

Шак Анна Александровна,
старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский гос-
ударственный университет», г. Киров, Российская Федерация
aa.ozhegina@mail.ru



Парфенов Дмитрий Викторович,
студент ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров,
Российская Федерация
pardima4040@gmail.com

Связь саморегуляции со стратегиями преодоления ситуаций кибербуллинга у подростков

Аннотация. В условиях смещения подростковой коммуникации в цифровую среду проблема кибербуллинга приобретает особую остроту как серьезный риск психологическому благополучию. Выбор безопасной стратегии поведения в ситуации цифровой травли требует от подростка регуляторных ресурсов. Цель исследования – выявить связь между показателями осознанной саморегуляции и выбором конкретных стратегий преодоления кибербуллинга. Эмпирическое исследование проведено на выборке из 50 подростков, имеющих опыт столкновения с цифровой травлей. Установлено, что общий уровень саморегуляции статистически значимо связан с конструктивными стратегиями: выстраиванием границ, обращением за близкой поддержкой и активным игнорированием.

Ключевые слова: саморегуляция, кибербуллинг, подростки, стратегии преодоления, цифровая среда, психологическая безопасность.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

Подростковое общение заметно сместилось в цифровую среду: мессенджеры, социальные сети, игровые платформы и закрытые чаты стали не дополнением к реальной коммуникации, а частью повседневной социализации. В исследованиях А. А. Бочавер и К. Д. Хломова кибербуллинг описан как травля, разворачивающаяся в пространстве современных технологий и связанная с изменением привычной ситуации агрессии [1]. Ряд исследователей, среди которых Г. У. Солдатова и Е. И. Рассказова [2], рассматривают Интернет не только как источник риска, но и как среду, в которой подросток учится справляться с угрозами, а Д. О. Королева показывает, что присутствие в социальных сетях стало устойчивым элементом подростковой повседневности [3]. По данным современных исследований, цифровая социализация стала неотъемлемой частью подросткового развития, при этом риски и ресурсы онлайн-среды тесно переплетены [4]. Из этого следует, что цифровая травля затрагивает не внешнюю для подростка область, а значимую часть его отношений со сверстниками.

Кибербуллинг отличается от единичного онлайн-конфликта повторяемостью, намеренностью и трудностью самозащиты для пострадавшего. Е. Н. Волкова и И. В. Волкова подчеркивают, что при такой форме агрессии используются электронные каналы контакта, а сама ситуация может продолжаться за пределами школьного

пространства [5]. Психологические механизмы цифровой агрессии включают анонимность, асинхронность коммуникации и эффект растормаживания, что усиливает деструктивное воздействие на жертву [6]. Психологические последствия цифровой травли не сводятся к кратковременному переживанию обиды. С. Хиндуджа и Д. В. Патчин связывают кибервиктимизацию с тревожностью, снижением самооценки и суицидальным риском у подростков [7]. В этом смысле онлайн-агрессия не менее значима, чем традиционная травля, а иногда тяжелее переносится из-за сохранности сообщений, пересылки скриншотов и расширения аудитории.

Масштаб проблемы подтверждается международными и российскими материалами. В отчете Health Behaviour in School-aged Children (за период 2021–2022 годов) были обобщены данные более 280 000 подростков 11, 13 и 15 лет из 44 стран и регионов. Установлено, что 15% участников сообщили о столкновении с кибербуллингом [8]. В «Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» буллинг обозначен как одна из угроз благополучию несовершеннолетних [9]. Эти данные особенно важны для школьной психологии, поскольку подростки нередко скрывают онлайн-травлю от взрослых из-за страха огласки, наказания или запрета пользоваться телефоном.

В ситуации кибербуллинга подростку приходится не только переживать эмоциональное давление, но и быстро выбирать способ поведения. Он может ответить агрессору, промолчать, заблокировать контакт, сохранить доказательства, обратиться к другу или взрослому. Каждый вариант требует регуляторного ресурса: нужно сдерживать первую реакцию, оценить риски, спрогнозировать последствия и выбрать действие, которое не усилит конфликт.

В. И. Моросанова и И. Н. Бондаренко рассматривают осознанную саморегуляцию как систему процессов, включающих планирование, моделирование условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность [10]. О. А. Конопкин описывает саморегуляцию как целостный механизм осознанного управления произвольной активностью [11]. Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин и соавторы связывают самоконтроль с умением удерживать поведение и эмоции в напряженной ситуации [12]. В цифровом конфликте эти положения имеют вполне практический смысл: подросток должен не только понять, что происходит, но и организовать собственный ответ в условиях публичности, неопределенности и эмоционального напряжения.

Второй важный блок связан с копингом. Р. С. Лазарус и С. Фолкман понимали копинг как когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на совладание с требованиями ситуации, оцениваемой как стрессовая или превышающая имеющиеся ресурсы [13]. В цифровой среде эмоциональная регуляция приобретает особое значение, поскольку подростку приходится управлять своими реакциями в условиях публичности и перманентной доступности коммуникации [14]. Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева и Е. Н. Осин подчеркивают деятельностный характер совладающего поведения: человек не просто реагирует на стресс, а выбирает способ действия в трудной ситуации [15]. Для подростка, столкнувшегося с кибербуллингом, это означает необходимость найти не самый быстрый, а наиболее безопасный способ реагирования.

Для анализа цифровой травли особенно значимы не общие копинг-стратегии, а способы поведения, связанные с онлайн-средой. Ф. Стикка и соавторы разработали вопросник Coping with Cyberbullying Questionnaire, ориентированный на изучение стратегий преодоления кибервиктимизации [16]. В русскоязычной адаптации Г. У. Утемисовой выделяются четыре шкалы: близкая поддержка, дистальный совет, выстраивание границ и активное игнорирование [17]. Эти стратегии отражают разные способы

возвращения контроля: обращение к значимым людям, поиск совета, ограничение контакта с агрессором и отказ поддерживать провокационное взаимодействие.

Проблема исследования связана с тем, что проявления кибербуллинга и его последствия описаны достаточно подробно, тогда как связь саморегуляции с выбором конкретных стратегий преодоления требует дальнейшего эмпирического уточнения. Цель исследования – выявить связь саморегуляции со стратегиями преодоления ситуаций кибербуллинга у подростков. Гипотеза состояла в предположении, что более высокий уровень саморегуляции и выраженность отдельных регуляторных компонентов связаны с выбором конструктивных стратегий реагирования на цифровую травлю.

Методология и результаты исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе общеобразовательной школы города Кирова. В общей выборке участвовали 105 подростков 15–17 лет, обучающихся в 9–11-х классах. Для корреляционного анализа была выделена подвыборка из 50 подростков, которые сообщили об опыте столкновения с ситуациями кибербуллинга. Такое решение связано с предметом исследования: анализировались стратегии реагирования именно у тех участников, для которых цифровая травля не была полностью отвлеченной ситуацией.

При интерпретации результатов нужно учитывать методическое ограничение примененного опросника. Он не фиксирует поступок подростка в конкретном эпизоде кибербуллинга. Испытуемому предлагается представить ситуацию получения неприятных или угрожающих сообщений и оценить, какие способы поведения он мог бы использовать. Поэтому полученные баллы отражают не уже совершенное действие, а субъективную готовность выбрать определенную стратегию. Этот момент особенно важен для дальнейшей интерпретации корреляций.

Для диагностики саморегуляции применялась методика «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой. Она позволяет оценить общий уровень саморегуляции и отдельные регуляторные компоненты: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность. Стратегии преодоления кибербуллинга изучались с помощью опросника «Стратегии преодоления ситуаций кибербуллинга» Ф. Стикка (в русскоязычной адаптации Г. У. Утемисовой). Дополнительно использовалась анкета «Опыт участия подростков в ситуациях кибербуллинга», позволившая выделить участников с опытом столкновения с цифровой травлей. Связь совладающего поведения подростков с уровнем осознанной саморегуляции ранее рассматривалась Н. В. Нижегородцевой и С. С. Тарасовой, что стало дополнительным основанием для выбранной логики анализа [18].

Обработка данных выполнялась в программе Jamovi 2.3.28. На первом этапе рассчитывалась описательная статистика. Затем распределения проверялись с помощью критерия Шапиро – Уилка. Поскольку по части переменных были выявлены статистически значимые отклонения от нормальности, для оценки связей использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Данные табл. 1 показывают, что показатели саморегуляции у подростков с опытом столкновения с кибербуллингом в среднем находятся на умеренном уровне. Наиболее высокие средние значения получены по моделированию и самостоятельности. Это может говорить о том, что участники в целом способны учитывать условия ситуации и принимать решения без постоянной внешней опоры. Более низкое среднее значение по гибкости обращает на себя внимание: в цифровом конфликте ситуация меняется быстро, и подростку приходится перестраивать поведение почти сразу.

Таблица 1

Описательная статистика показателей саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Показатель	M	SD	Me	Min	Max
Планирование	5,76	1,42	6	2	8
Моделирование	5,96	1,60	6	3	9
Программирование	5,76	1,42	6	3	9
Оценивание результатов	5,78	1,79	6	2	9
Гибкость	5,56	1,58	6	3	9
Самостоятельность	5,88	1,57	6	2	9
Общий уровень саморегуляции	34,70	6,64	36	19	49

Распределение подростков по уровням показателей саморегуляции представлено в табл. 2.

Таблица 2

Распределение подростков по уровням показателей саморегуляции, %

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	4 (2 чел.)	64 (32 чел.)	32 (16 чел.)
Моделирование	6 (3 чел.)	56 (28 чел.)	38 (19 чел.)
Программирование	16 (8 чел.)	74 (37 чел.)	10 (5 чел.)
Оценивание результатов	10 (5 чел.)	52 (26 чел.)	38 (19 чел.)
Гибкость	28 (14 чел.)	58 (29 чел.)	14 (7 чел.)
Самостоятельность	8 (4 чел.)	56 (28 чел.)	36 (18 чел.)
Общий уровень саморегуляции	4 (2 чел.)	38 (19 чел.)	58 (29 чел.)

Уровневый анализ уточняет общий результат. Низкий уровень гибкости выявлен у 28% испытуемых (14 подростков), тогда как низкий общий уровень саморегуляции отмечен только у 2% подростков (2 человека). Получается неровный регуляторный профиль: подросток может иметь достаточно высокий общий показатель саморегуляции, но испытывать трудности именно с перестройкой поведения при изменении ситуации. Для кибербуллинга это принципиально, потому что цифровая травля редко развивается линейно. Сначала появляется сообщение, затем реакция аудитории, пересылка, комментарии, новые участники конфликта.

В табл. 3 представлена описательная статистика стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга по шкалам опросника «Стратегии преодоления ситуаций кибербуллинга».

Таблица 3

Описательная статистика стратегий преодоления кибербуллинга по шкалам опросника «Стратегии преодоления ситуаций кибербуллинга»

Показатель	n	M	SD	Me	Min	Max
Дистальный совет	50	12,24	5,24	15,00	4	20
Близкая поддержка	50	12,06	3,55	12,00	4	20
Выстраивание границ	50	11,54	3,48	11,50	4	20
Активное игнорирование	50	11,52	3,52	12,00	4	20

Анализ данных, представленных в табл. 3, показывает, что по средним значениям стратегии выражены близко, но дистальный совет имеет немного более высокий

показатель и большую неоднородность ответов. Индивидуальный анализ преобладающих стратегий показал, что чаще всего, у 46% подростков, ведущей стратегией становился дистальный совет. Близкая поддержка преобладала у 22% испытуемых. Активное игнорирование оказалось ведущим у 16% подростков, выстраивание границ – у 6% респондентов. Еще 10% подростков имели смешанный профиль без одного явно выраженного варианта. Частое преобладание дистального совета еще не означает его связи с саморегуляцией. Подросток может декларировать готовность обратиться к внешнему источнику помощи, но реальная готовность к такому шагу зависит от доверия к взрослым, прошлого опыта обращения, школьного климата и ожиданий последствий. Полученные данные согласуются с результатами современных исследований, показывающих, что подростки с опытом кибервиктимизации демонстрируют неравномерный профиль саморегуляции с дефицитом гибкости [19].

Поэтому описательные данные были дополнены корреляционным анализом, представленным в табл. 4.

Таблица 4

**Корреляционные связи показателей саморегуляции
со стратегиями преодоления кибербуллинга у подростков**

<i>Показатели саморегуляции</i>	<i>Дистальный совет (rs)</i>	<i>Близкая поддержка (rs)</i>	<i>Выстраивание границ (rs)</i>	<i>Активное игнорирование (rs)</i>
Планирование	-0,078	0,560**	0,509**	0,268
Моделирование	-0,224	0,639**	0,650**	0,357*
Программирование	-0,109	0,477**	0,536**	0,430**
Оценивание результатов	-0,130	0,490**	0,523**	0,433**
Гибкость	-0,180	0,568**	0,421**	0,333*
Самостоятельность	-0,164	0,367**	0,357*	0,195
Общий уровень саморегуляции	-0,211	0,718**	0,719**	0,516**

Примечание:

rs – коэффициент ранговой корреляции Спирмена: показывает направление и силу связи между показателями.

* – связь статистически значима при $p < 0,05$.

** – связь статистически значима при $p < 0,01$.

Результаты табл. 4 показывают, что саморегуляция связана со стратегиями преодоления кибербуллинга неодинаково. Наиболее выраженные связи обнаружены между общим уровнем саморегуляции и выстраиванием границ ($rs = 0,719$; $p < 0,01$), а также между общим уровнем саморегуляции и близкой поддержкой ($rs = 0,718$; $p < 0,01$). Это означает, что подростки с более развитым регуляторным ресурсом чаще ориентируются на способы поведения, которые помогают не оставаться внутри цифровой травли пассивно: обратиться к значимым людям, ограничить контакт с агрессором, защитить личное пространство в сети.

Активное игнорирование также связано с общим уровнем саморегуляции ($rs = 0,516$; $p < 0,01$), хотя связь ниже, чем по близкой поддержке и выстраиванию границ. Здесь важно отличать активное игнорирование от беспомощного молчания. В логике опросника оно ближе к осознанному отказу поддерживать провокацию. Подросток не дает агрессору ожидаемой реакции, не входит в перепалку и не усиливает конфликт публичным ответом.

Дистальный совет не показал статистически значимых связей ни с одной шкалой саморегуляции. В подвыборке готовность обращаться к более отдаленным источникам помощи не обнаружила прямой зависимости от общего уровня саморегуляции, планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности. Это не снижает практической значимости стратегии, но показывает, что ее выбор может зависеть от других условий: доверия к взрослым, опыта предыдущего обращения за помощью, реакции педагогов, семейной коммуникации, страха наказания или ограничения доступа к Интернету.

Среди отдельных компонентов саморегуляции наиболее содержательные связи обнаружены у моделирования. Оно связано с близкой поддержкой ($r_s = 0,639$; $p < 0,01$), выстраиванием границ ($r_s = 0,650$; $p < 0,01$) и активным игнорированием ($r_s = 0,357$; $p < 0,05$). Это психологически объяснимо: чтобы выбрать безопасное поведение, подростку нужно сначала понять условия ситуации: кто участвует в травле? Насколько она публична? Есть ли риск пересылки сообщений? Кому можно доверять? Какие действия усилят конфликт?

Программирование, оценивание результатов и гибкость также связаны с большинством конструктивных стратегий. Программирование помогает выстроить порядок действий: не отвечать сразу, сохранить доказательства, заблокировать агрессора, обратиться за поддержкой. Оценивание результатов связано с пониманием последствий: ответная агрессия может усилить травлю, а выстраивание границ снижает включенность в конфликт. Гибкость особенно важна там, где первая реакция не помогает и подростку нужно перейти к другой стратегии.

Самостоятельность показала значимые связи с близкой поддержкой и выстраиванием границ. На первый взгляд это может показаться противоречивым, поскольку самостоятельность часто понимают как меньшую зависимость от помощи других. Однако в подростковом возрасте зрелая самостоятельность не равна изоляции. Она может проявляться в том, что подросток сам принимает решение рассказать о проблеме тому, кто способен поддержать, и сам ограничивает контакт с агрессором.

Заключение

Полученные результаты показывают, что саморегуляция действительно связана с тем, как подростки предпочитают реагировать на кибербуллинг. Связь оказалась не общей и одинаковой для всех стратегий, а более точной. Общий уровень саморегуляции сильнее всего связан с выстраиванием границ и близкой поддержкой. Несколько слабее, но статистически значимо он связан с активным игнорированием. Эти стратегии объединяет то, что они помогают подростку вернуть контроль над ситуацией и не усиливать онлайн-конфликт.

Гипотеза исследования подтвердилась частично. Более высокий уровень саморегуляции связан с выбором конструктивных стратегий преодоления кибербуллинга, прежде всего с близкой поддержкой, выстраиванием границ и активным игнорированием. Связь с дистальным советом не подтвердилась. Этот результат уточняет первоначальное предположение: саморегуляция помогает подростку организовать собственное поведение в ситуации цифрового давления, но не гарантирует готовности обращаться к более отдаленным источникам помощи.

Практическое значение результатов связано с профилактической работой в школе. Подросткам недостаточно просто сообщать, что кибербуллинг опасен и что нужно обращаться к взрослым. Подросткам необходимы тренируемые навыки: выдер-

живать паузу перед ответом, оценивать угрозу, понимать последствия своих действий, выстраивать цифровые границы, фиксировать доказательства, выбирать безопасного адресата поддержки. Особенно перспективной выглядит работа с моделированием ситуаций, программированием действий, оцениванием результатов и гибкостью поведения.

Перспективы дальнейшей разработки темы связаны с расширением выборки и более детальным анализом факторов, влияющих на обращение подростков за советом. Здесь явно недостаточно изучать только саморегуляцию. Нужны данные о доверии к родителям, опыте взаимодействия со школьным психологом, реакции педагогов на конфликты, уровне поддержки в классе и особенностях цифровой площадки, где происходит травля. Еще одно направление – апробация тренинговых программ, направленных на развитие саморегуляции и безопасных стратегий поведения в интернете.

Ссылки на источники

1. Бочавер А. А., Хломов К. Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 3. – С. 178–191. DOI: 10.17323/1813-8918-2014-3-178-191.
2. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3 (15). – С. 39–51.
3. Королева Д. О. Исследование повседневности современных подростков: присутствие в социальных сетях как неотъемлемая составляющая общения // Современная зарубежная психология. – 2016. – Т. 5, № 2. – С. 55–61.
4. Солдатова Г. У., Вишнёва Е. И. Цифровая социализация подростков: риски и ресурсы совладания // Национальный психологический журнал. – 2024. – № 1 (53). – С. 67–82. DOI: 10.11621/nprj.2024.0106.
5. Волкова Е. Н., Волкова И. В. Кибербуллинг как способ социального реагирования подростков на ситуацию буллинга // Вестник Мининского университета. – 2017. – № 3. – URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/643/620>
6. Ениколопов С. Н., Кудрявцев Д. В. Цифровая агрессия и кибербуллинг в подростковой среде: психологические механизмы и профилактика // Вопросы психологии. – 2022. – № 4. – С. 45–58.
7. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying, Cyberbullying, and Suicide // Archives of Suicide Research. – 2010. – Vol. 14, № 3. – P. 206–221.
8. A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2 / World Health Organization. Regional Office for Europe. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024. – URL: <https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-%28hbsc%29-study/highlights>
9. Указ Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>
10. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
11. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2019. – № 2. – С. 128–135.
12. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Сучков Д. Д. и др. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12, № 2. – С. 46–58.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
14. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Эмоциональная регуляция и совладающее поведение у подростков в цифровой среде // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44, № 3. – С. 78–92.
15. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
16. Sticca F., Machmutow K., Stauber A. et al. The Coping with Cyberbullying Questionnaire: Development of a New Measure // Societies. – 2015. – Vol. 5, № 2. – P. 515–536.

17. Утемисова Г. У. Опросник стратегий преодоления ситуаций кибербуллинга: структура и первичные психометрические характеристики // Психология человека в образовании. – 2024. – Т. 6, № 3. – С. 362–383.
18. Нижегородцева Н. В., Тарасова С. С. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 2. – С. 211–215.
19. Зверева М. В., Холмогорова А. Б. Кибербуллинг и психологическое благополучие подростков: роль копинг-стратегий // Консультативная психология и психотерапия. – 2023. – Т. 31, № 2. – С. 89–108.

Anna A. Shak,

Senior Lecturer, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation
aa.ozhegina@mail.ru

Dmitriy V. Parfenov,

Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation
pardima4040@gmail.com

The Relationship Between Self-Regulation and Cyberbullying Coping Strategies in Adolescents

Abstract. Given the shift of adolescent communication to the digital environment, the problem of cyberbullying has become particularly acute as a serious risk to psychological well-being. Choosing a safe behavioral strategy in the face of cyberbullying requires regulatory resources from the adolescent. The objective of this study is to examine the relationship between indicators of conscious self-regulation and the choice of specific cyberbullying coping strategies. The empirical study was conducted on a sample of 50 adolescents who had experienced cyberbullying. The findings indicate that the overall level of self-regulation is statistically significantly associated with constructive strategies, such as boundary setting, seeking support from close relationships, and active ignoring.

Key words: self-regulation, cyberbullying, adolescents, coping strategies, digital environment, psychological safety.

References

1. Bochaver, A. A., & Hlomov, K. D. (2014). "Kiberbulling: travlya v prostranstve sovremennyh tekhnologij" [Cyberbullying: Harassment in the Space of Modern Technology], *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*, t. 11, № 3, pp. 178–191. DOI: 10.17323/1813-8918-2014-3-178-191 (in Russian).
2. Soldatova, G. U., & Rasskazova, E. I. (2014). "Bezopasnost' podroستkov v internete: riski, sovladanie i roditel'skaya mediatsiya" [Teen Internet Safety: Risks, Coping, and Parental Mediation], *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*, № 3 (15), pp. 39–51 (in Russian).
3. Koroleva, D. O. (2016). "Issledovanie povsednevnosti sovremennyh podroستkov: prisutstvie v social'nyh setyah kak neot'emlemaya sostavlyayushchaya obshcheniya" [A study of the everyday life of modern teenagers: presence on social networks as an integral part of communication], *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*, t. 5, № 2, pp. 55–61 (in Russian).
4. Soldatova, G. U., & Vishnyova, E. I. (2024). "Cifrovaya socializatsiya podroستkov: riski i resursy sovladaniya" [Digital Socialization of Teenagers: Risks and Coping Resources], *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*, № 1 (53), pp. 67–82. DOI: 10.11621/npj.2024.0106 (in Russian).
5. Volkova, E. N., & Volkova, I. V. (2017). "Kiberbulling kak sposob social'nogo reagirovaniya podroستkov na situatsiyu bulling" [Cyberbullying as a way for teenagers to socially respond to bullying situations], *Vestnik Mininskogo universiteta*, № 3. Available at: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/643/620> (in Russian).
6. Enikolopov, S. N., & Kudryavcev, D. V. (2022). "Cifrovaya agressiya i kiberbulling v podroستkovoј srede: psihologicheskie mekhanizmy i profilaktika" [Digital aggression and cyberbullying among adolescents: psychological mechanisms and prevention], *Voprosy psihologii*, № 4, pp. 45–58 (in Russian).
7. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). "Bullying, Cyberbullying, and Suicide", *Archives of Suicide Research*, vol. 14, № 3, pp. 206–221 (in English).
8. (2024). "A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe", *Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2* / World Health Organization. Regional Office for Europe, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. Available at: <https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-%28hbsc%29-study/highlights> (in English).
9. "Ukaz Prezidenta Rossijskoј Federatsii ot 17 maya 2023 g. № 358 O Strategii kompleksnoј bezopasnosti detej v Rossijskoј Federatsii na period do 2030 goda" [Decree of the President of the Russian Federation of May 17, 2023 No. 358 On the Strategy for Comprehensive Child Safety in the Russian Federation for the Period up to 2030], *Oficial'nyj internet-portal pravovoj informatsii*. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/> (in Russian).
10. Morosanova, V. I., & Bondarenko, I. N. (2015). *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation], Kogito-Centr, Moscow, 304 p. (in Russian).

11. Konopkin, O. A. (2019). "Obshchaya sposobnost' k samoregulyacii kak faktor sub"ektnogo razvitiya" [General ability to self-regulation as a factor in subjective development], *Voprosy psikhologii*, № 2, pp. 128–135 (in Russian).
12. Gordeeva, T. O., Osin, E. N., Suchkov, D. D. et al. (2016). "Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspešnost'yu, nastojchivost'yu i blagopoluchiem" [Self-control as a personal resource: diagnostics and links with success, persistence and well-being], *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, t. 12, № 2, pp. 46–58 (in Russian).
13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing Company, New York, 456 p. (in English).
14. Garanyan, N. G., & Holmogorova, A. B. (2023). "Emocional'naya regul'yaciya i sovladayushchee povedenie u podrostkov v cifrovoj srede" [Emotional regulation and coping behavior in adolescents in the digital environment], *Psihologicheskij zhurnal*, t. 44, № 3, pp. 78–92 (in Russian).
15. Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2013). "Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyacii: psihometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE" [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of applying the COPE method], *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki*, t. 10, № 1, pp. 82–118 (in Russian).
16. Sticca, F., Machmutow, K., Stauber, A. et al. (2015). "The Coping with Cyberbullying Questionnaire: Development of a New Measure", *Societies*, vol. 5, № 2, pp. 515–536 (in English).
17. Utemisova, G. U. (2024). "Oprosnik strategij preodoleniya situacij kiberbullinga: struktura i pervichnye psihometricheskie harakteristiki" [Cyberbullying Coping Strategies Questionnaire: Structure and Primary Psychometric Characteristics], *Psihologiya cheloveka v obrazovanii*, t. 6, № 3, pp. 362–383 (in Russian).
18. Nizhegorodceva, N. V., & Tarasova, S. S. (2017). "Sovladayushchee povedenie podrostkov s raznym urovnem osoznannoj samoregulyacii" [Coping behavior of adolescents with different levels of conscious self-regulation], *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik*, № 2, pp. 211–215 (in Russian).
19. Zvereva, M. V., & Holmogorova, A. B. (2023). "Kiberbullying i psihologicheskoe blagopoluchie podrostkov: rol' koping-strategij" [Cyberbullying and psychological well-being of adolescents: the role of coping strategies], *Konsul'tativnaya psikhologiya i psihoterapiya*, t. 31, № 2, pp. 89–108 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



9 772304 120265

www.e-koncept.ru

Поступила в редакцию <i>Received</i>	28.07.26	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	16.07.26
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	16.07.26	Опубликована <i>Published</i>	31.07.26

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Шак А. А., Парфенов Д. В., 2025