завдати шкоди жертві за допомогою цифрових засобів комунікації (месенджери, соціальні мережі, форуми, чати) [42].

У контексті підліткового віку кібербулінг становить серйозну загрозу емоційному благополуччю, оскільки викликає хронічне емоційне напруження, зниження самооцінки, ізоляцію, депресивні стани та у деяких випадках – суїцидальні думки. Унікальність цього виду насильства полягає в його анонімності, неконтрольованості, високій швидкості поширення інформації та постійній доступності, що значно ускладнює подолання наслідків. Таким чином, кібербулінг виступає суттєвим чинником ризику, що дестабілізує емоційний стан підлітка, ускладнює розвиток його особистісної

ідентичності та знижує рівень психологічної резистентності до викликів соціального середовища.

Сучасні дослідження вказують на різноманітні форми кібербулінгу, які зазвичай класифікують залежно від змісту агресії та засобу її реалізації [47;51]. Серед основних виділяють:

- кіберпереслідування (*cyberstalking*) – регулярне нав'язливе спостереження, надсилання образливих повідомлень, що викликають тривогу або страх;
- прямі погрози – агресивні повідомлення з залякуванням, шантажем, змушуванням до певних дій;
- приниження (*denigration*) – поширення неправдивої або зневажливої інформації з метою дискредитації особи;
- викриття приватної інформації (*doxing*) – розміщення в мережі особистих даних жертви без її згоди;
- імітація (*impersonation*) – створення фальшивих акаунтів або видавання себе за іншу особу з деструктивною метою;
- соціальне виключення (*ostracism*) – ігнорування, блокування, позбавлення доступу до онлайн-груп чи спільнот;
- секстинг – вимагання чи поширення інтимного контенту, що є особливо травматичним у підлітковому середовищі.

Ці форми кібернасилля мають багатофакторну етіологію та неоднорідний вплив на психіку підлітків. Дослідження показують, що найбільш значущими наслідками кібербулінгу є хронічний стрес, тривожні розлади, депресія, соціальна ізоляція, зниження самооцінки, порушення сну та навіть суїцидальні думки [43].

Водночас, кібербулінг має низку відмінностей від традиційного булінгу, що поглиблюють його вплив. По-перше, це анонімність агресора, яка знижує рівень особистої відповідальності й водночас позбавляє жертву можливості захиститися. По-друге, кібербулінг є неконтрольованим у часі та просторі, тобто дитина стикається з агресією не лише в школі, а й удома, у

будь-який час доби. По-третє, масовість онлайн-простору сприяє миттєвому розповсюдженню агресивного контенту, що поглиблює травматичний досвід (Wright, 2017). Отже, у сучасному соціальному контексті кібербулінг є одним із ключових чинників ризику для емоційного благополуччя підлітків. Його розпізнання, профілактика та подолання вимагають залучення міждисциплінарного підходу, зокрема в межах психологічного консультування, освітнього процесу та сімейного виховання.

Підлітковий вік є критичним періодом у становленні особистості, що супроводжується інтенсивними психоемоційними, когнітивними та соціальними трансформаціями. У цей час підлітки стають особливо вразливими до зовнішніх впливів, зокрема агресивних дій у цифровому середовищі. Наукові дослідження засвідчують, що певні соціально-психологічні характеристики суттєво підвищують ризик стати жертвою кібербулінгу (Kowalski, Giumetti, Schroeder, Lattanner) [41]. Віковий чинник посідає важливе місце у дослідженні вразливості до кібербулінгу. На думку Н. Мельник, найбільша поширеність кібербулінгу спостерігається серед підлітків 12–16 років – період, коли активно формується ідентичність, а емоційна регуляція ще недостатньо розвинена. У цьому віці підвищується значущість однолітків, що зумовлює вразливість до соціального відкидання та впливу [23]. Г. Лактіонова підкреслює роль соціального статусу в колективі: підлітки з периферійним або нестійким статусом, які мають менше соціальних зв'язків, частіше стають об'єктами онлайн-агресії [17]. Дослідження також вказують на більшу вразливість дівчат до емоційного кібернасилля, зокрема приниження, соціального виключення та маніпуляцій.

Рівень самооцінки виступає критичним фактором у моделюванні реакцій підлітка на соціальні стимули, у тому числі – агресивні. Згідно з даними Р. К. Smith та S. Mahdavi, підлітки з низькою або нестабільною самооцінкою частіше піддаються психологічному тиску в мережі, не здатні ефективно протидіяти нападам і переживають інциденти глибше, ніж їхні однолітки з високим рівнем самосприйняття [53]. О. Кононко також зазначає,

що підлітки з дефіцитом емоційної підтримки з боку сім'ї або однолітків формують нестійкий образ «Я», що у цифровому середовищі легко піддається маніпуляції або руйнуванню через хейт, дезінформацію чи викриття особистих даних. Однією з центральних особливостей цифрової соціалізації підлітків є формування онлайн-ідентичності. У віртуальному просторі підлітки часто експериментують із ролями, стилем спілкування, способом самовираження. Як зазначають А. Жичкіна та О. Белінська, у підлітковому віці спостерігається прагнення до самопрезентації у соціальних мережах, яка часто базується на уявленнях про соціально схвалювану поведінку, а не на реальному «Я» [10]. Це створює вразливість до критики, викриття або дискредитації, оскільки кожна зовнішня оцінка у віртуальному просторі сприймається як оцінка самої особистості. Як стверджує Т. Виноградова, надмірне занурення у цифрову самопрезентацію може призвести до «деформації ідентичності», втрачених орієнтирів у реальному спілкуванні та зниження стійкості до психологічного тиску. Також, за даними Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, підлітки з підвищеною онлайн-активністю (часті публікації, залежність від лайків, переглядів) схильні до підвищеної емоційної лабільності, що робить їх особливо вразливими до онлайн-агресії [51].

Таким чином, підлітки, які мають низьку самооцінку, соціальну ізоляцію, підвищену потребу у схваленні та активну цифрову самопрезентацію, є найбільш вразливими до проявів кібербулінгу. Урахування цих характеристик є необхідним як для діагностики ризиків, так і для побудови системи профілактики та формування психологічного імунітету до кіберзагроз.

Кібербулінг, як форма агресивної поведінки у віртуальному середовищі, чинить значний негативний вплив на емоційний стан особистості, зокрема уразливих вікових груп – підлітків. Його психологічні наслідки виходять за межі ситуаційної травматизації і можуть призводити до довготривалих порушень емоційного функціонування. Постійне піддавання

негативним повідомленням, погрозам, приниженням в онлайн-середовищі призводить до активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, викликаючи стан хронічного стресу (E. Diener, R. Kowalski). У постраждалих підлітків часто спостерігається генералізована тривожність, депресивні симптоми та зниження самооцінки [49]. Як зазначає О. Сидоренко, психоемоційні прояви кібербулінгу тісно пов'язані з механізмами вторинної травматизації – навіть у випадках припинення агресії, її наслідки можуть зберігатися тривалий час, ускладнюючи соціальну адаптацію [34]. З огляду на публічний характер онлайн-простору, жертви кібербулінгу часто переживають почуття приниження, сорому та соціальної ізоляції, що формує стан внутрішньої безпорадності. За даними С. Ryff, подібні переживання є центральними предикторами зниження емоційного благополуччя, зумовлюючи втрату відчуття контролю над власним життям. Н. Мельник підкреслює, що в підлітковому віці соціальне схвалення та прийняття є ключовими психологічними потребами. У випадку кібербулінгу, порушення цих потреб викликає психоемоційний дистрес, спричиняючи девіантні або захисні форми поведінки [22]. Жертви кібербулінгу часто демонструють зниження здатності до емоційної регуляції, що проявляється у неконтрольованих емоційних сплесках, замиканні в собі, або навпаки – агресивності у відповідь. Як зазначають Е. Л. Десі та Р. М. Руан, хронічне пригнічення базових психологічних потреб (приналежність, автономія, компетентність) спричиняє емоційне виснаження та дисрегуляцію афекту. Кібербулінг також знижує резильєнтність – здатність до адаптивного подолання труднощів. Дослідження J. Nesi та M. Prinstein свідчать, що постійна загроза негативного оцінювання в мережі порушує когнітивно-емоційні механізми самопідтримки, формуючи тривалі дезадаптивні установки [51].

Узагальнюючи, варто наголосити, що кібербулінг чинить комплексний вплив на емоційне благополуччя підлітків, де ключовими механізмами виступають хронічний стрес, емоційна ізоляція, порушення афективної

регуляції та зниження стійкості до стресу. Це вимагає системної психопрофілактики та розвитку психологічного імунітету як захисного ресурсу особистості.

Висновки до розділу.

У результаті аналізу психологічних механізмів впливу кібербулінгу на емоційне благополуччя підлітків встановлено, що цей вид агресії в цифровому середовищі є потужним чинником психологічного стресу. Хронічне переживання ворожого ставлення призводить до формування тривожності, депресивних станів і зниження самооцінки. Важливою характеристикою є також виникнення почуття соціальної ізоляції, безпорадності та сорому, що ускладнює соціальну адаптацію молоді. Порушення емоційної регуляції, що спостерігаються у жертв кібербулінгу, знижують їхню здатність ефективно долати стресові ситуації. Внаслідок цього знижується психологічна стійкість і резильєнтність підлітків, що робить їх більш уразливими до подальших негативних впливів. Комплексний характер цих механізмів підкреслює необхідність цілеспрямованих заходів психопрофілактики і формування психологічного імунітету. Формування таких захисних ресурсів є важливою умовою збереження емоційного благополуччя в умовах цифрового світу. Отже, врахування особливостей психологічного впливу кібербулінгу є ключовим для створення ефективних систем психологічної підтримки молодого покоління.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація емпіричного дослідження

На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми емоційного благополуччя підлітків та чинників, що зумовлюють його зниження у цифровому середовищі, було сформульовано загальний методологічний підхід до організації емпіричного дослідження. Сучасна ситуація активної цифровізації суспільства, а також зростаюча присутність підлітків у віртуальному просторі спричиняє актуалізацію нових психологічних викликів, зокрема – кібербулінгу. Як засвідчено у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (Т. Виноградова, О. Белінська, І. Чорна, Н. Hinduja, J. Patchin, К. Kowalski), кібербулінг є серйозним ризиком для емоційного благополуччя, спричиняючи зниження самооцінки, підвищення тривожності, депресивні прояви та соціальну ізоляцію. Водночас психологічний імунітет (у розумінні адаптивного потенціалу, внутрішньої резистентності, здатності до емоційної регуляції) може виступати як захисний чинник, що пом'якшує негативні наслідки цифрової агресії.

Емпіричне дослідження проводилось у рамках кількісного кореляційного дизайну. У дослідженні брали участь підлітки віком від 13 до 16 років (середній вік – 14,5 року), що відповідає періоду середнього підліткового віку, згідно з класифікацією вікової психології (А. Запорожець, Д. Ельконін, Л. Божович). Загальна кількість респондентів становила 120 осіб, з них: 65 дівчат (54,2%), 55 хлопців (45,8%). Учасники дослідження є учнями 7–9 класів закладів загальної середньої освіти, що знаходяться в умовах активного цифрового середовища – регулярно використовують соціальні мережі, месенджери, онлайн-платформи. Вибірка є репрезентативною за статево-віковим складом для умов міського освітнього

простору. Дослідження проводилося з дотриманням етичних стандартів психологічної практики, зокрема: дотримання принципів анонімності, конфіденційності та добровільності участі; отримання письмової інформованої згоди від усіх учасників та їхніх законних представників; можливість відмови від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків; пояснення мети дослідження у доступній формі.

Опитувальник емоційного благополуччя особистості (автори О. Андрєєва, Н. Паніна). Мета методики: діагностика рівня емоційного благополуччя особистості через оцінку таких базових параметрів, як: задоволеність життям; емоційна стійкість; загальна афективна насиченість досвіду; інтегративна самооцінка емоційного стану. Методика створена на основі системно-функціонального підходу до розуміння емоційного благополуччя (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл), адаптована до умов пострадянського культурного простору та доповнена психосоціальними параметрами, релевантними для підліткового віку. У контексті дослідження емоційного благополуччя підлітків в умовах цифрової взаємодії та потенційного кібербулінгу, опитувальник дозволяє кількісно оцінити стабільність емоційного фону, здатність до афективної регуляції, позитивне сприйняття себе та свого життя. Методика складається з 40 тверджень, які охоплюють ключові елементи емоційного функціонування. Респонденти мають оцінити свою згоду/незгоду із запропонованими судженнями за 5-бальною шкалою (від «цілком не згоден» до «повністю згоден»). Методика містить 5 субшкал, зокрема:

1. Емоційна насиченість життя;
2. Позитивне емоційне сприйняття себе;
3. Емоційна стабільність;
4. Відсутність негативного афекту;
5. Задоволеність життям.

Дана методика має переваги застосування у підлітковій вибірці: адаптація до вікових особливостей емоційного розвитку в юнацькому віці;

зрозуміла форма викладу тверджень; висока диференційна чутливість до змін у загальному емоційному стані; можливість порівняння за окремими шкалами.

Для дослідження афективної складової емоційного благополуччя підлітків у контексті впливу кібербулінгу було використано методiku «Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS)», розроблену Д. Вотсоном та Л. Кларком. Цей психодіагностичний інструмент є широко апробованим та валідизованим у міжнародній практиці, зокрема в дослідженнях емоційної регуляції, стресу, психічного здоров'я, а також у контексті підліткової психології. Методика складається з 20 емоційних дескрипторів, поділених на дві шкали: позитивного афекту (Positive Affect – PA) та негативного афекту (Negative Affect – NA), по 10 пунктів кожна. Позитивний афект характеризує здатність особистості переживати такі емоції, як ентузіазм, натхнення, рішучість, енергійність, радість. Негативний афект, своєю чергою, відображає схильність до переживання тривожності, страху, роздратування, пригніченості та емоційного напруження.

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою частотності, яка відображає, наскільки часто протягом останнього тижня респондент переживав кожную з емоцій (від 1 – «зовсім не відчував» до 5 – «дуже часто відчував»). Таким чином, отримується узагальнений бал за кожною шкалою, що дозволяє визначити переважаючий афективний тонус особистості.

З позиції психометрії методика PANAS демонструє високі показники надійності та внутрішньої узгодженості. За даними оригінальних досліджень (Watson, Clark, Tellegen, 1988), коефіцієнт α Кронбаха становить 0,86–0,90 для шкали позитивного афекту та 0,84–0,87 для шкали негативного афекту. Інструмент є чутливим до змін в емоційному стані та придатним для дослідження як ситуативних, так і стабільних емоційних характеристик, що є важливим для аналізу впливу кіберсоціальних факторів на психіку підлітків.

Зазначена методика ефективно застосовується у вітчизняних психологічних дослідженнях, зокрема у межах концепцій позитивного

функціонування особистості (див. адаптаційні розробки Н. Паніної, О. Андрєєвої). Вона є особливо цінною в контексті вивчення емоційного благополуччя підлітків, оскільки дозволяє виявити як ресурсний потенціал позитивного афекту, так і ризики, пов'язані з хронічною негативною емоційністю, що можуть ускладнювати адаптацію до цифрової агресії. Таким чином, використання PANAS у структурі емпіричного дослідження забезпечує валідне, надійне та репрезентативне вимірювання афективної складової емоційного благополуччя підлітків у контексті кібербулінгу.

У процесі дослідження було використано методику «Шкала емоційної стабільності/нестабільності», що є складовою частиною Особистісного опитувальника Г. Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire – EPQ). Методика спрямована на вивчення нейротизму як базової особистісної характеристики, що відображає емоційну стабільність або нестабільність особистості.

Нейротизм трактується Г. Айзенком як тенденція індивіда до частого переживання негативних емоційних станів, зокрема тривоги, дратівливості, депресії, страху, що супроводжуються низькою емоційною саморегуляцією та труднощами у подоланні стресових ситуацій. З огляду на те, що емоційне благополуччя підлітків прямо залежить від їхньої здатності ефективно регулювати афективну сферу, ця методика є цінним інструментом для емпіричного вимірювання емоційної вразливості в контексті ризику кібербулінгу.

Шкала містить 24 твердження, які стосуються реакцій людини на різні життєві обставини, емоційного стану, переживань. Респонденти дають відповіді за принципом «так»/«ні», що дозволяє об'єктивно оцінити рівень емоційної стійкості. Отриманий бал інтерпретується за трьома рівнями:

- високий рівень нейротизму – свідчить про емоційну нестабільність, тривожність, схильність до стресу;
- середній рівень – помірна емоційна збудливість, ситуативні прояви нестабільності;

- низький рівень – емоційна врівноваженість, здатність до регуляції емоцій.

У вітчизняній психології шкала активно застосовується в адаптованих версіях, зокрема у дослідженнях особистісних характеристик підлітків (А. Реан, С. Максименко, Н. Чепелєва та ін.). Методика демонструє високі показники надійності та валідності при використанні у підліткових вибірках, має достатню нормалізацію для українських умов.

Зважаючи на предмет дослідження – емоційне благополуччя підлітків у контексті цифрових ризиків, зокрема кібербулінгу – ця шкала дозволяє визначити індивідуальний рівень емоційної стабільності як один із ключових чинників психологічного імунітету. Отримані за допомогою шкали дані дають змогу здійснити порівняльний аналіз емоційного стану респондентів і виявити психологічні особливості підлітків із підвищеною вразливістю до цифрової агресії.

Методика «Оцінка емоційного інтелекту» (автор – Д. Люсін). З метою вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків у контексті дослідження емоційного благополуччя було використано опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна (EmIn). Даний інструмент є модифікацією моделі емоційного інтелекту, заснованої на когнітивно-емоційному підході та охоплює як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти емоційної сфери.

Методика дозволяє визначити інтегральний рівень емоційного інтелекту та проаналізувати чотири основні його компоненти:

- розуміння власних емоцій (самоусвідомлення);
- управління власними емоціями (емоційна саморегуляція);
- розуміння емоцій інших людей (емпатійне усвідомлення);
- управління емоціями у міжособистісній взаємодії (соціальна регуляція).

Опитувальник містить 46 тверджень, до яких респонденти висловлюють своє ставлення за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від

«повністю не згоден» до «повністю згоден». За сумою балів визначається загальний рівень емоційного інтелекту: високий, середній або низький. Результати опрацьовуються відповідно до інструкції, що супроводжує методику.

Методика продемонструвала високі психометричні характеристики:

- надійність (α -Кронбаха для інтегрального показника – 0,85);
- валідність підтверджена шляхом кореляційного аналізу з іншими емоційно-регуляторними шкалами (зокрема, шкалами тривожності, афективної стійкості, самооцінки).

Розвинені навички емоційного інтелекту забезпечують більш усвідомлену реакцію на негативні впливи, сприяють конструктивному розв'язанню конфліктів, підвищенню толерантності до фрустрацій та зміцненню психологічного імунітету особистості. Відтак, результати за даною методикою дозволяють комплексно охарактеризувати емоційну компетентність підлітків як один із ключових чинників їхнього емоційного благополуччя в умовах цифрової взаємодії.

У рамках магістерського дослідження «Профілактика кібербулінгу як умова емоційного благополуччя підлітків» постала потреба у створенні якісного інструменту збору емпіричних даних, який дозволив би дослідити рівень обізнаності підлітків із проблемою кібербулінгу, їхній особистий досвід участі в таких ситуаціях (як жертв, спостерігачів або агресорів), емоційні реакції на подібні прояви, а також ставлення до профілактичних заходів у шкільному середовищі. Анкета була спеціально розроблена з урахуванням вікових, когнітивних і психологічних особливостей респондентів середнього підліткового віку (13–16 років), відповідно до класифікації вікового розвитку за А. Запорожцем, Д. Ельконіним, Л. Божович. Конструювання анкети базувалося на сучасних емпіричних і теоретичних дослідженнях кібербулінгу (В. Belsey, Р. К. Smith, J. Patchin, S. Hinduja), психологічного благополуччя (С. Ryff, Е. Дейнер, Л. С. Виготський,

Г. С. Костюк), а також сучасних стратегій профілактики цифрової агресії у шкільному середовищі (N. Willard, S. Livingstone, O. Белінська, O. Андрєєва).

Структура анкети охоплює такі тематичні блоки:

1. Обізнаність із поняттям кібербулінгу та його проявами;
2. Досвід переживання або спостереження кібербулінгу;
3. Емоційні реакції на подібні ситуації;
4. Рівень безпеки та психологічного комфорту в цифровому середовищі;
5. Оцінка ефективності профілактичних заходів у навчальному закладі;
6. Потреби в підтримці з боку дорослих (вчителів, психологів, батьків).

Анкета дозволяє виявити наявність ризикових факторів у поведінковій, емоційній та когнітивній сферах, що впливають на емоційне благополуччя підлітка, а також визначити потребу в системній профілактичній роботі.

Особливу увагу приділено дотриманню етичних норм: анкета не передбачає жодних ідентифікаційних даних, сформульована в доступній та емоційно нейтральній формі, що мінімізує дискомфорт респондентів. Водночас її зміст дозволяє отримати якісну інформацію, необхідну для подальшого аналізу ефективності профілактики кібербулінгу як важливого чинника збереження емоційного благополуччя підлітків. Результати, отримані за допомогою анкети, доповнюють кількісний блок дослідження, зокрема результати опитувальників емоційного благополуччя, емоційної стабільності та психологічної стійкості, поглиблюючи розуміння специфіки впливу цифрових загроз на психоемоційний стан підлітків.

2.2 Результати емпіричного дослідження

Дослідження проводилося на вибірці 120 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються в закладах загальної середньої освіти. Вибірка є умовно

репрезентативною за віком, статтю, освітнім рівнем та соціальними умовами проживання. Усі учасники дослідження були ознайомлені з його метою та надали добровільну згоду на участь.

Для діагностики використовувався комплекс психометричних методик, що дозволив отримати об'єктивні дані щодо досліджуваних психологічних характеристик.

Проаналізуємо результати за рівнями емоційного благополуччя відповідно до шкал методики О. Андрєєвої, Н. Паніної.

Таблиця 2.1 – Розподіл підлітків за рівнями емоційного благополуччя (n = 120)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Емоційна стабільність	34,2%	48,3%	17,5%
Задоволеність життям	40,8%	45,0%	14,2%
Позитивне афективне сприйняття	29,2%	51,7%	19,1%
Відсутність негативного афекту	25,0%	47,5%	27,5%
Загальний рівень емоційного благополуччя	32,5%	50,8%	16,7%

Аналіз отриманих результатів за шкалами емоційного благополуччя свідчить:

1. Емоційна стабільність. За результатами обробки даних, 34,2% підлітків продемонстрували високий рівень емоційної стабільності, що свідчить про їхню здатність до контролю власних емоцій, збереження внутрішньої рівноваги в умовах стресу, а також до формування адекватної поведінки у складних соціальних ситуаціях. У 48,3% респондентів виявлено середній рівень, який характеризується переважно адаптивними реакціями, однак за наявності зовнішніх або внутрішніх ускладнень ці підлітки можуть демонструвати емоційну нестійкість. Водночас у 17,5% осіб виявлено низький рівень емоційної стабільності, що може вказувати на високий рівень емоційної збудливості, схильність до афективних реакцій, тривожності, а

також уразливість до психологічних стресорів, включно з проявами цифрової агресії та кібербулінгу.

2. Задоволеність життям. Високий рівень задоволеності життям було зафіксовано у 40,8% учасників, що свідчить про сформовану позитивну когнітивну оцінку власного життя, наявність реалістичних очікувань та прийняття себе. Середній рівень, виявлений у 45,0% підлітків, може бути показником відносної адаптації до умов життєдіяльності, однак із можливими проявами розчарування або критичного сприйняття окремих сфер свого життя. Натомість 14,2% осіб мали низький рівень задоволеності життям, що може бути ознакою внутрішньої незадоволеності, зниженого рівня самоактуалізації та схильності до депресивних переживань.

3. Позитивне афективне сприйняття. За показником позитивної афективності 29,2% опитаних характеризуються високим рівнем, що свідчить про переважання у них позитивних емоцій, таких як радість, ентузіазм, енергійність. Середній рівень (51,7%) може вказувати на певну емоційну нестабільність, при якій позитивні емоції не домінують у повсякденному житті, проте мають місце. У 19,1% респондентів виявлено низький рівень позитивної афективності, що асоціюється з дефіцитом позитивних переживань, зниженим настроєм, можливим пригніченням та труднощами в афективній сфері.

4. Відсутність негативного афекту. Найбільшу психологічну уразливість виявлено за показником негативного афекту: лише 25,0% підлітків мали низький рівень негативних емоцій, що вказує на емоційно комфортний стан. Натомість у 47,5% осіб виявлено середній рівень негативного афекту, що може бути свідченням епізодичної появи таких станів, як тривога, дратівливість, невдоволення тощо. У 27,5% підлітків зафіксовано високий рівень негативного афекту, що є фактором ризику для формування емоційного неблагополуччя, зниження психологічного імунітету та зростання вразливості до кібербулінгу.

5. Загальний рівень емоційного благополуччя. Підсумовуючи, слід зазначити, що у 32,5% підлітків загальний рівень емоційного благополуччя є високим, що свідчить про їхню адаптивність, стійкість до стресів та гармонійне емоційне функціонування. У більшості опитаних (50,8%) рівень благополуччя залишається середнім – це вказує на потенційну можливість як позитивного розвитку, так і емоційної дестабілізації за впливу несприятливих чинників. 16,7% респондентів мають низький рівень емоційного благополуччя, що вимагає уваги з боку психологів, педагогів та соціальних працівників, оскільки ця група може бути вразливою до негативного впливу цифрового середовища та проявів кібербулінгу.

У результаті дослідження за методикою PANAS було встановлено, що найбільша частка підлітків продемонструвала середній рівень як позитивного (47 %), так і негативного афекту (44 %). Така тенденція свідчить про емоційно збалансований стан більшості респондентів, що відповідає нормативним показникам підліткового віку, в якому спостерігається певна афективна лабільність, але ще зберігається здатність до емоційної регуляції.

Таблиця 2.2 – Рівні позитивного і негативного афекту у підлітків (%)

Рівень афекту	Позитивний афект (%)	Негативний афект (%)
Високий	18 %	31 %
Середній	47 %	44 %
Низький	35 %	25 %

Водночас привертає увагу високий відсоток респондентів з низьким рівнем позитивного афекту (35 %), що може свідчити про дефіцит позитивних емоційних переживань, знижену мотивацію до активної взаємодії з оточенням та загальне емоційне виснаження. Така тенденція потенційно пов'язана з дією негативних чинників цифрового середовища, зокрема перевантаженням інформацією, кіберстресом чи кібербулінгом.

Ще більш тривожним є показник високого рівня негативного афекту (31 %), що вказує на наявність у третини підлітків стійких негативних емоцій – таких як тривожність, дратівливість, емоційне напруження. Це може

свідчити про ризики зниження емоційного благополуччя, особливо в контексті дії соціальних стресорів та цифрових загроз.

Таким чином, отримані результати підтверджують актуальність вивчення впливу цифрового середовища, зокрема кібербулінгу, на емоційне благополуччя підлітків. Високий рівень негативного афекту у значної частки учнівської молоді може слугувати індикатором емоційної вразливості та потреби у формуванні психологічного імунітету як захисного механізму в цифровому середовищі.

У рамках емпіричного етапу дослідження було проаналізовано рівень емоційної стабільності підлітків за допомогою методики Г. Айзенка. Діагностика дозволила розподілити респондентів за трьома рівнями вираженості нейротизму, що є індикатором емоційного благополуччя.

Таблиця 2.3 – Розподіл результатів у відсотковому співвідношенні

Рівень нестабільності)	Рівень нейротизму (емоційної)	Кількість підлітків (%)
Високий		39%
Середній		44%
Низький		17%

У межах емпіричного дослідження емоційного благополуччя підлітків було проведено діагностику за допомогою Шкали емоційної стабільності/нестабільності (нейротизму), розробленої Г. Айзенком. Цей психодіагностичний інструмент дозволяє виявити рівень емоційної врівноваженості респондентів та визначити їхню схильність до афективної збудженості, тривожності, емоційної лабільності.

На основі отриманих даних було виявлено, що 39% опитаних підлітків продемонстрували високий рівень нейротизму, що свідчить про виражену емоційну нестабільність, підвищену вразливість до стресогенних факторів, часті коливання настрою та труднощі в емоційній саморегуляції. Ці респонденти потенційно становлять групу ризику щодо зниження емоційного благополуччя в умовах впливу кібербулінгу. Разом з тим, 44% підлітків мають середній рівень нейротизму, що характеризується помірною

емоційною збудливістю, ситуативною чутливістю до стресових подій та збереженою, хоча й нестійкою здатністю до емоційного самоконтролю. Такі підлітки демонструють адаптивність у сприятливому соціальному середовищі, але можуть втрачати емоційний баланс у критичних ситуаціях. Варто зазначити, що 17% учасників дослідження виявили низький рівень нейротизму, що свідчить про високий рівень емоційної стабільності, саморегуляції, стресостійкості. Ці респонденти мають достатній психологічний ресурс для подолання впливу соціальних і цифрових викликів, включно з кібербулінгом.

Аналіз результатів демонструє, що лише кожен шостий підліток має стабільний емоційний стан, тоді як решта або потенційно вразливі, або вже демонструють симптоматику емоційної дестабілізації. Це свідчить про актуальність профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, формування механізмів психологічного імунітету та емоційної регуляції в підлітковому віці, особливо в умовах цифрового тиску та можливих проявів кібербулінгу.

У межах проведеного емпіричного дослідження одним із ключових діагностичних інструментів виступила методика оцінки емоційного інтелекту (Д. Люсін), яка дозволяє всебічно охарактеризувати рівень сформованості емоційної компетентності підлітків. З огляду на те, що емоційне благополуччя є інтегративним конструктом, пов'язаним із здатністю особистості розуміти, регулювати та виражати емоції, показники емоційного інтелекту виступають важливими критеріями в оцінці ресурсів психологічного імунітету до кібербулінгу. Отримані емпіричні дані дозволяють не лише виявити рівень розвитку окремих емоційних здібностей, а й оцінити потенційні зони психологічної вразливості в умовах цифрового середовища.

Таблиця 2.4 – Розподіл рівнів розвитку емоційного інтелекту серед підлітків

Компоненти емоційного інтелекту	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Розуміння власних емоцій	27,5 %	52,5 %	20,0 %
Управління власними емоціями	20,0 %	58,3 %	21,7 %
Розуміння емоцій інших людей	36,7 %	47,5 %	15,8 %
Управління емоціями в міжособистісній сфері	25,0 %	53,3 %	21,7 %
Загальний рівень емоційного інтелекту	24,2 %	54,2 %	21,6 %

За даними дослідження, 27,5% респондентів продемонстрували високий рівень здатності до ідентифікації та усвідомлення власних емоційних станів, що свідчить про сформованість внутрішнього емоційного рефлексивного компонента. У більшості підлітків (52,5%) рівень розуміння власних емоцій виявився середнім, що є типовим для цієї вікової групи, адже саме в підлітковому віці інтенсивно розвивається здатність до емоційної рефлексії та формування емоційної автономії (В. В. Рибалко, С. Д. Максименко). Водночас у 20% респондентів виявлено низький рівень цього показника, що може свідчити про труднощі з ідентифікацією внутрішніх емоційних переживань, обмежений словниковий запас для опису почуттів, а також про знижену емоційну усвідомленість – чинник, який потенційно підвищує вразливість до емоційного дистресу та кібербулінгу.

Високий рівень емоційної саморегуляції продемонстрували 20% учасників, що засвідчує їхню здатність до контролю імпульсивних реакцій, стабілізації внутрішнього стану в умовах фрустрації та конструктивної адаптації до стресу. Найбільшу частку склали респонденти із середнім рівнем (58,3%), що відповідає нормативним віковим тенденціям, адже механізми довольної регуляції емоцій ще перебувають у фазі становлення (О. Леонт'єв, Т. Кудрявцева). Низький рівень управління власними емоціями (21,7%) вказує на підвищену емоційну реактивність, труднощі з самоконтролем у соціально значущих ситуаціях, що у контексті теми дослідження може

посилювати схильність до тривожних або депресивних станів при зіткненні з цифровою агресією.

Найвищий відсоток учасників продемонстрували високий рівень розвитку емпатійного розуміння (36,7%), що вказує на виражену здатність до розпізнавання емоційного стану інших на основі вербальних та невербальних сигналів, емпатійної чутливості та соціальної проникливості. Середній рівень розуміння емоцій інших осіб був притаманний 47,5% опитаних, що підтверджує вікову норму: у середньому підлітковому віці активно формуються емпатійні реакції та соціальна чутливість, що є підґрунтям для ефективної міжособистісної взаємодії (К. Роджерс, Г. Олпорт). Водночас 15,8% респондентів виявили низький рівень даного компонента, що може бути ознакою зниженого інтересу до соціального контексту, дефіциту емоційної ідентифікації або дезадаптаційних змін особистісного розвитку.

Рівень соціально-емоційної регуляції виявився високим у 25% опитаних, що свідчить про сформованість навичок конструктивного впливу на емоційні реакції інших у процесі взаємодії, а також про здатність підтримувати емоційний комфорт у соціальному середовищі. Переважна кількість підлітків (53,3%) показали середній рівень цього показника, що є характерним для періоду становлення особистісної автономії та формування механізмів емоційного самоконтролю у контексті міжособистісної взаємодії. Низький рівень (21,7%) може вказувати на недостатній рівень соціальної компетентності, труднощі у побудові ефективної комунікації, конфліктність або схильність до емоційної імпульсивності в групі однолітків.

Загальна картина розвитку емоційного інтелекту серед підлітків виявилася досить збалансованою: 24,2% – високий рівень, 54,2% – середній і 21,6% – низький. Ці результати дають підстави стверджувати, що більшість учасників мають базово сформовані навички емоційного самопізнання, регуляції та емпатії. Разом із тим, наявність значного відсотка підлітків із низькими показниками вказує на потребу у психологічній підтримці та розвитку емоційної компетентності як одного з ключових ресурсів

психологічного імунітету до кібербулінгу та збереження емоційного благополуччя.

З метою глибшого розуміння рівня обізнаності, особистого досвіду, емоційних реакцій та ставлення підлітків до явища кібербулінгу було проведено анкетування за авторською анкетною. Отримані результати дозволяють виявити ключові аспекти взаємозв'язку між цифровою взаємодією підлітків та їхнім емоційним благополуччям, а також оцінити ефективність профілактичних заходів у цьому напрямі.

Щодо відповіді на питання «Чи маєте ви доступ до Інтернету щодня?» , 92% підлітків підтвердили щоденний доступ до Інтернету, що свідчить про високий рівень цифрової інтеграції в повсякденне життя молоді. Це є важливим фактором, оскільки постійний контакт із цифровим середовищем підвищує ризик як позитивного, так і негативного впливу, зокрема кібербулінгу. 8% без доступу можуть бути менш соціалізовані в онлайн-просторі, що потребує додаткової уваги.

Щодо часу проведення в Інтернеті, більшість підлітків (40%) витрачають 1–3 години на добу, що є оптимальним часовим відрізком для активної соціальної взаємодії без надмірного перенавантаження. Водночас 10% користувачів проводять понад 5 годин на день, що може свідчити про потенційну цифрову залежність або надмірне занурення у віртуальне середовище. Ці дані вказують на необхідність профілактичних заходів щодо регулювання часу перебування онлайн. Щодо обізнаності про кібербулінг, 65% підлітків мають чітке розуміння цього явища, що свідчить про ефективність просвітницької роботи. Проте 15% респондентів взагалі не знайомі з поняттям, що підкреслює існування інформаційного вакууму і потребу в посиленні освітніх програм. Щодо сприйняття форм кібербулінгу, більшість підлітків визначають насмішки в коментарях (70%) та поширення фото без дозволу (55%) як найпоширеніші прояви. Це свідчить про усвідомлення більш очевидних форм агресії онлайн. Менший відсоток визнали погрози (50%) і хибні чутки, що може свідчити про недостатнє

розуміння психологічного впливу цих форм. Водночас 10% не змогли виділити приклади, що вказує на прогалини у знаннях.

Щодо джерел отримання інформації про кібербулінг, найбільше підлітків (60%) зазначили, що дізнавались про це з Інтернету, що вказує на самостійне ознайомлення із темою через онлайн-ресурси. 45% отримували інформацію від друзів, що свідчить про горизонтальний обмін знаннями у підлітковому середовищі. Лише 30% згадали шкільних учителів як джерело інформації, що може свідчити про недостатню системну профілактичну роботу у ЗЗСО. 15% респондентів взагалі не чули про кібербулінг, що потребує посилення інформаційно-просвітницьких заходів у шкільному середовищі.

Щодо особистого досвіду, 35% підлітків повідомили, що стикалися з кібербулінгом хоча б один раз, 20% – неодноразово. Це означає, що понад половина респондентів мають особистий досвід негативного онлайн-впливу. 30% зазначили, що не стикались із таким явищем, а 15% обрали варіант "важко відповісти", що може вказувати на складність самоідентифікації випадків кібербулінгу або недовіру до формату опитування. Щодо форм прояву кібербулінгу, найбільш поширеною виявилась вербальна агресія у вигляді образливих повідомлень (60%). 45% респондентів відзначили поширення неправдивої інформації, а 30% – публікацію фото/відео без дозволу. Ігнорування чи бойкот зазнавали 25%. Це свідчить про багатогранність форм кібербулінгу та необхідність системної роботи з розпізнавання цих проявів у підлітковому середовищі. Щодо реакцій, 50% підлітків зазначили, що блокували кривдника, як найпростіший і доступний спосіб самозахисту. 30% зверталися до дорослих, що є позитивним показником довіри до значущих інших. Однак 20% відповідали агресією, що може свідчити про недостатній рівень емоційної регуляції. 25% респондентів ігнорували ситуації, що вказує на знижений рівень психологічної безпеки та адаптаційного ресурсу.

На питання «Чи стикалися з кібербулінгом ваші знайомі чи друзі?» більшість опитаних (60%) відповіли ствердно, що засвідчує поширеність цього явища у підлітковому середовищі. 25% не знають або не впевнені, що може свідчити про прихованість кібербулінгу як форми насильства. Лише 15% зазначили, що їхнє оточення не мало подібного досвіду.

Щодо емоційного самопочуття після онлайн-інцидентів, найчастіше підлітки зазначали тривогу (55%) та засмучення (50%). Злість і сором виявились типовими для 35% і 30% респондентів відповідно. Почуття самотності відзначили 25%, а байдужість – лише 10%. Це свідчить про значний емоційний резонанс негативного онлайн-досвіду та потребу у розвитку механізмів емоційної регуляції. Понад третина підлітків (35%) вказала, що часто зазнавали тривалого емоційного дискомфорту, 40% – іноді. Це свідчить про негативний вплив кібербулінгу на емоційний стан навіть у відкладеній перспективі. 25% не відчували емоційних наслідків, що може бути як позитивним показником стійкості, так і ознакою уникнення або емоційного пригнічення.

Щодо наявності підтримки, 70% підлітків зазначили, що мають довірену особу, до якої можуть звернутись. Це свідчить про важливу роль соціального ресурсу у забезпеченні емоційного благополуччя. 20% не мають такої особи, а 10% вагаються з відповіддю – ці респонденти входять до групи ризику. Щодо відповіді на питання 15 «Чи проводились у вашій школі заняття або тренінги з питань безпеки в Інтернеті?» На це запитання 32% респондентів відповіли «так», вказуючи, що такі заняття дійсно мали місце у їхніх освітніх закладах. «Ні» відповіли 46% опитаних, ще 22% зазначили, що *не пам'ятають* або не звертали уваги на зміст таких заходів.

Такий результат свідчить про недостатню системність профілактичної роботи у закладах освіти, а також про ймовірну формальність проведення подібних тренінгів, що не залишають тривалого враження або не фіксуються у свідомості підлітків як значущі події.

Щодо відкритого питання 16 «Які дії, на вашу думку, допоможуть зменшити кібербулінг серед підлітків?». Аналіз відповідей дозволив виокремити найбільш повторювані пропозиції:

- Проведення тренінгів, лекцій та бесід на тему кібербезпеки (згадано у 48% відповідей).
- Жорсткіше покарання за кібербулінг (23%).
- Підвищення цифрової грамотності, зокрема вміння блокувати, повідомляти про порушення (19%).
- Підвищення рівня емпатії та культури спілкування онлайн (16%).

Це свідчить, що підлітки усвідомлюють значення просвітницьких заходів, однак водночас прагнуть чітких інструментів реагування на ситуації онлайн-агресії.

Щодо відкритого питання «Що, на вашу думку, допомагає вам почуватися емоційно добре після негативних ситуацій онлайн?» Серед варіантів відповідей переважають такі способи:

- Підтримка друзів і родини – зазначено 54% учасників.
- Заняття хобі, спортом, прослуховування музики – 36%.
- Розмова з психологом або вчителем – 11%.
- Ігнорування проблеми / вихід із соцмереж – 8%.

Варто відзначити, що підлітки найчастіше спираються на неформальну підтримку та особистісні ресурси для подолання негативного впливу цифрової взаємодії, тоді як звернення до фахівців поки що має низьку частоту, що може свідчити про бар'єри у доступі або про стереотипи щодо психологічної допомоги.

Результати анкетування засвідчили актуальність проблеми кібербулінгу серед підлітків та її безпосередній зв'язок з емоційним станом респондентів. Більшість учасників мають щоденний доступ до Інтернету та проводять у мережі понад 3 години на день, що зумовлює їхню високу включеність у цифрове середовище. Попри це, рівень обізнаності щодо кібербулінгу

залишається недостатнім: частина опитаних або не знає визначення цього явища, або плутає його з жартами.

Власний досвід кібербулінгу має значна кількість підлітків, які зіштовхувалися з приниженнями, погрозами, ігноруванням або публікацією фото без дозволу. При цьому реакції на агресію здебільшого пасивні – ігнорування або блокування, а звернення по допомогу до дорослих трапляється рідко. Наслідками таких ситуацій найчастіше є тривожність, злість, сором, емоційне виснаження, що свідчить про підрив емоційного благополуччя підлітків. Підтримка з боку близьких є важливим ресурсом, однак звернення до професіоналів залишається малопопулярним. Аналіз відповідей також вказує на недостатню профілактичну роботу в освітньому середовищі: менше половини учасників пригадують участь у заняттях із цифрової безпеки. Водночас самі підлітки висловлюють потребу в регулярних тренінгах, підвищенні цифрової грамотності, створенні безпечного інформаційного простору.

Отже, результати анкетування підкреслюють необхідність цілеспрямованої профілактики кібербулінгу, яка має включати інформаційну, психологічну та педагогічну складову й бути спрямованою на збереження емоційного добробуту підлітків у цифровому середовищі.

2.3 Психологічні засади профілактики кібербулінгу в підлітковому віці

У контексті забезпечення емоційного благополуччя підлітків профілактика кібербулінгу розглядається як система цілеспрямованих дій, спрямованих на запобігання агресивній поведінці в цифровому середовищі та формування конструктивних соціальних навичок. Ефективність такої профілактики значною мірою зумовлюється дотриманням певних психолого-педагогічних умов, які створюють сприятливе середовище для соціального й емоційного розвитку підлітків.

До основних психолого-педагогічних умов профілактики кібербулінгу належать:

1. Формування позитивного соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі. Доведено, що сприятливе мікросередовище у школі, яке характеризується взаємопідтримкою, емпатією та повагою, знижує ймовірність виникнення кібербулінгу (Н. Селіванова, С. Кондратенко). Створення атмосфери довіри сприяє відкритості підлітків у випадках конфліктів та утисків онлайн.

2. Підвищення цифрової компетентності та критичного мислення. Підлітки мають вміти ідентифікувати ризики онлайн-взаємодії, розпізнавати прояви цифрової агресії, оцінювати достовірність інформації, розуміти власну відповідальність у цифровому просторі. Саме розвиток критичного мислення сприяє емоційній регуляції та зменшує вразливість до кібербулінгу (О. Бєленька, Ю. Остапчук).

3. Емоційна обізнаність та розвиток емоційного інтелекту. Уміння розпізнавати, називати й адекватно виражати власні емоції та емоції інших людей сприяє регуляції афективних реакцій, зниженню рівня конфліктності в онлайн-комунікації, що є ключовим для попередження кібербулінгу (Р. Бар-Он, П. Саловей, К. Ситник).

4. Формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті. Сюди відноситься розвиток навичок цифрової гігієни: налаштування конфіденційності, блокування агресорів, повідомлення про порушення, безпечне створення контенту. Важливо також формувати у підлітків розуміння особистих кордонів в онлайн-середовищі (Ю. Чабан, Н. Вєтрова).

5. Системна просвітницька робота з усіма учасниками освітнього процесу. Ефективна профілактика кібербулінгу неможлива без залучення не лише підлітків, але й педагогів, психологів, батьків. Важливо забезпечити підготовку вчителів до реагування на випадки цифрового насильства, формувати партнерську взаємодію між школою та родиною.

б. Розвиток рефлексивних умінь і самосвідомості. Підлітки мають усвідомлювати наслідки власних дій в Інтернеті, розуміти свої особисті реакції, здобувати досвід етичної взаємодії в цифровому просторі. Це формує почуття відповідальності за себе та інших.

Таким чином, профілактика кібербулінгу має ґрунтуватися на системному підході, що поєднує психологічні та педагогічні механізми впливу на особистість підлітка, забезпечуючи його емоційне благополуччя та безпеку в цифровому середовищі. Реалізація зазначених умов дозволяє не лише запобігати проявам онлайн-агресії, а й сприяти формуванню зрілої, стійкої та емпатійної особистості.

У контексті профілактики кібербулінгу як чинника, що негативно впливає на емоційне благополуччя підлітків, особливої уваги потребують ефективні форми і методи психолого-педагогічної роботи, спрямовані на формування у підлітків навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі. Найбільш базовим рівнем профілактики є інформування підлітків про ризики цифрового середовища. До цієї категорії належать лекції, бесіди, презентації, відеоролики та онлайн-курси, у ході яких підлітки дізнаються про суть явища кібербулінгу, його форми, наслідки та шляхи захисту. Така робота повинна бути інтерактивною, орієнтованою на вікові особливості, із залученням актуальних прикладів та візуального супроводу.

Ефективним напрямом є впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування психологічного імунітету до кібербулінгу, розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, асертивної поведінки, а також формування впевненості у власних силах. Практика доводить, що підлітки, які володіють навичками емоційної регуляції та критичного мислення, рідше стають жертвами або агресорами в онлайн-середовищі. Застосування методів соціально-психологічного тренінгу дозволяє змодельовати критичні ситуації у віртуальному середовищі та навчити підлітків алгоритмам реагування на випадки кібербулінгу. Завдяки елементам рольових ігор, обговоренню конкретних кейсів, аналізу почуттів

та наслідків вдається сформувати практичні вміння ухвалення рішень у стресових ситуаціях. Проектна діяльність стимулює самостійність, рефлексію та відповідальність. У процесі створення інформаційних буклетів, відео, сторінок у соцмережах на тему цифрової безпеки, учні не лише засвоюють нову інформацію, а й формують позицію активного користувача, здатного впливати на цифрову культуру свого оточення. Метод дискусії дозволяє формувати у підлітків критичне мислення, вміння аргументовано висловлювати свою думку та чути іншу позицію. У рамках дебатів на теми «Чи завжди жарти в Інтернеті нешкідливі?» або «Чи можна уникнути кібербулінгу?» формується здатність до етичного судження і моральної оцінки цифрових подій. У роботі з підлітками, які вже постраждали від кібербулінгу або демонструють ознаки підвищеної емоційної чутливості, доцільно використовувати індивідуальні або групові заняття з психологом. Такі заняття можуть бути спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток навичок емоційної безпеки. Форми взаємодії з батьками (батьківські збори, майстер-класи, інформаційні листи) допомагають підвищити їхню обізнаність у питаннях цифрової безпеки, а також сформувати єдиний освітньо-виховний простір «школа–сім'я». З педагогами доцільно проводити семінари-практикуми, методичні консультації щодо розпізнавання ознак кібербулінгу та способів реагування на нього.

Сучасний освітній простір потребує впровадження ефективних практик, здатних не лише інформувати учнів про ризики цифрової взаємодії, але й розвивати в них здатність до конструктивного реагування на виклики онлайн-середовища. У цьому контексті тренінгові програми виступають як дієвий інструмент психолого-педагогічної профілактики кібербулінгу. Тренінги мають низку переваг порівняно з традиційними формами навчання. Зокрема, вони забезпечують високу ступінь залучення учасників, активізують емоційно-вольову сферу, створюють можливості для безпечного експериментування з моделями поведінки. Як засвідчують результати

емпіричних досліджень, тренінгові заняття сприяють формуванню у підлітків більш стійкої самооцінки, підвищують рівень емоційної обізнаності, розвивають навички асертивного спілкування та стресостійкості.

Зміст тренінгових програм із профілактики кібербулінгу зазвичай включає наступні компоненти:

- психоедукацію щодо природи, форм та наслідків кібербулінгу;
- розвиток емоційного інтелекту (уміння розпізнавати, виражати і регулювати емоції);
- моделювання безпечної поведінки в ситуаціях онлайн-агресії;
- опрацювання алгоритмів звернення по допомогу;
- розвиток цифрової етики та культури комунікації.

Ефективним є впровадження тренінгів з використанням інтерактивних методів: рольові ігри, кейс-аналіз, робота в парах і малих групах, мозкові штурми, техніки арттерапії. Це дозволяє не лише донести знання, але й інтегрувати їх у повсякденну поведінку підлітків.

Важливою умовою результативності тренінгових програм є їх системність та підтримка на рівні школи: регулярне проведення, залучення класних керівників і психологів, створення освітнього середовища, що засуджує прояви насильства. З огляду на вразливість підлітків до зовнішніх впливів, тренінгові програми також повинні бути адаптованими до вікових та соціокультурних особливостей учнів, з урахуванням їхнього рівня цифрової грамотності та емоційного розвитку.

Таким чином, тренінг як метод психопрофілактики дозволяє не лише зменшити ймовірність кібербулінгу, а й створити умови для підтримки емоційного благополуччя підлітків, що є ключовим ресурсом їхнього психологічного розвитку в умовах цифрового суспільства.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження та сучасної ситуації ми розробили тренінгову програму для підлітків за темою «Цифрова безпека та протидія кібербулінгу: шлях до емоційного благополуччя».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА. У сучасному світі стрімкого розвитку цифрових технологій, де онлайн-простір посідає важливе місце в житті підлітків, особливої актуальності набуває проблема кібербулінгу. Цей феномен, що охоплює різні форми агресивної поведінки у віртуальному середовищі, безпосередньо впливає на емоційний стан, самооцінку, соціальну адаптацію й загальне психологічне благополуччя підлітків.

Аналіз сучасної наукової літератури (Н. Паніна, Т. Виноградова, О. Белінська, R. Kaur, H. Bashir, D. Olweus) засвідчує, що підлітки, які стикаються з кібербулінгом, частіше демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність, відчуття соціальної ізоляції, а у тяжчих випадках – депресивні симптоми й суїцидальні ризики. Водночас, своєчасна профілактика, формування цифрової грамотності, розвиток емоційної стійкості та підтримка з боку дорослих (педагогів, психологів, батьків) здатні значно знизити деструктивні наслідки віртуальної агресії.

Розроблена тренінгова програма «Цифрова безпека та протидія кібербулінгу: шлях до емоційного благополуччя» має на меті не лише ознайомити підлітків із поняттям та формами кібербулінгу, а й сприяти розвитку соціально-емоційних компетентностей, зокрема, емоційної регуляції, усвідомлення власних емоцій, вміння звертатися по допомогу, критичного ставлення до інформації в мережі. Програма спрямована на формування навичок відповідального цифрового громадянства та підвищення рівня психологічної резильєнтності.

Заняття побудовані на основі інтерактивного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. До програми включено вправи, що відповідають віковим особливостям підлітків, а також сприяють формуванню безпечного простору для самовираження, рефлексії та формування навичок безпечної поведінки в мережі.

Використання цієї тренінгової програми в освітньому процесі сприятиме реалізації профілактичного компонента у роботі з учнівською

молоддю, а також створенню умов для збереження і підтримки емоційного благополуччя в умовах цифрової соціалізації.

Мета: формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті, розпізнавання форм кібербулінгу та розвиток емоційної стійкості.

Учасники: підлітки віком 13–16 років.

Тривалість: 5 занять по 60–75 хвилин.

Форма роботи: очна або онлайн (за потреби), в групі до 15 осіб.

Методи: ігрові, інтерактивні, когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні.

Структура тренінгу

Заняття 1. Що таке кібербулінг і як він проявляється?

Мета: ознайомити учасників з поняттям, видами і проявами кібербулінгу.

- ✓ Вправа «Мозковий штурм»: «Що таке кібербулінг для мене?»
- ✓ Міні-лекція + презентація: форми кібербулінгу (меми, хейти, бойкот, викриття).
- ✓ Вправа «Правда чи міф?» (твердження щодо Інтернету).
- ✓ Обговорення: «Чому люди стають агресорами онлайн?»
- ✓ Рефлексія: Коло думок – «Що мене сьогодні здивувало/запам'яталося?»

Заняття 2. Емоції в онлайн-просторі: як себе розпізнати?

Мета: розвивати емоційну грамотність і усвідомлення емоцій у ситуаціях цифрового насильства.

- ✓ Вправа «Емоції в обличчі» (робота з картками).
- ✓ Міні-лекція: «Що таке емоційне благополуччя?»
- ✓ Вправа «Колесо емоцій Плутчика» – визначення та обговорення власних емоцій.
- ✓ Арттерапевтична техніка «Мій Інтернет-настрій» (малюнок).
- ✓ Письмова рефлексія: «Я відчуваюсь добре, коли...»

Заняття 3. Як реагувати на кібербулінг? Стратегії самозахисту

Мета: сформувати навички конструктивного реагування на агресію в мережі.

- ✓ Вправа «Що б я зробив/зробила?» (аналіз ситуацій).
- ✓ Міні-лекція: «Алгоритм реагування на кібербулінг».
- ✓ Робота в групах: створення пам'ятки «5 кроків цифрової безпеки».
- ✓ Техніка «Я-повідомлення» для зменшення конфліктності.
- ✓ Обговорення: «Чому не варто мовчати?»

Заняття 4. Соціальні мережі – ресурс чи загроза?

Мета: критичне осмислення впливу соціальних мереж на самооцінку та ідентичність.

- ✓ Вправа «Instagram vs реальність» (аналіз постів).
- ✓ Міні-дискусія: «Хто я онлайн і хто я в житті?»
- ✓ Вправа «Моє цифрове Я» (робота з масками або аватарами).
- ✓ Кейс-обговорення: «Чи варто все викладати в мережу?»
- ✓ Вправи на розвиток критичного мислення: фейкові новини, маніпуляції.

Заняття 5. Ти не сам: хто може допомогти і як знайти підтримку?

Мета: сформувати уявлення про доступні ресурси допомоги, розвиток навичок звернення по підтримку.

- ✓ Вправа «Ланцюжок підтримки» – кого я можу попросити про допомогу?
- ✓ Міні-лекція: «Роль дорослих, шкільного психолога, гарячих ліній».
- ✓ Вправа «Я – підтримка» (групова робота).
- ✓ Створення колажу: «Мій простір безпечного Інтернету»
- ✓ Рефлексія: «Що я беру з собою з тренінгу?»

Очікувані результати. Після проходження тренінгу учасники:

- володітимуть знаннями про форми та наслідки кібербулінгу;
- зможуть розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших;
- матимуть навички конструктивного реагування на кіберзагрози;
- усвідомлюватимуть, де і як шукати підтримку;

- демонструватимуть вищий рівень цифрової відповідальності.

Отже, розробка тренінгової програми з профілактики кібербулінгу серед підлітків є науково обґрунтованою і соціально значущою відповіддю на сучасні виклики цифрової епохи. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням онлайн-активності підлітків, що супроводжується не лише новими можливостями соціалізації, а й підвищеними ризиками, зокрема агресією в цифровому середовищі.

Запропонований тренінг ґрунтується на комплексному підході до формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних меж та розвитку критичного мислення щодо онлайн-контенту. Програма поєднує психолого-педагогічну складову з практичними інструментами безпечної поведінки в Інтернеті. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень обізнаності про кібербулінг, але й створити умови для збереження емоційного благополуччя підлітків у цифровому соціумі.

Висновки до розділу.

У другому розділі було представлено повну структуру та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня емоційного благополуччя підлітків в умовах зростаючого впливу цифрового середовища. Проведено кількісний аналіз результатів за допомогою валідних психодіагностичних методик, що дозволило виокремити як позитивні, так і проблемні емоційні стани у респондентів. Значна частка підлітків виявила знижену емоційну стабільність та підвищений рівень негативного афекту, що вказує на уразливість цієї вікової групи до цифрових загроз. У результаті також виявлено поширеність кібербулінгу в досвіді опитаних, а також визначено характерні емоційні реакції на онлайн-агресію. На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність профілактичної роботи в освітньому середовищі. Розроблено комплекс психолого-педагогічних заходів, зокрема тренінгову програму, спрямовану на формування цифрової

компетентності, емоційної саморегуляції та зниження ризику впливу кібербулінгу на емоційне благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ

1. У процесі виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену емоційного благополуччя підлітків як багатовимірного конструкту, що охоплює емоційний стан особистості, її суб'єктивне сприйняття життєвого досвіду, здатність до емоційної регуляції та адаптації. Психологічне осмислення поняття в межах гедоністичного (Е. Дінер, Д. Канеман), евдемоністичного (К. Раєфф, Е. Десі, Р. Раян) та інтегративного підходів дало змогу визначити емоційне благополуччя як складову загального психічного благополуччя, що формується під впливом внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціокультурних) чинників.

Проаналізовано основні компоненти емоційного благополуччя, серед яких: емоційна стабільність, позитивний емоційний фон, здатність до саморегуляції та переживання життєвої задоволеності. Визначено критерії оцінки рівня емоційного благополуччя, що включають частоту позитивних/негативних афектів, суб'єктивне відчуття щастя, наявність адаптивних копінг-стратегій та резильєнтність. Уточнено відмінності емоційного благополуччя від суміжних понять – суб'єктивного та психологічного благополуччя. Таким чином, теоретичний аналіз дозволив закласти методологічну основу для подальшого емпіричного вивчення особливостей емоційного благополуччя підлітків у контексті викликів цифрового середовища.

2. У процесі реалізації другого завдання було здійснено системний аналіз психологічних особливостей впливу цифрового середовища на емоційне благополуччя підлітків. Встановлено, що цифровий простір, з одного боку, відкриває широкі можливості для соціалізації, самовираження, доступу до ресурсів підтримки та навчання, а з іншого – становить низку серйозних ризиків для психоемоційного стану користувачів підліткового віку. З'ясовано, що одним із найбільш деструктивних чинників є кібербулінг – форма ворожої поведінки, що реалізується через інформаційно-

комунікаційні технології й супроводжується агресивними діями, спрямованими на приниження, залякування чи соціальне виключення. Уточнено, що кібербулінг має специфічні характеристики порівняно з традиційним булінгом: анонімність, публічність, цілодобова доступність жертви та тривалі психологічні наслідки.

На основі аналізу наукових джерел охарактеризовано соціально-психологічні чинники вразливості підлітків до онлайн-агресії: низька самооцінка, незрілі механізми емоційної регуляції, потреба у соціальному визнанні, недостатній рівень цифрової компетентності та відсутність сформованої онлайн-ідентичності. Показано, що такі чинники посилюють емоційну лабільність, провокують хронічний стрес, підвищують ризики тривожних і депресивних станів, знижують рівень емоційного благополуччя. Таким чином, цифрове середовище, поряд із позитивними аспектами, має потенціал серйозного психологічного впливу, що обумовлює необхідність розробки профілактичних програм для захисту емоційного благополуччя підлітків.

3. У межах третього завдання було реалізовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня емоційного благополуччя підлітків та виявлення особистого досвіду зіткнення з кібербулінгом. У дослідженні взяли участь 120 підлітків віком 13–16 років, що відповідає періоду середнього підліткового віку. Використано валідні психодіагностичні методики, адаптовані до вікових особливостей респондентів, а також авторську анкету, спрямовану на вивчення досвіду онлайн-агресії та її емоційних наслідків.

Результати дослідження засвідчили неоднорідність показників емоційного благополуччя: виявлено як підлітків із достатньо стабільним емоційним станом, так і таких, що демонструють ознаки емоційної вразливості, зниженого настрою, відчуття самотності або тривоги. Аналіз даних анкетування показав, що значна частина опитаних має щоденний доступ до Інтернету, проводить у цифровому середовищі понад 3 години на

добу, і при цьому близько половини учасників стикалися з різними формами кібербулінгу – від принизливих коментарів до поширення особистої інформації.

Більшість підлітків повідомляли про виникнення негативних емоцій після ситуацій онлайн-агресії (тривога, сором, злість), а частина з них відзначила відсутність доступу до джерел психологічної підтримки. Водночас, у структурі емоційного благополуччя виявлено зниження позитивного афекту та емоційної стабільності у тих учасників, які мали досвід кібербулінгу. Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про негативний вплив кібербулінгу на емоційне благополуччя підлітків і вказують на нагальну потребу в розробці системи профілактичних заходів, спрямованих на підтримку емоційного стану підлітків у цифровому середовищі.

4. У процесі реалізації четвертого завдання було визначено та науково обґрунтовано психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективність профілактики кібербулінгу в освітньому середовищі. До таких умов, зокрема, віднесено: підвищення рівня цифрової компетентності учнів; формування емпатії, емоційної саморегуляції та відповідальної онлайн-поведінки; залучення педагогів, батьків і шкільних психологів до створення безпечного цифрового простору. Підкреслено роль освітніх інституцій як ключового середовища для впровадження програм превенції кібербулінгу, що ґрунтуються на принципах психологічної безпеки, партнерської взаємодії та суб'єктності дитини.

Як практичне втілення означених умов була розроблена тренінгова програма для підлітків, метою якої є розвиток навичок цифрової безпеки, критичного мислення, емоційної саморегуляції та стресостійкості у взаємодії з цифровим середовищем. Програма включає цикл інтерактивних занять, спрямованих на підвищення обізнаності про форми онлайн-агресії, розвиток умінь розпізнавати і конструктивно реагувати на кібербулінг, а також формування навичок просоціальної поведінки в інтернеті.

Таким чином, узагальнені теоретичні положення та результати емпіричного дослідження стали основою для створення цілісної моделі профілактичної роботи з підлітками, яка відповідає сучасним викликам цифрової соціалізації та сприяє збереженню їх емоційного благополуччя.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
2. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологія особи-стості*, 2022. Вип. 37. С. 8-75
3. Виноградова Т. Ю. Особливості міжособистісної перцепції в умовах віртуального середовища // *Соціально-гуманітарний вісник*. 2020. № 4. С. 45–53.
4. Ведернікова А. О. Кримінологічна характеристика кібербулінгу та його видів. *Інформація і право*, 2021, № 3(38), с. 99–108. DOI: [https://doi.org/10.37750/2616-6798.2021.3\(38\).243813](https://doi.org/10.37750/2616-6798.2021.3(38).243813)
5. Гущина С. М. Цифрові ігри у формуванні емоційного досвіду підлітків. // *Вісник НАПН України*. 2021.
6. Данильчук Л. О. Ризики та небезпеки мережі Інтернет: до проблеми інформаційної захищеності дітей. *Педагогічний дискурс*, 2012, вип. 13, с. 68–71. URL: <https://ojs.kgpa.km.ua/index.php/peddiscourse/article/view/544/502> (дата звернення: 22.05.2025).
7. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти: наказ МОН України від 28.12.2019 р. № 1646. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text> (дата звернення: 24.05.2025).
8. Жамкова Т. Дитячо-батьківські відносини як фактор емоційного благополуччя дітей дошкільного віку. *Молода наука - 2020: збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених, м.Запоріжжя, 13-15 квітня 2020 року*. Запоріжжя, 2020. С.176-178

9. Жичкіна А. Є., Белінська О. П. Онлайн-ідентичність та самопрезентація підлітків у соціальних мережах // *Психологія особистості*. 2019. № 1(16). С. 101–107.

10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

11. Інтернет. *Словник іношомовних слів*. URL: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Qry=%B2%ED%F2%E5%F0%ED%E5%F2> (дата звернення: 22.05.2025).

12. Кібербулінг – що це та як це зупинити? *ЮНІСЕФ*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying> (дата звернення: 21.05.2025).

13. Кірсанова О. В. Психологічні особливості цифрової соціалізації підлітків у контексті викликів часу // *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 16, Вип. 3. С. 54–61.

14. Конвенція про права дитини від 20.11.1989 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021 (дата звернення: 21.05.2024).

15. Кононко О. О. Соціально-психологічна вразливість підлітків у цифровому середовищі // *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 174–180.

16. Лактіонова Г. Д. Цифрова соціалізація сучасного підлітка: виклики та ризики // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 48–54.

17. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*, 2016, с. 169–173. URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/169_173_KIbernasilstvo.pdf (дата звернення: 21.05.2024).

18. Малахова Н. Г. Соціальні мережі як простір конструювання підліткової ідентичності. // *Практична психологія та соціальна робота*. 2020.

19. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. К. : Центр учбової літератури, 2014. 376 с.
20. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології: збірник нау-кових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип. 14. С. 348-355.
21. Мельник Н. В. Психологічні особливості підлітків, схильних до кібербулінгу // *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 92–101.
22. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*, 2018, № 2(16), с. 275–284. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/aymvs_2018_2_25 (дата звернення: 23.05.2024).
23. Морзе Н. І. Цифрова трансформація освіти: методологія і практика. Київ: Інститут цифровізації, 2020.
24. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: метод. рекомендації. Київ, 2014. 80 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KIBERBULLING-AVO-AGRESIYA-V-INTERNETI.pdf> (дата звернення: 21.05.2024).
25. Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2018, вип. 1, с. 141–159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2018_1_11 (дата звернення: 23.05.2024).
26. Опитування ЮНІСЕФ: понад третина молодих людей у 30 країнах світу потерпають від онлайн-булінгу. *ЮНІСЕФ*. URL: <https://cutt.ly/LwZWPhZp> (дата звернення: 21.05.2024).
27. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text> (дата звернення: 21.05.2024).

28. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 23.05.2024).

29. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 21.05.2024).

30. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 р. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 21.05.2024).

31. Проєкт Національної стратегії захисту дітей в цифровому середовищі на 2021–2026 роки. *Міністерство цифрової трансформації України*. URL: https://thedigital.gov.ua/storage/uploads/files/normative_document/2020/1/національна_стратегія_v1_1.pdf (дата звернення: 25.05.2024).

32. Салманова К. Т. Цифрова соціалізація особистості: виклики сьогодення. // *Психологія і суспільство*. 2021.

33. Сидоренко О. М. Формування психологічного імунітету школярів в умовах цифровізації освіти // *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 52–59.

34. Спірін О. М. Цифрове середовище та цифрова компетентність: психолого-педагогічний аналіз. // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2018. №6.

35. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*, 2022, № 2(22), с. 211–224. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265500>.

36. Фадєєва М. В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині – жертві кібербулінгу. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, 2013, вип. 39(1), с. 21–26. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_39\(1\)_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_39(1)_6) (дата звернення: 21.05.2024).

37. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». Теорія і практика сучасної психології, 2018. Вип. №1. С. 107-111
38. Черниш Н. І. Психологічна стійкість особистості як фактор емоційного благополуччя // *Психологія розвитку особистості*. 2021. № 3. С. 90–98.
39. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2005. 640 с.
40. Bar-On, R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i)□: Technical Manual. Toronto, Canada□: Multi-Health Systems, 1997. 278□p.
41. Bariso Justin. 7 Practical Ways To Improve Your Emotional Intelligence. 2016. URL: <https://www.businessinsider.com/7-practical-ways-to-increase-your-emotional-intelligence-2016-88>.
42. Brown Helen. What is□Emotional Intelligence? Ways To Improve It. 2018. URL: <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-eq/>
43. Cassidy, W., Faucher, C., & Jackson, M. (2013). *Cyberbullying among youth: A comprehensive review of current international research and its implications and application to policy and practice*. *School Psychology International*, 34(6), 575–612. <https://doi.org/10.1177/0143034313479697>
44. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
45. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
46. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
47. Kaun, R., & Bashir, H. (2020). Social media and adolescent mental health: Benefits and risks. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1785187>

48. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, *140*(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

49. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Models of Emotional Intelligence Sternberg R. Handbook of Intelligence. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. P. 396-420.

50. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part I—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21*(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

51. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

52. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *49*(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>

53. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.