КІБЕРБУЛІНГ І ТРАДИЦІЙНИЙ БУЛІНГ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАСЛІДКІВ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Ласкорунська Є. К., Київський університет інтелектуальної власності та права

DOI: 10.53672/ej.6.2026.02.02

Анотація. Авторка з'ясовує спільні та відмінні наслідки традиційного булінгу й кібербулінгу для психічного здоров'я постраждалої особи. Спираючись на праці В. Шахрай і Л. Найдьонової, метааналіз С. Лі та співавторів, а також на Закон України щодо протидії булінгу (цькуванню), вона порівнює механізми травматизації: традиційне цькування зазвичай обмежене певним простором і часом і залишає жертві «безпечні зони», тоді як кібербулінг вирізняється цілодобовою доступністю жертви, анонімністю та розгальмованістю агресора й потенційно необмеженою аудиторією. Проаналізовано відмінності в депресивних і тривожних проявах, суїцидальному ризику та симптомах ПТСР, а також ефект подвійної віктимізації. Авторка доходить висновку, що обидві форми цькування спричиняють схожий спектр розладів, проте наслідки кібербулінгу зміщені в бік соціальної ізоляції та вищого суїцидального ризику, а особи, які зазнають обох форм насильства одночасно, становлять групу найвищого ризику. Тому, оцінюючи стан жертви традиційного булінгу, психолог має обов'язково з'ясовувати й наявність кібервіктимізації.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, кібервіктимізація, психічне здоров'я, суїцидальний ризик, посттравматичний стресовий розлад, подвійна віктимізація.

Постановка проблеми. Останнім десятиліттям поширення інтернет-технологій та соціальних мереж призвело до появи новітньої форми насильства у молодіжному середовищі – кібербулінгу. Хоча традиційний булінг залишається поширеним явищем, перехід частини соціальної взаємодії у віртуальний простір докорінно змінив механізми цькування. Обидві форми насильства мають спільну мету – заподіяння шкоди, проте їхній вплив на психічне здоров'я особистості може відрізнятися через анонімність, масштабність аудиторії та відсутність безпечного простору при кібервіктимізації. Практичний психолог, стикаючись із наслідками цькування, має чітко розуміти специфіку травм, завданих віртуальним і реальним насильством, щоб обрати ефективні методи психологічної допомоги.

Актуальність дослідження. Перехід значної частини соціальної взаємодії молоді у віртуальний простір призвів до масштабного поширення кібербулінгу, який дедалі частіше накладається на традиційне цькування. За даними метааналізу С. Лі та співавторів, приблизно третина осіб, які зазнають традиційного булінгу, одночасно стає мішенню віртуального насильства [5]. Попри те, що обидві форми мають спільну мету, кібербулінг характеризується цілодобовою доступністю жертви, анонімністю агресора та відсутністю безпечного фізичного простору. У практиці надання психологічної допомоги це створює суттєву прогалину: фахівці часто застосовують універсальні протоколи втручання, залишаючи поза увагою той факт, що віртуальний терор генерує специфічну психопатологічну симптоматику – зокрема, вищий рівень суїцидального ризику та глибшу соціальну ізоляцію. Така ситуація зумовлює нагальну потребу в чіткій диференціації наслідків віртуального та традиційного насильства для забезпечення точної діагностики травми й вибору адекватних методів психологічного супроводу постраждалих осіб.

Мета. З'ясувати спільні та відмінні наслідки традиційного булінгу та кібербулінгу для психічного здоров'я постраждалої особи на основі порівняльного аналізу сучасних наукових джерел.

Аналіз стану опрацювання питання. Проблема наслідків булінгу та кібербулінгу дедалі активніше вивчається у вітчизняній психології. Теоретичні засади запобігання кібербулінгу в цифровому освітньому середовищі та його вплив на емоційну сферу особистості ґрунтовно розглядає Шахрай [1; 2]. Найдьонова однією з перших в українській науці описала кібербулінг як «віртуальний терор», акцентувавши увагу на ефекті розгальмовування агресора в інтернеті [3]. Внесення змін до законодавства України щодо протидії булінгу сприяло правовому закріпленню відповідальності за цькування із застосуванням засобів електронних комунікацій [4]. Водночас зарубіжні дослідники, зокрема Li та ін., на основі масштабного метааналізу доводять, що поєднання традиційного та віртуального насильства мультиплікує суїцидальний ризик, хоча й має різну симптоматику [5]. Попри наявні дослідження, у вітчизняній літературі потребує подальшого уточнення специфічна диференціація клінічних проявів у жертв суто кібербулінгу порівняно з жертвами суто традиційного булінгу.

Виклад основного матеріалу.

Специфіка механізмів травматизації

Традиційний булінг і кібербулінг мають різну природу взаємодії, що зумовлює відмінності в процесі травматизації. Традиційне цькування (фізичне, вербальне, реляційне) зазвичай обмежене певним фізичним простором (наприклад, закладом освіти) і часом. Це залишає постраждалій особі «безпечні зони» – дім чи родину, де насильство припиняється [2]. Натомість кібербулінг позбавлений просторово-часових обмежень. Жертва перебуває під загрозою постійно, що унеможливлює психологічне відновлення й призводить до виснаження ресурсів нервової системи. Ще одним механізмом є анонімність та ефект розгальмовування поведінки. Як зазначає Найдьонова, в інтернеті булери не бачать емоційної реакції жертви, що знижує емпатію та знімає внутрішню цензуру [3]. Для постраждалої особи неможливість ідентифікувати кривдника викликає генералізовану тривогу та параною. Крім того, публічність кібербулінгу потенційно охоплює необмежену аудиторію.

Порівняння наслідків для психічного здоров'я

Дані сучасних досліджень засвідчують, що обидві форми віктимізації спричиняють розлади, але з різною інтенсивністю окремих симптомів [1; 5].

Депресивні стани та тривожність. Обидві форми цькування пов'язані з депресивними й тривожними проявами [5]. Водночас для жертв кібербулінгу більш характерним є глибоке відчуття соціальної ізоляції. Шахрай наголошує, що кібербулінг сильніше вражає суб'єктивне благополуччя, оскільки формує стійке відчуття безпорадності [1, с. 1380].

Суїцидальна поведінка. Дослідження Li та ін. показує, що жертви кібербулінгу мають вищий ризик суїцидальних думок та спроб самогубства порівняно з тими, хто зазнає лише традиційного булінгу [5]. Однією з можливих причин, на нашу думку, є брак емоційної підтримки: постраждалі часто не розповідають дорослим про цькування в мережі, побоюючись знецінення проблеми. Водночас автори метааналізу застерігають, що відмінності між групами слід тлумачити обережно [5].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Як тривалий традиційний булінг, особливо поєднаний із фізичним насильством, так і кібербулінг, що супроводжується шантажем та масовим онлайн-цькуванням, здатні спричиняти травматичні реакції, подібні до ПТСР [2].

Ефект накладання (подвійна віктимізація)

Аналіз свідчить про високий ступінь перетину між двома формами цькування. Законодавство України прямо вказує, що булінг може вчинятися із застосуванням засобів електронних комунікацій, визнаючи їхній тісний зв'язок у реальній практиці [4]. Особи, які зазнають обох видів віктимізації одночасно, демонструють найвищі показники психопатологічної симптоматики. Тому при оцінюванні жертви традиційного булінгу психолог зобов'язаний з'ясувати наявність кібервіктимізації.

Висновки.

1. Традиційний булінг і кібербулінг породжують схожий спектр негативних наслідків для психічного здоров'я, однак розрізняються за механізмами травматизації: кібербулінг характеризується цілодобовою доступністю жертви, масштабною аудиторією та анонімністю агресора.

2. Обидві форми цькування пов'язані з депресивними й тривожними проявами, проте наслідки кібербулінгу зміщені в бік соціальної ізоляції та вищого ризику суїцидальних думок і спроб, що зумовлено цілодобовою доступністю жертви, анонімністю кривдника та публічністю цькування.

3. Існує значне накладання обох форм насильства. Жертви подвійної віктимізації становлять групу найвищого ризику щодо тяжкості психічних розладів, що вимагає від фахівця застосування комплексних методів діагностики.

Список використаних джерел

1. Шахрай В. М. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: визначення основних понять. Вісник науки та освіти. 2024. № 1 (19). С. 1375–1387. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1375-1387.

2. Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі: поради педагогам і батькам : метод. рек. / В. М. Шахрай, Л. В. Гончар, Т. Є. Федорченко та ін. ; за ред. В. М. Шахрай. Івано-Франківськ : НАЇР, 2025. 60 с. DOI: https://doi.org/10.32405/978-617-8011-31-4-2025-60. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746135/ (дата звернення: 26.10.2026).

3. Найдьонова Л. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 10–17.

4. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19 (дата звернення: 26.10.2026).

5. Li C., Wang P., Martin-Moratinos M., Bella-Fernández M., Blasco-Fontecilla H. Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry. 2024. Vol. 33, No. 9. P. 2895–2909. DOI: https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x.

Cyberbullying and Traditional Bullying: A Comparative Analysis of the Consequences for Mental Health

Laskorunska Ye. K.

Abstract. The author examines the common and distinctive consequences of traditional bullying and cyberbullying for the mental health of the person affected. Drawing on the works of V. Shakhrai and L. Naidonova, the meta-analysis by C. Li and colleagues, and the Ukrainian law on counteracting bullying (harassment), the paper compares the mechanisms of traumatisation: traditional bullying is usually confined to a particular place and time and leaves the victim «safe zones», whereas cyberbullying is marked by the victim's round-the-clock accessibility, the anonymity and disinhibition of the aggressor and a potentially unlimited audience. Differences in depressive and anxiety manifestations, suicide risk and PTSD symptoms are analysed, as is the effect of dual victimisation. The author concludes that both forms of bullying cause a similar range of disorders, but the consequences of cyberbullying are shifted towards social isolation and a higher suicide risk, while those who experience both forms at once constitute the highest-risk group. Therefore, when assessing a victim of traditional bullying, the psychologist should also establish whether cybervictimisation is present.

Keywords: bullying, cyberbullying, cybervictimisation, mental health, suicide risk, post-traumatic stress disorder, dual victimisation.

References

1. Shakhrai V. M. Zapobihannia i podolannia bulinhu v tsyfrovomu osvitnomu seredovyshchi: vyznachennia osnovnykh poniat [Preventing and overcoming bullying in the digital educational environment: defining key concepts]. Visnyk nauky ta osvity. 2024. No. 1 (19). P. 1375–1387. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1375-1387. [in Ukrainian].

2. Zapobihannia i podolannia bulinhu sered ditei shkilnoho viku v tsyfrovomu osvitnomu seredovyshchi: porady pedahoham i batkam [Preventing and overcoming bullying among school-age children in the digital educational environment: advice for teachers and parents] : metod. rek. / V. M. Shakhrai, L. V. Honchar, T. Ye. Fedorchenko ta in. ; za red. V. M. Shakhrai. Ivano-Frankivsk : NAIR, 2025. 60 p. DOI: https://doi.org/10.32405/978-617-8011-31-4-2025-60. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746135/ (data zvernennia: 26.10.2026). [in Ukrainian].

3. Naidonova L. Kiber-bullinh pidlitkiv (virtualnyi teror) yak novitnii fenomen informatsiinoi doby [Cyberbullying among adolescents (virtual terror) as a new phenomenon of the information age]. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. 2010. No. 8. P. 10–17. [in Ukrainian].

4. Pro vnesennia zmin do deiakykh zakonodavchykh aktiv Ukrainy shchodo protydii bulinhu (tskuvanniu) [On Amendments to Certain Legislative Acts of Ukraine on Counteracting Bullying (Harassment)] : Zakon Ukrainy vid 18.12.2018 № 2657-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19 (data zvernennia: 26.10.2026). [in Ukrainian].

5. Li C., Wang P., Martin-Moratinos M., Bella-Fernández M., Blasco-Fontecilla H. Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry. 2024. Vol. 33, No. 9. P. 2895–2909. DOI: https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x.

Бібліографічний опис (ДСТУ 8302:2015): Ласкорунська Є. К. Кібербулінг і традиційний булінг: порівняльний аналіз наслідків для психічного здоров'я. Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа і спеціальних знань в юридичній практиці. 2026. Т. 11, № 3 (63). С. 52–55. DOI: https://doi.org/10.53672/ej.6.2026.02.02.