

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З
ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зПст-34
Стецик Аліни Стефанії Олегівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
асистент кафедри психології
розвитку та консультування
Логвись Ольга Ярославівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль - 2026

АНОТАЦІЯ

Стецик Аліна Стефанія. Взаємозв'язок агресивності підлітків з особливостями використання соціальних мереж. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 70с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку агресивності підлітків та особливостями використання соціальних мереж. Теоретична частина присвячена аналізу психологічної сутності агресивності підлітків та ролі соціальних мереж у її формуванні. В емпіричній частині проведено діагностичне дослідження на базі Колодіївського ЗЗСО Тернопільської області ($n = 46$). За результатами тесту Басса-Даркі та методики «Аналіз агресивності» встановлено зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем агресивності підлітків. Розроблено психокорекційну програму зниження агресивності, що включає 8 групових занять.

Ключові слова: агресивність, підлітковий вік, соціальні мережі, кібербулінг, психокорекція.

ANNOTATION

Stetsyk Alina Stefaniia. The Relationship Between Adolescent Aggressiveness and Patterns of Social Media Use. Qualification work for obtaining the degree of "bachelor" in the specialty 053 Psychology. V. Hnatyuk Ternopil National University of Psychology. Ternopil, 2026.

The bachelor's thesis presents a theoretical and empirical study of the influence of social media on adolescent aggressiveness. The empirical part was conducted at Kolodiivka secondary education institution of Ternopil region ($n = 46$) using the Buss-Durkee Hostility Inventory and the Aggressiveness Analysis Questionnaire. A relationship was identified between social media use intensity and aggressiveness levels. A psychological correction program comprising 8 group sessions was developed.

Keywords: aggressiveness, adolescence, social media, cyberbullying, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	8
1.1. Психологічна сутність і структура агресивності підлітків	8
1.2. Особливості підліткового віку як періоду соціально-емоційного становлення	16
1.3. Соціальні мережі як чинник впливу на емоційну сферу і поведінку підлітків	23
РОЗДІЛ 2	32
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	32
2.1. Організація, мета, завдання та методи дослідження	32
2.2. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	34
2.3. Аналіз результатів дослідження та їх психологічна інтерпретація	36
2.4. Психокорекційна програма зниження агресивності підлітків	47
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя підлітків, суттєво впливаючи на процеси їх соціалізації, формування особистості, емоційної сфери та поведінкових моделей. Інтенсивний розвиток цифрових технологій, поширення смартфонів і постійна доступність онлайн-комунікації зумовили те, що віртуальний простір дедалі частіше стає для підлітків основним середовищем взаємодії, самовираження та отримання соціального досвіду. За цих умов особливої актуальності набуває проблема впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків, зокрема на формування агресивності та агресивних форм поведінки.

Підлітковий вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, самооцінки та моделей міжособистісної взаємодії. Водночас підлітки вирізняються підвищеною емоційною чутливістю, імпульсивністю, схильністю до наслідування та потребою у соціальному визнанні. Саме ці вікові особливості зумовлюють підвищену вразливість підлітків до впливу зовнішніх чинників, зокрема контенту й комунікативних практик, що поширюються в соціальних мережах. Соціальні мережі виконують не лише функцію засобу спілкування, а й формують специфічне інформаційно-психологічне середовище, у межах якого поширюються агресивні висловлювання, мова ворожнечі, кібербулінг, демонстрація насильницьких моделей поведінки та культ домінування. Алгоритмічні механізми сучасних платформ, орієнтовані на утримання уваги користувачів, часто підсилюють емоційно насичений і конфліктний контент, що може сприяти зростанню емоційного напруження та агресивності у підлітків. За умов недостатньо сформованих навичок саморегуляції це створює передумови для розвитку деструктивних форм поведінки як у віртуальному, так і в реальному соціальному просторі.

Проблема агресивності підлітків традиційно є предметом дослідження психології особистості, вікової та соціальної психології. Вагомий внесок у її вивчення зробили як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. У працях українських науковців агресивність розглядається як складне багатовимірне явище, що формується під впливом вікових, соціальних та інформаційних чинників. Зокрема, у дослідженнях Д. Ю. Гривни акцентується увага на взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і зростанням рівня агресивних реакцій у підлітків. О. В. Харитоненко аналізує особливості комунікації підлітків у соціальних мережах та її роль у формуванні вербальної й поведінкової агресії. Окремий напрям вітчизняних досліджень пов'язаний із вивченням феномену кібербулінгу як специфічної форми агресивної поведінки в онлайн-середовищі. У працях І. Федорович, Т. В. Миронюк, О. Міхеевої кібербулінг розглядається як наслідок анонімності, зниження соціального контролю та особливостей цифрової комунікації. Л. В. Чорна та А. Коломієць підкреслюють, що соціальні мережі можуть виступати каталізатором агресивності, сприяючи поширенню агресивних моделей поведінки та формуванню толерантного ставлення до ворожих висловлювань і насильства в інформаційному просторі.

Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема взаємозв'язку соціальних мереж на проявів агресивності підлітків потребує подальшого комплексного вивчення з урахуванням сучасних цифрових тенденцій, вікових особливостей підлітків та умов їх соціалізації в умовах воєнного часу та цифровізації освіти. Це зумовлює актуальність проведення емпіричних психологічних досліджень, спрямованих на виявлення рівня агресивності підлітків і чинників, пов'язаних з інтенсивністю та характером використання соціальних мереж.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та проявів агресивності підлітків, та здійснити психологічний аналіз чинників, що зумовлюють підвищення рівня агресивних проявів у підлітковому віці.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психологічні підходи до розуміння агресивності та агресивної поведінки підлітків.
2. Охарактеризувати соціальні мережі як специфічне середовище соціалізації сучасних підлітків.
3. Емпірично дослідити рівень агресивності підлітків та особливості його взаємозв'язку з інтенсивністю використання соціальних мереж.
4. Розробити психокорекційну програму зниження агресивності підлітків на основі отриманих результатів.

Об'єктом дослідження є агресивність як психологічна властивість особистості підлітка.

Предметом дослідження є взаємозв'язок соціальних мереж на прояви агресивності підлітків.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів: теоретичні - аналіз, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні - психодіагностичне тестування (опитувальник Басса-Даркі, методика «Аналіз агресивності», авторська анкета щодо особливостей використання соціальних мереж); методи кількісного та якісного аналізу й інтерпретації отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше здійснено комплексне діагностичне дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем агресивності підлітків у конкретному освітньому середовищі (Колодіївський ЗЗСО Тернопільської області); систематизовано психологічні механізми впливу цифрового контенту на агресивні прояви у підлітковому віці; розроблено психокорекційну програму, яка враховує специфіку онлайн-середовища як чинника агресивності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів і розробленої психокорекційної програми у діяльності практичних психологів закладів освіти, соціальних педагогів і батьків з метою профілактики агресивної поведінки підлітків в умовах активного використання соціальних мереж.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) і додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Психологічна сутність і структура агресивності підлітків

Проблема агресивності як психологічного феномену посідає важливе місце у сучасних дослідженнях особистості, оскільки агресія виступає однією з найбільш суперечливих форм поведінки людини, що поєднує біологічні передумови, соціальні впливи та індивідуально-психологічні особливості. У науковій літературі агресивність розглядається не лише як ситуативна реакція на фрустрацію чи загрозу, а як відносно стійка властивість особистості, що визначає готовність індивіда до використання агресивних способів взаємодії з оточенням. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз агресивності саме в підлітковому віці, який характеризується підвищеною емоційною напруженістю, нестабільністю саморегуляції та інтенсивним формуванням соціальної ідентичності [8]. У психології агресія традиційно трактується як поведінка, спрямована на завдання шкоди іншій людині або групі осіб, незалежно від того, чи має вона фізичний, вербальний або психологічний характер. Водночас агресивність розуміється як внутрішня схильність до подібних дій, яка може актуалізуватися за певних умов соціального або емоційного тиску. В. І. Лукашева підкреслює, що агресивність не є однорідним утворенням, а включає складну систему мотиваційних, емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, які формуються протягом онтогенезу під впливом соціального середовища [17].

Підлітковий вік виступає особливо чутливим періодом для формування агресивності, оскільки саме в цей час відбувається активна перебудова емоційної сфери, загострюється потреба у самоствердженні та соціальному визнанні, а також послаблюється вплив дорослих як основних регуляторів поведінки. За результатами досліджень Д. Ю. Гривни, агресивність підлітків часто пов'язана з внутрішніми конфліктами, низьким рівнем емоційної рефлексії та труднощами у

конструктивному вираженні негативних почуттів [24]. У цьому віці агресивні реакції нерідко виступають способом психологічного захисту або формою протесту проти зовнішніх обмежень. Важливим етапом у розумінні агресивності підлітків є її зв'язок із процесом соціалізації. Підліток активно засвоює соціальні норми, ролі та цінності, водночас намагаючись дистанціюватися від авторитету дорослих і вибудувати власну модель поведінки. У ситуаціях, коли соціальні очікування є суперечливими або незрозумілими, агресія може виступати засобом самоствердження та демонстрації сили. Ю. В. Градова зазначає, що агресивність часто зростає в умовах соціальної нестабільності, дефіциту підтримки з боку значущих дорослих та домінування негативних моделей поведінки у найближчому оточенні [10]. Структура агресивності підлітків розглядається у психології як багатокомпонентне утворення, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. Емоційний компонент проявляється у переживанні гніву, роздратування, ворожості та емоційної напруги, які часто є неконтрольованими та мають імпульсивний характер. Когнітивний компонент пов'язаний із специфічними установками, інтерпретаціями соціальних ситуацій та схильністю сприймати дії інших як ворожі або загрозливі. Поведінковий компонент відображається у конкретних агресивних діях, що можуть варіюватися від вербальної агресії до фізичних форм насильства [24].

Т. М. Дзюба наголошує, що у підлітковому віці когнітивні механізми агресії часто ще не є достатньо сформованими, що зумовлює труднощі в оцінці наслідків власної поведінки. Підлітки схильні діяти імпульсивно, керуючись емоційними реакціями, а не раціональним аналізом ситуації. Це підвищує ризик переходу ситуативної агресії у стійку агресивну поведінку, особливо за умов відсутності ефективних стратегій саморегуляції [11]. Суттєву роль у формуванні агресивності відіграють соціально-психологічні чинники, серед яких провідне місце посідають особливості комунікації, стиль виховання в сім'ї та вплив референтної групи. За даними К. В. Войноровича, авторитарний або, навпаки, надмірно ліберальний стиль виховання може сприяти формуванню агресивних моделей поведінки, оскільки не забезпечує адекватного балансу між контролем і підтримкою [18]. У

підлітковому середовищі агресія часто набуває групового характеру та використовується як інструмент встановлення ієрархії або домінування.

Важливо підкреслити, що агресивність підлітків не слід розглядати виключно як негативне явище. У деяких випадках вона може виконувати адаптивну функцію, допомагаючи підлітку захищати власні межі або відстоювати свою позицію. Проте за відсутності належного психологічного супроводу та позитивних моделей поведінки агресивність набуває деструктивних форм, що негативно впливають на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію підлітка [6; 23]. Сучасні дослідження підкреслюють, що агресивність у підлітковому віці дедалі частіше формується під впливом інформаційного середовища, зокрема цифрових комунікацій. Проте навіть у цьому контексті базові психологічні механізми агресії залишаються пов'язаними з внутрішніми особистісними характеристиками, рівнем емоційної зрілості та здатністю до саморегуляції. Саме тому аналіз психологічної сутності та структури агресивності підлітків є необхідною теоретичною основою для подальшого вивчення впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки [8]. Таким чином, агресивність підлітків постає як складне, багатовимірне психологічне утворення, що формується в процесі взаємодії індивідуальних, вікових і соціальних чинників. Її розуміння вимагає системного підходу, який враховує як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні умови соціалізації. Такий підхід створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу ролі соціальних мереж у трансформації агресивних проявів у підлітковому віці.

Агресивність у підлітковому віці доцільно розглядати в тісному зв'язку з віковими кризовими процесами, які визначають динаміку психічного розвитку особистості на цьому етапі онтогенезу. Підлітковий вік характеризується переходом від дитячих форм поведінки до дорослих способів саморегуляції, що супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестійкістю та загостренням реакцій на соціальні впливи. У цей період агресивність нерідко виступає реакцією на втрату звичних механізмів контролю та одночасну відсутність сформованих зрілих стратегій подолання складних життєвих ситуацій [23]. А. О. Ведернікова засвідчує, що вікова криза підліткового періоду пов'язана з

активним формуванням Я-концепції, переоцінкою цінностей та прагненням до автономії. Підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість, що має право на власну думку й незалежні рішення. У разі, якщо це прагнення не знаходить підтримки або стикається з надмірним контролем з боку дорослих, агресивні реакції можуть виконувати функцію психологічного опору та захисту особистісних меж [18].

Емоційна нестабільність є однією з ключових характеристик підліткового віку та безпосередньо впливає на прояви агресивності. Посилення емоційної реактивності, різкі перепади настрою, підвищена чутливість до оцінок оточення створюють умови, за яких навіть незначні соціальні подразники можуть викликати інтенсивні агресивні відповіді. Т. М. Дзюба підкреслює, що підлітки часто не володіють достатнім рівнем емоційної рефлексії, що ускладнює усвідомлення власних переживань і сприяє їх зовнішньому, часто агресивному, вираженню [24; 47]. У процесі соціалізації агресивність підлітків набуває особливого значення, оскільки саме в цей період змінюється система соціальних зв'язків. Зростає роль однолітків як референтної групи, а оцінка з боку ровесників часто стає важливішою за думку дорослих. У таких умовах агресивна поведінка може виступати засобом самоствердження, демонстрації сили або підвищення соціального статусу в групі. Ю. В. Градова свідчить, що в підліткових колективах агресія нерідко набуває нормативного характеру та підтримується груповими установками [10].

К. В. Войнорович наголошує, що дисфункційні сімейні взаємини, емоційна холодність або непослідовність виховних впливів сприяють формуванню агресивних патернів поведінки. Водночас сім'ї з високим рівнем емоційної підтримки та чіткими, але гнучкими межами здатні знижувати ризик агресивних проявів навіть за наявності зовнішніх стресових чинників [18]. Варто зазначити, що агресивність у підлітковому віці має різні психологічні форми, які відрізняються за механізмами виникнення, інтенсивністю та спрямованістю. У контексті вікових особливостей доцільно узагальнити ці форми, що дозволяє глибше зрозуміти структуру агресивності та її функціональне навантаження. Узагальнення таких

характеристик подано в таблиці 1.1, яка відображає основні прояви агресивності підлітків у взаємозв'язку з віковими та соціально-психологічними чинниками.

Таблиця 1.1

Форми агресивності підлітків та їх психологічні характеристики

Форма агресивності	Психологічні особливості прояву	Типові чинники формування
Фізична агресивність	Імпульсивні дії, спрямовані на заподіяння фізичної шкоди; слабкий контроль емоцій	Вікова імпульсивність, дефіцит саморегуляції, агресивні моделі в оточенні
Вербальна агресивність	Образи, приниження, словесні погрози; використання мови як засобу домінування	Соціальне змагання, групові норми, потреба у самоствердженні
Непряма агресивність	Плітки, ігнорування, маніпуляції; приховане вираження ворожості	Страх відкритого конфлікту, соціальна тривожність
Аутоагресія	Спрямування агресії на себе; почуття провини, самозвинувачення	Внутрішні конфлікти, низька самооцінка, емоційна фрустрація
Інструментальна агресивність	Агресія як засіб досягнення мети, а не самоціль	Соціальні установки, заохочення агресивних стратегій

Представлені в таблиці дані свідчать про те, що агресивність підлітків має багатоформний характер і не зводиться до відкритих фізичних проявів. Особливої уваги потребують непрямі та вербальні форми агресії, які часто залишаються поза увагою дорослих, але суттєво впливають на психологічний клімат у підліткових групах. Д. Ю. Гривна наголошує, що саме ці форми агресії найчастіше закріплюються в процесі соціалізації та згодом трансформуються у стійкі поведінкові стратегії [7].

Емоційна незрілість підлітків у поєднанні з інтенсивним соціальним тиском створює передумови для того, що агресивність починає виконувати компенсаторну функцію. Вона дозволяє підлітку знижувати внутрішню напругу, відчувати контроль над ситуацією та отримувати швидке емоційне підкріплення. Проте така

компенсація має короткочасний характер і часто супроводжується негативними наслідками для міжособистісних стосунків та психічного благополуччя [6]. У контексті сучасної соціалізації агресивність підлітків дедалі частіше формується на перетині реального та віртуального середовищ. Однак навіть за впливу цифрових факторів ключову роль продовжують відігравати вікові психологічні особливості, зокрема незавершеність формування самоконтролю та емоційної регуляції. Саме тому аналіз агресивності через призму вікових криз і процесів соціалізації є необхідним етапом для подальшого розгляду специфіки впливу соціальних мереж на агресивну поведінку підлітків. Агресивність підлітків доцільно розглядати не лише як сукупність окремих поведінкових реакцій або емоційних проявів, а як цілісну психологічну систему, що має власну внутрішню структуру та виконує певні функції у процесі розвитку особистості. Такий підхід дозволяє перейти від описового аналізу агресивної поведінки до глибшого розуміння її психологічних механізмів і ролі в становленні підлітка як суб'єкта соціальної взаємодії. У межах сучасної психології агресивність дедалі частіше трактується як динамічне утворення, що змінюється під впливом вікових, соціальних та інформаційних чинників [8].

Структурний аналіз агресивності передбачає виокремлення взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє специфічну роль у формуванні агресивної поведінки. Емоційний компонент визначає інтенсивність і характер переживань, пов'язаних із гнівом, ворожістю, фрустрацією та образою. У підлітковому віці цей компонент вирізняється підвищеною лабільністю, що зумовлено нейропсихологічними змінами та незавершеністю формування механізмів емоційної регуляції. А. О. Ведернікова свідчить, що саме емоційна перенапруженість часто стає пусковим механізмом агресивних реакцій у підлітків, особливо в ситуаціях соціального порівняння або відчуття несправедливості [23]. Когнітивний компонент агресивності пов'язаний зі способом інтерпретації соціальної реальності та установками щодо міжособистісної взаємодії. Підлітки з підвищеним рівнем агресивності схильні сприймати дії інших як навмисно ворожі, навіть за відсутності об'єктивних підстав для такого тлумачення. Цей феномен,

який у психології описується як когнітивне викривлення, посилює агресивні реакції та знижує ймовірність конструктивного вирішення конфліктів. В. І. Лукашева наголошує, що когнітивні схеми агресивних підлітків часто формуються під впливом соціального досвіду, зокрема спостереження за агресивною поведінкою значущих інших та споживання агресивного контенту [17].

Поведінковий компонент агресивності відображає зовнішні прояви внутрішніх психологічних процесів і є найбільш помітним для соціального оточення. У підлітковому віці поведінкова агресія може мати різний ступінь інтенсивності та варіюватися від пасивно-агресивних форм до відкритих актів фізичного або вербального насильства. Важливо, що поведінкові прояви агресивності часто закріплюються через механізми соціального підкріплення, коли агресивна поведінка приносить підлітку бажаний результат у вигляді визнання, страху з боку інших або досягнення короткострокових цілей [41].

Функціональний підхід до аналізу агресивності дозволяє розкрити її роль у психічному розвитку підлітка. У низці випадків агресивність виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів у складних або загрозливих ситуаціях. Вона може слугувати способом захисту власних кордонів, формою самоствердження або засобом регуляції міжособистісної дистанції. Водночас за умов хронічного використання агресивних стратегій агресивність втрачає адаптивний характер і перетворюється на деструктивний чинник, що ускладнює соціальну інтеграцію підлітка та негативно впливає на його психологічне благополуччя [6]. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено взаємозв'язку агресивності з рівнем сформованості саморегуляції. Підлітки, які мають низьку здатність до контролю імпульсів і прогнозування наслідків власної поведінки, значно частіше демонструють агресивні реакції у відповідь на фрустрацію або соціальну критику. Т. М. Дзюба підкреслює, що недостатня сформованість навичок саморегуляції є однією з ключових психологічних передумов стійкої агресивності в підлітковому віці [11].

А. О. Ведернікова зазначає, що нестійка або занижена самооцінка підвищує чутливість до зовнішніх оцінок і сприяє виникненню захисних агресивних реакцій,

де агресія виступає засобом компенсації внутрішньої невпевненості та способом підтримання позитивного образу Я. Водночас завищена та некритична самооцінка також може супроводжуватися агресивністю, особливо коли очікування підлітка не збігаються з реальністю соціальних взаємин [23].

Д. Ю. Гривна зазначає, що в умовах цифровізації соціального простору агресивність набуває більш опосередкованих форм, що ускладнює її своєчасне виявлення та психологічну корекцію [8]. З позицій системного підходу агресивність підлітків слід розглядати як результат взаємодії індивідуальних психологічних характеристик, вікових особливостей розвитку та соціальних умов. Вона не виникає спонтанно, а формується поступово, у процесі накопичення досвіду взаємодії з оточенням. За відсутності підтримувального середовища та ефективних моделей конструктивної поведінки, як зазначає К. В. Войнорович, агресивність може закріплюватися як домінуюча стратегія реагування, що ускладнює подальший особистісний розвиток підлітка [18].

Дослідження Н. В. Дроняк та Д. Ю. Гривни переконливо свідчать про те, що хлопці та дівчата різняться не лише за інтенсивністю агресивних проявів, а й за їх формами, спрямованістю та психологічними механізмами. У хлопців агресивність частіше набуває відкритого, інструментального характеру: переважають фізична та вербальна форми, які використовуються як засіб встановлення домінування або захисту власного статусу в групі. Така агресія є більш видимою для оточення й частіше стає предметом виховного втручання з боку дорослих. У дівчат агресивність, як правило, виражається у прихованих, соціально опосередкованих формах - через маніпуляції, ігнорування, поширення пліток або цілеспрямоване соціальне виключення з групи. Подібні прояви складніше піддаються зовнішній діагностиці, проте завдають не менш серйозної психологічної шкоди як жертві, так і самому агресору [10].

К. В. Войнорович підкреслює, що гендерні відмінності в агресивності підлітків значною мірою зумовлені соціалізаційними очікуваннями та культурними нормами. Хлопці отримують більш толерантне ставлення до фізичної активності та відстоювання своїх позицій силою, тоді як від дівчат очікується

емоційна стриманість і просоціальна поведінка. Ці соціальні установки формують різні стратегії вираження агресії вже в ранньому підлітковому віці. Водночас сучасні цифрові середовища, зокрема соціальні мережі, певною мірою нівелюють традиційні гендерні відмінності: анонімність і дистанційність онлайн-комунікації знижують соціальні бар'єри та дозволяють підліткам обох статей проявляти агресію у формах, які в реальному житті були б соціально неприйнятними. Це зумовлює необхідність урахування гендерного чинника як при діагностиці агресивності, так і при розробці корекційних програм, орієнтованих на підлітків [18; 24].

Таким чином, психологічна сутність агресивності підлітків полягає в її багатокомпонентності, функціональній неоднозначності та тісному зв'язку з процесами емоційного, когнітивного й соціального розвитку. Структура агресивності охоплює емоційні переживання, когнітивні установки та поведінкові патерни, які взаємодіють між собою та визначають специфіку агресивних проявів у підлітковому віці.

1.2. Особливості підліткового віку як періоду соціально-емоційного становлення

Підлітковий вік у психологічній науці розглядається як особливий етап онтогенезу, що характеризується глибокими змінами у соціально-емоційній сфері особистості. Саме в цей період відбувається інтенсивна перебудова емоційних реакцій, зростає значущість соціальних контактів і формується новий рівень самосвідомості. А. О. Ведернікова наголошує, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку соціальних емоцій, оскільки підліток починає активно осмислювати своє місце серед інших людей та власну цінність у соціальному просторі [23, с. 112–114]. Соціально-емоційне становлення підлітка відбувається в умовах одночасного посилення прагнення до автономії та збереження потреби у прийнятті й підтримці з боку значущих інших. Ця внутрішня суперечність створює емоційну напругу, яка часто проявляється у нестійкості настрою, підвищеній чутливості до критики та гострій реакції на соціальне порівняння. У працях Н. В.

Дроняк підкреслюється, що емоційна сфера підлітків характеризується крайністю переживань, коли позитивні й негативні емоції мають високу інтенсивність і швидко змінюють одна одну [42, с. 67–69].

Важливою характеристикою підліткового віку є зміна системи соціальних орієнтацій. Якщо в молодшому віці провідну роль відігравали батьки та вчителі, то в підлітковий період зростає вплив однолітків як основної референтної групи. Саме у взаємодії з ровесниками підліток здобуває досвід соціального порівняння, конкуренції та співпраці, що істотно впливає на його емоційний стан і поведінкові реакції [26, с. 41-43]. Емоційна нестабільність підлітків зумовлена не лише соціальними чинниками, а й внутрішніми психологічними змінами. Підлітки часто відчують труднощі у розпізнаванні та вербалізації власних емоцій, що ускладнює їх конструктивне переживання. У таких умовах емоційна напруга може набувати зовнішніх форм, зокрема у вигляді дратівливості, імпульсивності або агресивних реакцій. Українські психологи зазначають, що недостатній рівень емоційної саморегуляції є типовою ознакою підліткового віку та підвищує ризик дезадаптивних форм поведінки [47, с. 58-60].

Процес соціально-емоційного становлення тісно пов'язаний із формуванням Я-концепції підлітка. У цей період активно розвивається здатність до самоаналізу, з'являється потреба в усвідомленні власної унікальності та соціальної значущості. Порівняння себе з іншими, оцінка власних успіхів і невдач стають важливими джерелами емоційних переживань. За даними досліджень В. І. Лукашевої, нестабільність образу Я може спричиняти внутрішні конфлікти, що негативно впливають на емоційний баланс і соціальну поведінку підлітків [17, с. 73–75]. Особливу роль у соціально-емоційному розвитку відіграє формування здатності до емпатії та співпереживання. Хоча підлітки вже мають потенціал до розуміння емоцій інших людей, реалізація цієї здатності часто залежить від емоційного стану та соціального контексту. Н. В. Дроняк підкреслює, що за умов емоційної перенапруги або соціального тиску емпатія може знижуватися, поступаючи місцем егоцентричним або захисним реакціям [52, с. 91–93]. Таким чином, підлітковий вік як період соціально-емоційного становлення характеризується

інтенсивними внутрішніми змінами, підвищеною емоційною чутливістю та переорієнтацією соціальних зв'язків. Ці особливості створюють підґрунтя як для гармонійного розвитку особистості, так і для виникнення емоційних труднощів і дезадаптивних форм поведінки. Усвідомлення специфіки соціально-емоційного розвитку підлітків є необхідною теоретичною передумовою для подальшого аналізу чинників, що впливають на їхню поведінку в сучасному соціальному середовищі.

У підлітковому віці соціально-емоційне становлення особистості відбувається на тлі глибокої трансформації міжособистісних відносин, що суттєво впливає на внутрішній світ дитини. Саме в цей період підліток поступово відходить від орієнтації на дорослих як єдине джерело норм і оцінок та дедалі більше зосереджується на взаємодії з ровесниками. Така переорієнтація зумовлює не лише зміну соціальних пріоритетів, а й ускладнення емоційної сфери, оскільки стосунки з однолітками часто є нестабільними, емоційно насиченими та конфліктними [26, с. 44–46]. Зростання ролі ровесників у житті підлітка супроводжується підвищеною потребою у визнанні та прийнятті. Прагнення бути включеним у групу, відповідати її нормам і цінностям стає одним із провідних мотивів поведінки. У разі невдач у соціальній інтеграції підліток може переживати почуття самотності, відчуженості або соціальної неповноцінності, що негативно позначається на емоційному стані. А. О. Ведернікова засвідчує, що саме соціальне відторгнення або нестабільність статусу в групі часто виступають чинниками підвищеної тривожності та агресивності в підлітковому віці [23, с. 118–120].

Соціально-емоційне становлення тісно пов'язане з формуванням навичок емоційної саморегуляції, які в підлітковому віці ще перебувають у процесі розвитку. Підлітки часто стикаються з труднощами у стримуванні імпульсивних реакцій, особливо в ситуаціях соціального напруження або міжособистісних конфліктів. Недостатня сформованість механізмів самоконтролю призводить до того, що емоційні переживання швидко переходять у зовнішні поведінкові реакції, які можуть мати агресивний або демонстративний характер [47, с. 60–62]. Важливим етапом соціально-емоційного розвитку є формування морально-

ціннісної сфери підлітка. У цей період відбувається переосмислення норм і правил, засвоєних у дитинстві, та їх адаптація до нових соціальних контекстів. Підліток починає критично ставитися до вимог дорослих, порівнювати їх із нормами, що панують у групі однолітків, і на цій основі формувати власну систему цінностей. Такий процес нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями та емоційною напругою, яка може проявлятися у формі протестної або агресивної поведінки [18, с. 95-97].

Особливу роль у соціально-емоційному становленні відіграє розвиток самооцінки підлітка. Самооцінка в цьому віці є нестійкою та значною мірою залежить від зовнішніх оцінок, зокрема з боку ровесників. Позитивне або негативне зворотне зв'язування здатне істотно впливати на емоційний стан підлітка, формуючи почуття впевненості або, навпаки, внутрішньої незахищеності. В. І. Лукашева наголошує, що коливання самооцінки є типовим явищем для підліткового віку й можуть зумовлювати різкі емоційні реакції, включно з агресивними формами самозахисту [17, с. 76–78]. У процесі соціалізації підлітки поступово набувають досвіду розв'язання міжособистісних конфліктів, однак цей досвід часто є обмеженим і суперечливим. Нестача конструктивних моделей вирішення конфліктних ситуацій призводить до того, що агресія починає використовуватися як швидкий і доступний спосіб реагування. Д. Ю. Гривна вказує, що підлітки, які не володіють навичками ефективної комунікації та переговорів, частіше вдаються до агресивних стратегій у складних соціальних ситуаціях [41, с. 132–134].

Соціально-емоційне становлення підлітків значною мірою залежить від характеру емоційної підтримки з боку дорослих. Попри прагнення до автономії, підлітки все ще потребують емоційної безпеки, прийняття та визнання з боку батьків і педагогів. За відсутності такої підтримки зростає ризик емоційної дезадаптації, що проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості та агресивності. К. В. Войнорович зазначає, що гармонійне поєднання контролю та емоційної підтримки є важливою умовою успішного соціально-емоційного розвитку підлітків [18, с. 101–103]. Не менш значущим чинником соціально-

емоційного становлення є здатність підлітка до рефлексії, тобто усвідомлення власних переживань і поведінкових мотивів. Розвиток рефлексивних здібностей дозволяє підлітку краще розуміти власні емоції та причини їх виникнення, що сприяє більш конструктивним формам реагування. Однак, як підкреслює Н. В. Дроняк, рефлексія в підлітковому віці часто є фрагментарною та нестабільною, що обмежує можливості усвідомленої емоційної саморегуляції [52, с. 94–96]. Таким чином, соціально-емоційне становлення підлітків є складним і багатограним процесом, що охоплює зміну соціальних орієнтацій, розвиток емоційної саморегуляції, формування самооцінки та морально-ціннісних установок. Нестабільність цих процесів зумовлює підвищену вразливість підлітків до соціальних впливів і створює передумови для виникнення емоційних труднощів і дезадаптивних форм поведінки. Розуміння зазначених особливостей є необхідним для подальшого аналізу чинників, що впливають на поведінку підлітків у сучасному соціальному та інформаційному середовищі.

У підлітковому віці соціально-емоційне становлення особистості набуває особливої складності внаслідок поєднання внутрішніх психологічних змін і зростаючого впливу зовнішнього соціального середовища. Саме в цей період підліток поступово переходить від переважно емоційно залежної позиції до прагнення самостійно регулювати власну поведінку та міжособистісні відносини. Однак така автономізація часто є суперечливою, оскільки механізми самоконтролю та емоційної регуляції ще не досягли достатнього рівня зрілості, що створює передумови для внутрішніх конфліктів і нестабільних емоційних реакцій [47, с. 62–64].

Соціально-емоційне становлення підлітків значною мірою визначається характером їхньої адаптації до соціальних вимог і очікувань. Підлітки постійно стикаються з необхідністю відповідати нормам різних соціальних груп, зокрема сім'ї, шкільного середовища та групи однолітків. Невідповідність між цими вимогами або неможливість їх одночасного задоволення може викликати емоційну напругу, що накопичується та проявляється у формі дратівливості, протестної поведінки або агресивних реакцій [18, с. 103–105]. Важливою складовою соціально-

емоційного розвитку є формування соціальних ролей, які підліток намагається опанувати в процесі взаємодії з оточенням. Прийняття або неприйняття цих ролей соціальним середовищем істотно впливає на емоційний стан підлітка та його самооцінку. У разі, коли очікування групи не збігаються з уявленнями підлітка про себе, виникає внутрішній конфлікт, що може призводити до емоційної дезадаптації та використання агресивних форм самозахисту [17, с. 78-80].

Соціально-емоційне становлення також передбачає розвиток здатності до усвідомлення та регуляції власних емоцій у соціальній взаємодії. У підлітковому віці ця здатність формується нерівномірно, що зумовлює труднощі у керуванні емоційними станами, особливо в умовах конфлікту або соціального тиску. Н. В. Дроняк зазначає, що дефіцит навичок емоційної саморегуляції є одним із ключових чинників підвищеної конфліктності та агресивності підлітків [23, с. 120–122]. Для узагальнення основних психологічних характеристик підліткового віку як періоду соціально-емоційного становлення доцільно представити їх у систематизованому вигляді. Таке узагальнення подано в таблиці 1.2, яка відображає ключові компоненти соціально-емоційного розвитку підлітків та їхній вплив на поведінкові реакції.

Таблиця 1.2

Психологічні особливості підліткового віку як періоду соціально-емоційного становлення

Компонент соціально-емоційного розвитку	Психологічна характеристика	Можливі поведінкові прояви
Емоційна сфера	Підвищена інтенсивність і нестабільність емоцій, труднощі саморегуляції	Імпульсивність, дратівливість, афективні реакції
Самосвідомість	Формування Я-концепції, нестійка самооцінка	Захисна поведінка, емоційна вразливість
Соціальні взаємини	Переорієнтація на однолітків, висока значущість групових оцінок	Конформізм або протестна поведінка
Морально-ціннісна сфера	Переосмислення норм і правил, критичність до авторитетів	Конфліктність, заперечення вимог дорослих

Продовження таблиці 1.2

Емоційна компетентність	Недостатня сформованість навичок розуміння й контролю емоцій	Агресивні або унікальні стратегії реагування
-------------------------	--	--

Наведені в таблиці характеристики свідчать про те, що соціально-емоційне становлення підлітків є багатовимірним процесом, у якому кожен компонент взаємопов'язаний з іншими та впливає на загальний рівень адаптації особистості. Порушення або нерівномірність розвитку окремих компонентів можуть сприяти виникненню дезадаптивних форм поведінки, зокрема агресивних реакцій, що виконують функцію емоційного розвантаження або соціального самозахисту [41, с. 134–136]. У сучасних умовах соціально-емоційне становлення підлітків ускладнюється розширенням соціального простору за рахунок нових форм комунікації. Хоча вплив цього чинника детально розглядатиметься в наступних розділах, уже на цьому етапі варто зазначити, що підлітковий вік характеризується підвищеною сприйнятливістю до зовнішніх моделей поведінки, що може як сприяти розвитку соціальних навичок, так і підсилювати емоційну нестабільність [52, с. 96–98].

Окремого розгляду потребує роль самооцінки у формуванні агресивних реакцій підлітків як складової їхнього соціально-емоційного становлення. Самооцінка в підлітковому віці є особливо нестійкою структурою, що постійно зазнає впливу з боку однолітків, батьків, учителів та власного досвіду успіхів і невдач. Підліток, який не має сталого позитивного образу себе, виявляється надзвичайно чутливим до будь-якої критики або знехтування з боку оточення. У таких випадках агресивна реакція нерідко виступає не як свідомий вибір, а як миттєва захисна відповідь на відчуття приниження або загрози власній гідності. В. І. Лукашева зазначає, що підлітки із заниженою самооцінкою схильні інтерпретувати нейтральні соціальні ситуації як потенційно ворожі, що призводить до хронічного стану емоційної настороженості та підвищує ймовірність агресивних проявів [17].

Важливо враховувати, що зв'язок між самооцінкою та агресивністю не є однозначним. З одного боку, занижена самооцінка породжує тривожність, замкненість і схильність до аутоагресії або непрямих форм агресії. З іншого боку, нестійка або завищена самооцінка, що не підкріплена реальними досягненнями, може проявлятися у демонстративній агресивності як способі утвердити свій авторитет та отримати визнання групи. А. О. Ведернікова підкреслює, що в обох випадках агресія виконує компенсаторну функцію: вона тимчасово знижує внутрішню напругу та створює ілюзію контролю над ситуацією, однак не вирішує глибинних психологічних суперечностей, що її спричинили [23].

Формування адекватної самооцінки є одним із ключових завдань психологічного розвитку в підлітковому віці. За умов сприятливого соціального середовища, де підліток отримує щирі підтримку та конструктивний зворотний зв'язок, самооцінка поступово набуває більшої стабільності й реалістичності. Це, своєю чергою, знижує потребу в агресивних захисних реакціях і сприяє розвитку просоціальних стратегій взаємодії. Натомість середовище, в якому переважають порівняння, глузування або ігнорування, суттєво гальмує цей процес і закріплює дезадаптивні форми поведінки. Особливо значущим у цьому контексті є вплив цифрового середовища, де публічне оцінювання через лайки, коментарі та підписників стає для підлітків новим і потужним джерелом формування уявлень про власну цінність [52].

Таким чином, підлітковий вік як період соціально-емоційного становлення є етапом глибоких психологічних трансформацій, що охоплюють емоційну сферу, самосвідомість і систему соціальних взаємин. Сукупність цих змін визначає специфіку поведінкових реакцій підлітків і створює як потенціал для особистісного зростання, так і ризики формування агресивних та дезадаптивних стратегій взаємодії з соціальним середовищем.

1.3. Соціальні мережі як чинник впливу на емоційну сферу і поведінку підлітків

У сучасному соціальному просторі соціальні мережі посідають особливе місце як середовище повсякденної комунікації підлітків і водночас як потужний психологічний чинник, що впливає на їхню емоційну сферу та поведінкові реакції. Для більшості підлітків соціальні мережі стають не просто інструментом обміну інформацією, а важливою частиною особистісного та соціального життя, у межах якої відбувається самопрезентація, формування соціальних зв'язків і отримання емоційного підкріплення. Д. Ю. Гривна зазначає, що саме у підлітковому віці інтенсивність використання соціальних мереж досягає пікових значень, що зумовлює підвищену вразливість до їх психологічного впливу [8, с. 21–23]. Емоційна сфера підлітків є особливо чутливою до впливу цифрового середовища, оскільки механізми емоційної саморегуляції в цьому віці ще перебувають у процесі формування. Соціальні мережі створюють умови постійного емоційного стимулювання через потік повідомлень, візуального контенту та соціальних оцінок, що може призводити до емоційного перенапруження. О. Федорців вказує, що часте перебування в соціальних мережах пов'язане з підвищенням рівня емоційної збудливості, тривожності та дратівливості у підлітків, особливо за умов надмірної залежності від онлайн-взаємодії [47, с. 64–66]. Однією з основних особливостей впливу соціальних мереж на емоційну сферу підлітків є постійна присутність механізмів соціального порівняння. Підлітки регулярно співвідносять власні досягнення, зовнішність і стиль життя з ідеалізованими образами, представленими в онлайн-просторі. Такий процес може сприяти формуванню почуття невдоволеності собою, зниженню самооцінки та виникненню негативних емоційних переживань. В. І. Лукашева наголошує, що негативний ефект соціального порівняння особливо посилюється в умовах недостатньо сформованої Я-концепції та високої потреби у соціальному схваленні [17, с. 79–81].

Соціальні мережі істотно змінюють характер міжособистісної взаємодії підлітків, впливаючи на способи вираження емоцій і поведінкові стратегії. Онлайн-комунікація часто позбавлена безпосереднього емоційного зворотного зв'язку, що ускладнює адекватне розпізнавання емоцій співрозмовника та знижує рівень емпатії. У таких умовах підлітки можуть легше вдаватися до різких висловлювань,

демонстративної поведінки або агресивних реакцій, які в реальному спілкуванні були б стримані соціальними нормами [52, с. 98-100]. Важливою характеристикою соціальних мереж як психологічного чинника є наявність механізмів швидкого емоційного підкріплення у вигляді лайків, коментарів і репостів. Для підлітків, які перебувають у процесі формування самооцінки, такі сигнали набувають значної емоційної ваги. Позитивне онлайн-підкріплення може тимчасово підвищувати емоційний тонус і відчуття власної значущості, тоді як його відсутність або негативні реакції здатні викликати почуття розчарування, образи й емоційної фрустрації [23, с. 123-125].

Поведінкові прояви впливу соціальних мереж на підлітків тісно пов'язані з емоційними переживаннями, що виникають у процесі онлайн-взаємодії. Під впливом сильних емоцій підлітки можуть демонструвати імпульсивні дії, порушення соціальних норм або агресивні форми реагування. О. Федорців свідчить, що за умов надмірної залученості до соціальних мереж зростає ризик формування залежної поведінки, що супроводжується зниженням здатності до самоконтролю та підвищенням рівня емоційної нестабільності [47, с. 66–68]. Соціальні мережі також виступають середовищем, у якому підлітки засвоюють нові моделі поведінки через спостереження та наслідування. Контент, що містить демонстрацію агресивних або конфліктних способів взаємодії, може слугувати джерелом формування відповідних поведінкових сценаріїв. За відсутності критичного осмислення та альтернативних конструктивних моделей такі сценарії поступово інтегруються у поведінковий репертуар підлітка [8, с. 24-26]. Таким чином, соціальні мережі як чинник впливу на емоційну сферу і поведінку підлітків характеризуються комплексною дією, що охоплює емоційні переживання, самооцінку, міжособистісні взаємини та поведінкові стратегії. Підвищена чутливість підлітків до соціальних сигналів у поєднанні з інтенсивністю цифрової взаємодії створює умови для глибокого психологічного впливу соціальних мереж, який може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки. Розуміння цих аспектів є необхідним для подальшого аналізу специфічних механізмів впливу соціальних мереж на формування агресивності підлітків.

Вплив соціальних мереж на поведінку підлітків значною мірою опосередковується специфікою цифрової комунікації, яка суттєво відрізняється від безпосереднього міжособистісного спілкування. Онлайн-взаємодія часто відбувається в умовах зниженого соціального контролю, відсутності прямого зорового контакту та відстроченого емоційного зворотного зв'язку. Такі умови зменшують відчуття відповідальності за власні висловлювання й дії, що створює сприятливий ґрунт для імпульсивної, різкої або агресивної поведінки з боку підлітків [52, с. 100-102]. Поведінкові реакції підлітків у соціальних мережах нерідко формуються під впливом анонімності або умовної безкарності, які знижують значущість соціальних санкцій. Л. В. Чорна зазначає, що в онлайн-середовищі підлітки частіше дозволяють собі висловлювання або дії, які в реальному спілкуванні були б стримані моральними нормами або страхом негативної оцінки [23, с. 125–127].

Особливе місце серед поведінкових ризиків, пов'язаних із соціальними мережами, посідає феномен кібербулінгу. Для підліткового віку він є особливо небезпечним, оскільки поєднує інтенсивний емоційний вплив із тривалістю та повторюваністю агресивних дій. На відміну від традиційних форм міжособистісного конфлікту, онлайн-агресія не обмежується простором і часом, що посилює її психологічні наслідки. Ю. В. Градова підкреслює, що участь у кібербулінгу як у ролі жертви, так і в ролі агресора негативно впливає на емоційний стан підлітків і сприяє формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій [31, с. 84–86].

Соціальні мережі також сприяють трансформації способів вираження агресії, переводячи її з відкритих фізичних форм у більш завуальовані вербальні або символічні прояви. Образливі коментарі, сарказм, приниження та поширення негативної інформації стають поширеними формами агресивної поведінки, які часто не сприймаються підлітками як серйозні порушення соціальних норм. За результатами досліджень О. В. Волянської, така «нормалізація» онлайн-агресії знижує чутливість до наслідків власних дій і підвищує толерантність до ворожих форм комунікації [7, с. 29–31]. Поведінкові зміни підлітків у соціальних мережах

тісно пов'язані з механізмами наслідування та соціального навчання. Спостерігаючи за популярними блогерами, лідерами думок або активними учасниками онлайн-спільнот, підлітки переймають не лише стилі самопрезентації, а й моделі поведінки, включно з агресивними або конфліктними. Д. Ю. Гривна зазначає, що повторюваність таких моделей у цифровому просторі сприяє їх закріпленню та перенесенню у реальну поведінку [8, с. 26–28].

Важливим чинником поведінкових змін є також алгоритмічна специфіка соціальних мереж, яка полягає у просуванні емоційно насиченого контенту. Підлітки частіше стикаються з публікаціями, що викликають сильні емоції, зокрема обурення або агресію, що посилює загальний рівень емоційного напруження. В умовах незрілої саморегуляції це може призводити до імпульсивних реакцій і неконтрольованої поведінки в онлайн-просторі [47, с. 68-70]. Не менш значущим є вплив соціальних мереж на формування звичок і стилів поведінки підлітків. Тривале перебування в онлайн-середовищі зменшує частку безпосередньої соціальної взаємодії, що ускладнює розвиток навичок конструктивного спілкування та розв'язання конфліктів. Д. Ю. Гривна наголошує, що дефіцит реального соціального досвіду може компенсуватися агресивними або демонстративними формами поведінки, які легше реалізувати в цифровому просторі [41, с. 136–138].

Поведінкові наслідки впливу соціальних мереж посилюються за умов емоційної вразливості підлітків, пов'язаної з віковими кризами та нестабільною самооцінкою. Негативні онлайн-взаємодії можуть виступати тригерами агресивних реакцій, які з часом стають звичними способами реагування на фрустрацію або соціальну критику. В. І. Лукашева свідчить, що саме поєднання високої емоційної чутливості та інтенсивного використання соціальних мереж підвищує ризик формування стійких агресивних патернів поведінки у підлітків [17, с. 81–83]. Таким чином, соціальні мережі впливають на поведінку підлітків через зміну умов комунікації, послаблення соціального контролю, поширення агресивних моделей взаємодії та формування нових поведінкових норм. Цей вплив є багаторівневим і тісно пов'язаним з емоційним станом та віковими особливостями підлітків.

Усвідомлення зазначених механізмів є необхідним для подальшого аналізу того, яким чином соціальні мережі сприяють формуванню агресивності в підлітковому середовищі.

Соціальні мережі як складова сучасного інформаційного середовища впливають на емоційну сферу підлітків не лише безпосередньо через контент і комунікацію, а й опосередковано, змінюючи загальні умови соціального розвитку. Для підлітків цифровий простір стає важливим полем соціального досвіду, у якому формуються уявлення про норми взаємодії, допустимі способи вираження емоцій та поведінкові стратегії. О. Федорців наголошує, що за умов високої залученості до соціальних мереж онлайн-взаємодія починає конкурувати з реальним спілкуванням, поступово витісняючи його з повсякденного життя підлітка [47, с. 70–72].

Емоційний вплив соціальних мереж значною мірою зумовлений їх здатністю підтримувати постійний стан психологічної напруги. Безперервний інформаційний потік, очікування нових повідомлень і реакцій з боку інших користувачів створюють ефект емоційної перевантаженості. Підлітки часто відчують труднощі з відмежуванням від цифрового простору, що негативно впливає на їхній емоційний баланс і здатність до відновлення. І. М. Чебанова свідчить, що хронічна емоційна втома, пов'язана з інтенсивним використанням соціальних мереж, може знижувати поріг фрустраційної толерантності та сприяти імпульсивним реакціям [52, с. 102–104].

Особливе місце у структурі впливу соціальних мереж посідає трансформація способів переживання й вираження негативних емоцій. Підлітки дедалі частіше використовують цифровий простір для емоційного розрядження, зокрема через різкі коментарі, провокативні публікації або участь у конфліктних дискусіях. Така форма емоційного вираження створює ілюзію швидкого зняття напруги, однак водночас закріплює агресивні стратегії реагування як звичні та ефективні. О. В. Волянська зазначає, що за відсутності альтернативних конструктивних способів регуляції емоцій онлайн-агресія поступово інтегрується в поведінковий репертуар підлітка [7, с. 31–33]. Важливим чинником впливу соціальних мереж на емоційну

сферу є зниження чутливості до емоційних станів інших людей. Відсутність безпосереднього контакту, невербальних сигналів і миттєвого зворотного зв'язку ускладнює розвиток емпатії та співпереживання. У підлітковому віці, коли емпатійні здібності ще перебувають у процесі становлення, така специфіка комунікації може призводити до емоційної відстороненості та зниження здатності враховувати почуття інших [23, с. 126-128].

Соціальні мережі також впливають на формування емоційних установок щодо агресії як допустимого або навіть нормативного способу взаємодії. Часте спостереження за конфліктними ситуаціями, публічними образами й агресивними дискусіями поступово знижує чутливість до насильницьких форм комунікації. За даними досліджень Ю. В. Градової, регулярний контакт із агресивним контентом у соціальних мережах може сприяти формуванню толерантного ставлення до агресії та її виправданню в повсякденній поведінці підлітків [31, с. 86–88]. Поведінкові наслідки такого емоційного впливу проявляються у зростанні конфліктності, зниженні рівня самоконтролю та підвищеній готовності до агресивних реакцій у складних соціальних ситуаціях. Підлітки, які значну частину часу проводять у соціальних мережах, можуть демонструвати труднощі у вирішенні реальних міжособистісних конфліктів, надаючи перевагу швидким і жорстким формам реагування. Д. Ю. Гривна підкреслює, що така поведінка є наслідком не лише індивідуальних психологічних особливостей, а й системного впливу цифрового середовища на процес соціалізації [41, с. 138–140].

У контексті емоційної сфери важливо враховувати взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і формуванням залежних форм поведінки. Надмірна залученість до онлайн-комунікації посилює потребу у постійному емоційному стимулюванні та знижує здатність до самостійного регулювання емоційних станів. У підлітків це може супроводжуватися зростанням дратівливості, нетерпимості до фрустрації та схильності до агресивних відповідей на незначні подразники [47, с. 72-74].

Окремої уваги заслуговує феномен кібербулінгу як найбільш вираженої форми агресивної поведінки підлітків у цифровому середовищі. Кібербулінг являє

собою систематичне переслідування, приниження або залякування однієї особи іншою чи групою осіб з використанням цифрових комунікаційних засобів - соціальних мереж, месенджерів, коментарів під публікаціями. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг має ряд специфічних характеристик, що суттєво посилюють його психологічний вплив на жертву. По-перше, він не обмежений у часі та просторі: підліток не може відчувати себе в безпеці навіть удома, оскільки агресія досягає його через мобільний телефон у будь-який момент доби. По-друге, публічність онлайн-простору багаторазово підсилює травматичний ефект - принизливий контент можуть побачити сотні або тисячі людей, що створює відчуття соціальної катастрофи. По-третє, анонімність або псевдонімність агресора ускладнює захист жертви та формує у кривдника відчуття безкарності [31].

Ю. В. Градова зазначає, що кібербулінг є двобічним явищем, яке завдає психологічної шкоди як жертві, так і самому агресору [44]. Жертви кібербулінгу частіше за своїх однолітків демонструють підвищений рівень тривожності, депресивні стани та знижену самооцінку. Натомість підлітки, які самі вдаються до кібербулінгу, нерідко мають підвищений рівень агресивності, знижений рівень емпатії та труднощі з засвоєнням соціальних норм поведінки. Поширення кібербулінгу в підлітковому середовищі безпосередньо пов'язане з характером контенту, що споживається в соціальних мережах: регулярний перегляд агресивних матеріалів знижує психологічний бар'єр до власної агресивної поведінки та формує уявлення про неї як про прийнятну норму [44].

Не менш значущим є вплив соціальних мереж на формування так званої десенсибілізації до насильства - поступового зниження емоційної чутливості до агресивного контенту внаслідок його багаторазового споглядання. У підлітковому віці, коли моральні норми та ціннісні орієнтири ще перебувають у процесі становлення, регулярний контакт із зображеннями конфліктів, образ і насильства може суттєво викривити уявлення про допустимі межі поведінки. Підліток, який щоденно споглядає агресивні взаємодії як звичний елемент стрічки новин, поступово починає сприймати їх як норму соціального спілкування. О. В. Волянська підкреслює, що процес десенсибілізації відбувається поступово і

непомітно для самого підлітка, що значно ускладнює його профілактику без цілеспрямованого психологічного супроводу [7].

Таким чином, соціальні мережі впливають на емоційну сферу і поведінку підлітків через комплекс психологічних механізмів, що охоплюють емоційне перенапруження, трансформацію способів вираження почуттів, зміну норм соціальної взаємодії та формування нових поведінкових установок. Висока чутливість підлітків до соціальних сигналів у поєднанні з інтенсивністю цифрової взаємодії створює умови, за яких агресивні емоційні та поведінкові реакції можуть закріплюватися як звичні стратегії реагування. Розуміння цих процесів є необхідною теоретичною основою для подальшого емпіричного аналізу впливу соціальних мереж на формування агресивності підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, мета, завдання та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведено на базі Колодіївського ЗЗСО села Колодіївки Тернопільської області у 2025-2026 навчальному році. Вибір навчального закладу зумовлений доступністю вибірки та можливістю безпосереднього контакту з учасниками дослідження. Дослідження проводилося в умовах стандартного навчального процесу з дотриманням усіх етичних норм і вимог щодо добровільної участі неповнолітніх. Адміністрація закладу та батьки учасників були заздалегідь поінформовані про мету, зміст і процедуру дослідження та надали відповідну згоду.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку між використанням соціальних мереж на рівень агресивності підлітків та визначення психологічних чинників, що зумовлюють агресивні прояви у підлітковому віці в умовах активного використання цифрових платформ. Реалізація поставленої мети передбачала вирішення таких завдань: добір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження; проведення діагностики рівня агресивності та її форм у учасників вибірки; аналіз характеру та інтенсивності використання соціальних мереж підлітками; виявлення зв'язку між показниками агресивності та особливостями поведінки підлітків у цифровому просторі; розробка психокорекційної програми на основі отриманих результатів.

Гіпотезою дослідження слугувало припущення про те, що підлітки з вищою інтенсивністю використання соціальних мереж та більшою часткою конфліктного й агресивного контенту у переглянутому матеріалі демонструватимуть вищі показники агресивності та ворожості порівняно з однолітками, які проводять у соціальних мережах менше часу або надають перевагу нейтральному контенту.

Дослідження здійснювалося поетапно і включало три основні етапи. На підготовчому етапі (вересень-жовтень 2025 р.) було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми агресивності підлітків та впливу соціальних мереж, сформульовано мету, завдання і гіпотезу дослідження, визначено та обґрунтовано методики, підготовлено діагностичний матеріал. На діагностичному етапі (листопад-грудень 2025 р.) здійснювалося безпосереднє проведення психодіагностичних методик з учасниками дослідження в груповому форматі в умовах навчального кабінету. Процедура діагностики проводилася в першій половині дня, щоб уникнути впливу втоми на результати. На аналітичному етапі (січень-лютий 2026 р.) здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих даних, проводилася їх психологічна інтерпретація та формулювалися висновки.

У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; психодіагностичний метод із застосуванням стандартизованих методик; метод анкетування для з'ясування характеру використання соціальних мереж; методи кількісного аналізу даних, зокрема описова статистика з обчисленням середніх значень, медіани, моди, стандартного відхилення та розмаху; перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا; кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена; порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Вітні; якісний аналіз та змістова інтерпретація результатів.



Рис. 2.1. Схема етапів організації емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на агресивність підлітків

2.2. Характеристика вибірки та методик дослідження

У дослідженні взяли участь 46 учнів Колодіївського ЗЗСО Тернопільської області віком 13–15 років. Серед учасників - 25 дівчат та 21 хлопець. Вибірка охоплює учнів середньої школи і є достатньою для проведення кількісного аналізу та виявлення статистично значущих тенденцій у досліджуваній групі. Усі учасники постійно проживають у сільській місцевості, що є додатковим контекстуальним чинником, який враховувався при інтерпретації результатів. Попередня бесіда з класними керівниками підтвердила, що всі учасники є активними користувачами соціальних мереж і мають смартфони з постійним доступом до інтернету. Усі учасники постійно проживають у сільській місцевості, що є додатковим контекстуальним чинником, який враховувався при інтерпретації результатів. Попередня бесіда з класним керівником підтвердила, що всі учасники є активними користувачами соціальних мереж і мають смартфони з постійним доступом до інтернету.

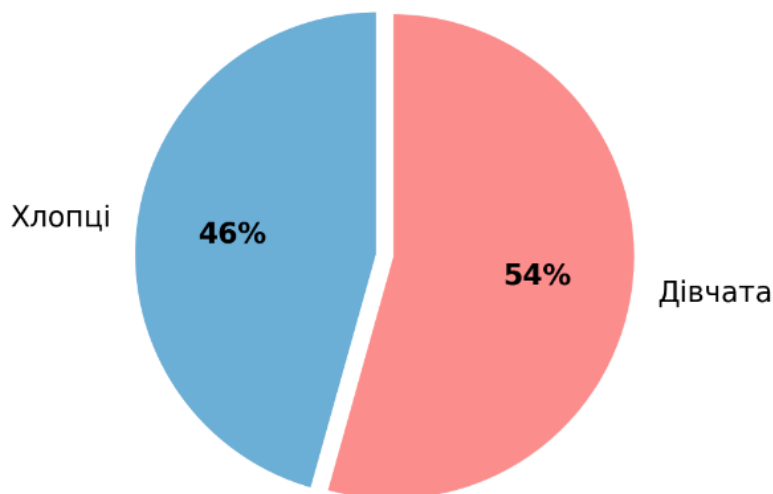


Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за статтю (n = 46)

Для діагностики рівня агресивності підлітків та з'ясування її зв'язку з використанням соціальних мереж було обрано два стандартизовані

психодіагностичні інструменти, що широко застосовуються у вітчизняній психологічній практиці та пройшли відповідну апробацію.

Тест Басса-Даркі є одним із найбільш поширених і валідних інструментів для вимірювання агресивності та ворожості особистості, розроблений А. Бассом та А. Даркі у 1957 році та адаптований для використання у вітчизняній практиці. Методика включає 75 тверджень із варіантами відповідей «так» або «ні» і дозволяє виміряти вісім форм агресивно-ворожих реакцій: фізичну агресію (використання фізичної сили проти іншої особи), непряму агресію (агресія, спрямована обхідним шляхом на іншу особу або ні на кого конкретно), роздратування (готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні), негативізм (опозиційна манера поведінки), образу (зздрість і ненависть до оточуючих), підозрілість (недовіра та обережність щодо людей), вербальну агресію (вираження негативних почуттів через словесні відповіді) та почуття провини (переконання людини в тому, що вона є поганою людиною). Показники агресивності та ворожості обчислюються за формулами: $\text{індекс агресивності} = \text{фізична агресія} + \text{непряма агресія} + \text{вербальна агресія}$; $\text{індекс ворожості} = \text{образа} + \text{підозрілість}$. Нормативними значеннями вважаються: індекс агресивності - 21 ± 4 бали, індекс ворожості - 6,5-7 балів. Перевищення цих показників свідчить про підвищений рівень агресивності та ворожості відповідно.

Методика «Аналіз агресивності» спрямована на виявлення загального рівня агресивності як стійкої особистісної риси та домінуючих її форм у підлітків. Методика дає змогу диференціювати ситуативну агресивність від особистісної, а також з'ясувати, яким чином агресивність проявляється у реальній поведінці підлітка в різних соціальних ситуаціях - у взаємодії з однолітками, педагогами та батьками. Оцінка здійснюється за трирівневою шкалою: низький, середній і високий рівень агресивності. Використання двох взаємодоповнюючих методик забезпечує більш повну та надійну картину агресивності учасників дослідження завдяки перехресній перевірці результатів.

Додатково для з'ясування характеру та інтенсивності використання соціальних мереж учасникам дослідження було запропоновано авторську анкету.

Вона включала питання про середній час, проведений у соціальних мережах щодня, найбільш використовувані платформи, типи переглянутого контенту, а також суб'єктивну оцінку підлітком впливу соціальних мереж на власний емоційний стан і поведінку. Анкета виконувала роль допоміжного інструменту, що дозволив співвіднести психодіагностичні показники з реальними патернами поведінки учасників у цифровому просторі.

Таблиця 2.1

Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Методика	Що вимірює	Шкали / показники
Тест Басса-Даркі	Рівень агресивності та ворожості особистості	8 шкал: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Індекс агресивності (норма 21 ± 4 бали), індекс ворожості (норма 6,5-7 балів)
Методика «Аналіз агресивності»	Загальний рівень агресивності як стійкої особистісної риси	Трирівнева шкала: низький / середній / високий рівень агресивності
Авторська анкета	Характер та інтенсивність використання соціальних мереж	Час онлайн на добу, платформи, типи контенту, суб'єктивна оцінка впливу на емоційний стан

2.3. Аналіз результатів дослідження та їх психологічна інтерпретація

За результатами проведення тесту Басса-Даркі було отримано індивідуальні показники агресивності та ворожості кожного учасника дослідження. Аналіз зведених даних дозволив виявити загальні тенденції у рівні агресивності учнів Колодіївського ЗЗСО та визначити домінуючі форми агресивних реакцій у досліджуваній групі. Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і діаграм для наочного відображення виявлених закономірностей.

За показником індексу агресивності встановлено такий розподіл: у 11 учнів (24%) зафіксовано підвищений рівень індексу агресивності в діапазоні 22–25 балів,

що перевищує нормативні показники (21 ± 4 бали). У 27 учнів (59%) виявлено середній рівень агресивності в межах норми — 17–21 бал. У 8 учнів (17%) зафіксовано знижений рівень агресивності. Таким чином, більшість досліджуваних демонструє агресивність у межах вікової норми, що є характерним для підлітків сільського освітнього середовища з достатньо розвиненим соціальним контролем.

Таблиця 2.2

Розподіл учасників дослідження за рівнем індексу агресивності (тест Басса-Даркі)

Рівень агресивності	Діапазон балів	Кількість учнів	%
Підвищений	22–25	11	24%
Середній (норма)	17–21	27	59%
Знижений	до 16	8	17%

За показником індексу ворожості підвищені значення (вище 7 балів) виявлено у 16 учнів (35%), що свідчить про наявність образи та підозрілості як помітних емоційних реакцій у частини досліджуваних. Це може вказувати на певну настороженість підлітків у міжособистісних стосунках, яка нерідко є наслідком досвіду кібербулінгу або регулярного спостереження за конфліктними ситуаціями в соціальних мережах.

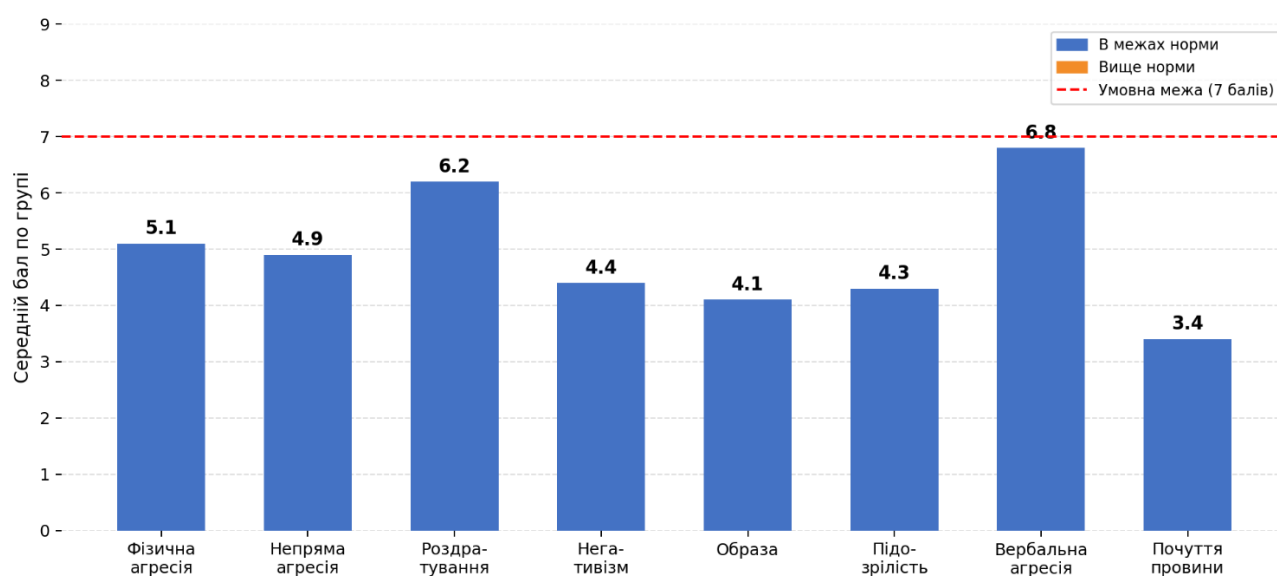


Рис. 2.3. Середні показники учасників дослідження за шкалами тесту Басса-Даркі (n = 46)

Аналіз домінуючих форм агресії показав, що найбільш вираженими є вербальна агресія (середній бал по групі — 6,8) та роздратування (середній бал — 6,2). Вербальна агресія як провідна форма є характерною для підліткового віку загалом і відображає схильність до словесного вираження невдоволення як основного способу реагування на фрустрацію. Фізична агресія виражена помірно (середній бал — 5,1), що відповідає специфіці сільського соціального середовища з більш тісними міжособистісними зв'язками та вищим рівнем соціального контролю порівняно з міським. Непряма агресія (середній бал — 4,9) та негативізм (середній бал — 4,4) займають проміжне положення, тоді як почуття провини виражене найслабше (середній бал — 3,4), що може свідчити про недостатньо сформовану рефлексію щодо наслідків власної поведінки.

Для глибшого розуміння структури агресивності досліджуваної групи доцільно розглянути показники кожної зі шкал тесту Басса-Даркі окремо. Такий аналіз дозволяє визначити не лише домінуючі форми агресивних реакцій, а й виявити специфіку їх прояву залежно від статевої приналежності учасників.

Таблиця 2.4

Середні показники за шкалами тесту Басса-Даркі у загальній вибірці та за статтю (n = 46)

Шкала	Вся вибірка (Mx)	Хлопці (Mx)	Дівчата (Mx)
Фізична агресія	5,1	5,8	4,5
Непряма агресія	4,9	4,5	5,3
Роздратування	6,2	5,9	6,5
Негативізм	4,4	4,7	4,2
Образа	4,1	3,7	4,4
Підозрілість	4,3	4,0	4,6
Вербальна агресія	6,8	7,1	6,6
Почуття провини	3,4	3,1	3,6

Шкала вербальної агресії є найбільш вираженою в обох статевих підгрупах: у хлопців $Mx = 7,1$, у дівчат $Mx = 6,6$. Така вербальна агресивність у підлітків є характерною закономірністю і відображає схильність до словесного вираження невдоволення як домінуючого способу реагування на фрустрацію. В умовах цифрової комунікації вербальна агресія набуває особливої поширеності, оскільки

соціальні мережі надають легкодоступний майданчик для різких висловлювань за відсутності безпосереднього емоційного зворотного зв'язку. Д. Ю. Гривна зазначає, що онлайн-середовище знижує соціальні гальма і сприяє розгальмуванню вербальної агресії, особливо у підлітків з ще незрілими механізмами саморегуляції [8].

Шкала роздратування демонструє помітну гендерну специфіку: у дівчат середній показник ($Mx = 6,5$) дещо перевищує відповідний показник у хлопців ($Mx = 5,9$). Роздратування як схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні відображає загальну емоційну напруженість підлітків, яка може посилюватися під впливом перебування в соціальних мережах. Підвищений рівень роздратування у дівчат може бути пов'язаний з їх більшою емоційною чутливістю до соціальних оцінок та порівняння себе з ідеалізованими образами в соцмережах. В. І. Лукашева підкреслює, що дівчата-підлітки є більш вразливими до негативних ефектів соціального порівняння в цифровому просторі, що виявляється у підвищеній емоційній реактивності [17].

Шкала фізичної агресії демонструє гендерну різницю на користь хлопців ($Mx = 5,8$ проти $Mx = 4,5$ у дівчат), що відповідає загальним закономірностям психологічних досліджень. Хлопці традиційно частіше схильні до прямих фізичних форм вираження агресії, що пов'язано як із біологічними особливостями, так і зі стереотипами соціалізації. Н. В. Дроняк зазначає, що фізична агресія у хлопців-підлітків нерідко використовується як інструмент встановлення статусу в групі та демонстрації домінування [10].

Натомість шкала непрямой агресії виявляє протилежну тенденцію: у дівчат показник є вищим ($Mx = 5,3$) порівняно з хлопцями ($Mx = 4,5$). Непряма агресія — це агресія, спрямована обхідним шляхом: через плітки, маніпуляції, ігнорування, цілеспрямоване виключення з групи. В умовах соціальних мереж непряма агресія набуває нових форм: приховані образи через меми, виключення зі спільних чатів, публічне ігнорування. О. В. Волянська підкреслює, що цифровий простір суттєво розширює інструментарій непрямой агресії, роблячи її менш помітною для оточення та складнішою для виявлення дорослими [7].

Шкали образи ($Mx = 4,1$) та підозрілості ($Mx = 4,3$) формують індекс ворожості, підвищені значення якого виявлені у 35% учасників. Дівчата демонструють дещо вищі показники за обома шкалами ворожості (образа: $Mx = 4,4$ проти 3,7; підозрілість: $Mx = 4,6$ проти 4,0), що може відображати більшу чутливість до сприйнятої несправедливості. Найнижчий показник у всій вибірці — шкала почуття провини ($Mx = 3,4$), причому у хлопців він є нижчим ($Mx = 3,1$), ніж у дівчат ($Mx = 3,6$). Т. М. Дзюба зазначає, що низький рівень почуття провини у поєднанні з агресивністю є маркером ризику закріплення деструктивних поведінкових стратегій [11].

Узагальнюючи результати аналізу по шкалах, можна констатувати, що профіль агресивності досліджуваної групи характеризується переважанням вербальних і емоційних форм агресії над фізичними, що є типовим для підліткового середовища з розвиненою цифровою комунікацією. Гендерні відмінності відповідають загальним закономірностям: хлопці схильніші до прямої фізичної агресії, дівчата — до непрямих і емоційно насичених форм. Водночас спільною рисою обох підгруп є провідна роль вербальної агресії, що може відображати вплив специфіки онлайн-комунікації [18].

За результатами методики «Аналіз агресивності» отримані дані в цілому підтвердили тенденції, виявлені за тестом Басса-Даркі. У 27 учнів (59%) зафіксовано середній рівень агресивності, у 11 учнів (24%) — підвищений, у 8 учнів (17%) — низький рівень. Збіг результатів двох методик у більшості учасників свідчить про достатній рівень надійності та валідності отриманих даних. Незначні розбіжності в окремих випадках пояснюються різною спрямованістю інструментів: тест Басса-Даркі більше орієнтований на вимірювання диспозиційної агресивності, тоді як методика «Аналіз агресивності» більшою мірою фіксує ситуативні прояви.

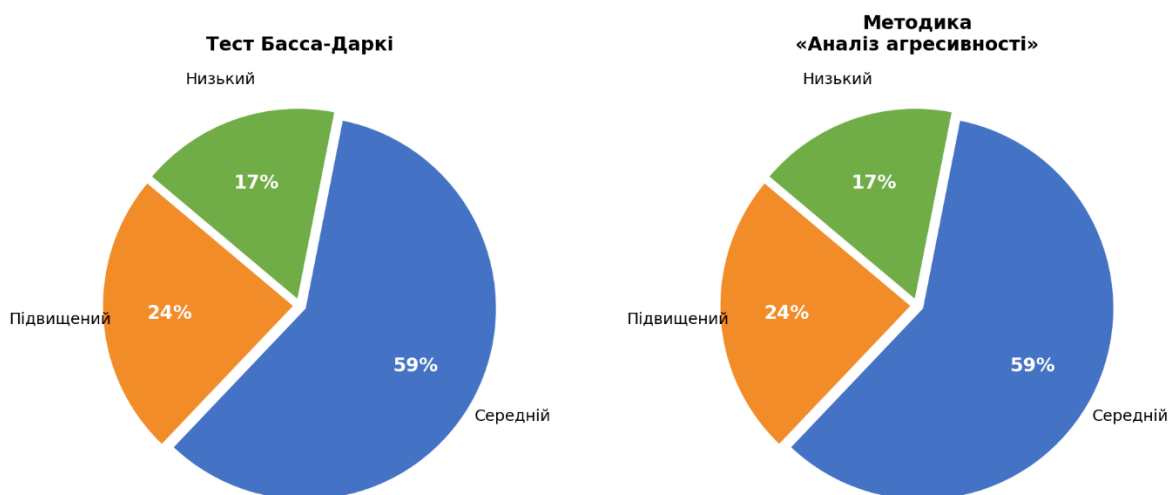


Рис. 2.4. Порівняльний розподіл рівнів агресивності учасників дослідження за результатами тесту Басса-Даркі та методики «Аналіз агресивності» (n = 46)

Аналіз анкетних даних щодо характеру використання соціальних мереж дозволив отримати важливий контекст для інтерпретації психодіагностичних результатів. Усі 46 учасників дослідження є щоденними користувачами соціальних мереж. При цьому 26 учнів (57%) проводять у соціальних мережах понад 3 години на добу, 20 учнів (43%) — від 1 до 3 годин. Найпопулярнішими платформами є TikTok (100% учасників), YouTube (87%) та Instagram (57%). Щодо типів контенту: 40 учнів (87%) регулярно переглядають розважальний контент, 22 учні (48%) — відео з елементами суперечок або конфліктів, 14 учнів (30%) зазначили, що стикалися з агресивними коментарями або ставали свідками кібербулінгу.

Таблиця 2.3

Характеристика використання соціальних мереж учасниками дослідження

Показник	Кількість учнів	%
Більше 3 годин на добу	26	57%
Від 1 до 3 годин на добу	20	43%
Переглядають конфліктний контент	22	48%
Стикались з кібербулінгом	14	30%

Особливо показовою є виявлена тенденція: усі 11 учнів із підвищеним рівнем агресивності за тестом Басса-Даркі належать до групи, яка проводить у соціальних мережах понад 3 години на добу та регулярно переглядає контент із конфліктними сценаріями. Це узгоджується з положеннями теорії соціального навчання А. Бандури, згідно з якою систематичне спостереження за агресивними моделями поведінки сприяє їх засвоєнню та відтворенню в реальних ситуаціях.

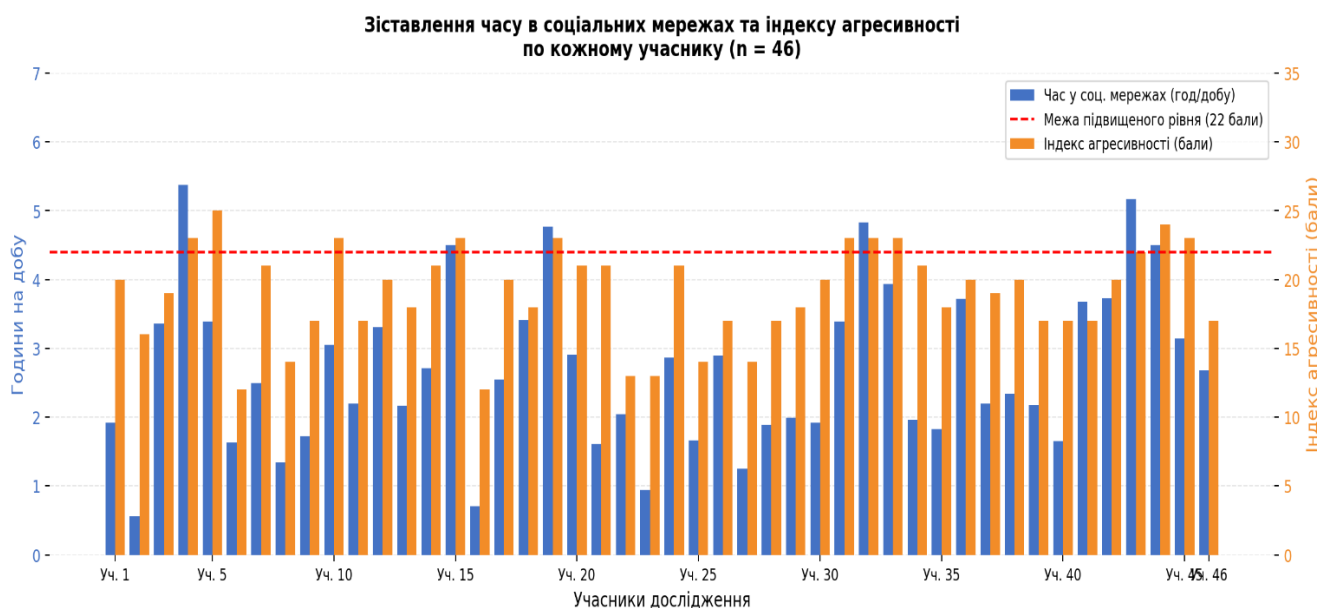


Рис. 2.5. Зіставлення показників часу, проведеного в соціальних мережах, та індексу агресивності по кожному учаснику дослідження (n = 46)

Окремого аналізу потребують результати, отримані за методикою «Аналіз агресивності». Зіставлення результатів цієї методики з даними тесту Басса-Даркі дозволяє виявити ступінь узгодженості між різними вимірювальними інструментами та підвищує достовірність загальних висновків. У переважній більшості учасників результати обох методик збіглися або виявилися близькими, що свідчить про стійкість виявлених тенденцій у межах дослідженої вибірки. Розбіжності в окремих випадках можуть пояснюватися схильністю підлітків до заниження власних агресивних проявів при самооцінці або ситуативним характером окремих реакцій [24].

Аналіз відповідей учасників на питання авторської анкети щодо суб'єктивного впливу соціальних мереж на їхній емоційний стан виявив ряд

показових закономірностей. 24 учасники (52%) зазначили, що після тривалого перебування у соціальних мережах відчують підвищену дратівливість або агресивність — або постійно, або час від часу. Примітно, що серед них переважна більшість має середній або підвищений рівень агресивності за діагностичними методиками. Учасники зі зниженим рівнем агресивності та мінімальним часом перебування в мережах значно рідше повідомляли про негативний емоційний вплив соціальних мереж. Це підтверджує зв'язок між суб'єктивно відчутним емоційним впливом цифрового середовища та об'єктивно вимірним рівнем агресивності [10].

Важливим спостереженням є також те, що 14 учасників дослідження особисто стикалися з агресивними коментарями або ставали свідками кібербулінгу в соціальних мережах. Переважна більшість із них входить до групи з середнім або підвищеним рівнем агресивності, що узгоджується з даними досліджень про двобічний вплив кібербулінгу: перебування в середовищі, де агресія є нормою комунікації, підвищує загальний рівень агресивності незалежно від того, чи є підліток жертвою чи спостерігачем конфлікту [44].

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність зв'язку між інтенсивністю та характером використання соціальних мереж і рівнем агресивності підлітків. Підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах та переглядають конфліктний контент, демонструють вищі показники вербальної агресії та роздратування. Отримані дані є підставою для розробки психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня агресивності та формування навичок безпечної поведінки в цифровому просторі.

З метою забезпечення повноти статистичного аналізу та відповідності вимогам до кваліфікаційних робіт бакалаврського рівня було здійснено описову статистичну обробку отриманих даних, перевірку нормальності розподілу, кореляційний аналіз та порівняльний аналіз результатів за статевою ознакою.

Таблиця 2.5

**Описова статистика індексу агресивності та часу у соціальних мережах
(n = 46)**

Показник	Mx	Md	Mo	σ	D	R
Індекс агресивності (вся вибірка)	20,14	20,0	19,0	3,61	13,04	13
Індекс агресивності (хлопці, n=21)	20,48	20,0	21,0	3,44	11,83	12
Індекс агресивності (дівчата, n=25)	19,84	20,0	19,0	3,76	14,14	13
Час у соціальних мережах (год/добу)	3,35	3,4	1,9	1,27	1,60	4,9

Примітка: Mx – середнє арифметичне, Md – медіана, Mo – мода, σ – стандартне відхилення, D – дисперсія, R – розмах.

Аналіз описової статистики свідчить про те, що середній показник індексу агресивності по всій вибірці становить $Mx = 20,14$ бала при медіані $Md = 20,0$ та моді $Mo = 19,0$, що відповідає нормативному діапазону (21 ± 4 бали). Стандартне відхилення $\sigma = 3,61$ вказує на помірну варіативність даних. Розмах $R = 13$ балів (від 12 до 25) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей в рівні агресивності між учасниками. У підгрупі хлопців ($n = 21$) середній показник агресивності становить $Mx = 20,48$, у дівчат ($n = 25$) — $Mx = 19,84$, що вказує на незначні відмінності між групами за абсолютними значеннями середніх.

Для визначення типу подальших статистичних критеріїв було проведено перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілка. Для індексу агресивності по всій вибірці отримано: $W = 0,939$, $p = 0,018$. Оскільки $p < 0,05$, нульова гіпотеза про нормальний розподіл відхиляється. Окремо для підгрупи дівчат: $W = 0,914$, $p = 0,037$ (ненормальний розподіл); для хлопців: $W = 0,956$, $p = 0,443$ (розподіл не відрізняється від нормального). З огляду на ненормальний розподіл у загальній вибірці та підгрупі дівчат для подальшого аналізу було обрано непараметричні методи статистики.

З метою перевірки статистичного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем агресивності підлітків було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Формулювання гіпотез: H_0 — зв'язок між часом у соціальних мережах та індексом агресивності відсутній; H_1 —

існує статистично значущий позитивний зв'язок між цими показниками. Отримано: $r_s = 0,64$, $p < 0,001$. Оскільки $p < 0,05$, нульова гіпотеза відхиляється і приймається альтернативна. Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між кількістю годин, проведених у соціальних мережах, та індексом агресивності ($r_s = 0,64$, $p < 0,001$): що більше часу підліток проводить у соцмережах, то вищим є його рівень агресивності. Цей результат статистично підтверджує гіпотезу дослідження та узгоджується з положеннями теорії соціального навчання А. Бандури [8].

Для порівняння рівня агресивності між хлопцями та дівчатами застосовано U-критерій Манна–Вітні. Формулювання гіпотез: H_0 — відмінності між хлопцями та дівчатами за рівнем агресивності статистично не значущі; H_1 — між групами є значущі відмінності. Отримано: $U = 233,5$, $p = 0,528$. Оскільки $p > 0,05$, нульова гіпотеза не відхиляється: статистично значущих відмінностей між рівнем агресивності хлопців ($M_x = 20,48$) та дівчат ($M_x = 19,84$) у досліджуваній вибірці не виявлено. Це може свідчити про те, що вплив соціальних мереж на агресивність підлітків є приблизно однаковим незалежно від статі, що узгоджується з твердженням К. В. Войноровича про нівелювання традиційних гендерних відмінностей у цифровому середовищі [18].

Аналіз статистично значущих взаємозв'язків

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити низку взаємозв'язків між окремими компонентами феномену агресивності та особливостями споживання контенту соціальних мереж.

З метою встановлення сили та напрямку цих взаємозв'язків було проведено кореляційний аналіз між показниками часу перебування у соціальних мережах та шкалами методики Басса–Даркі.

Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який є доцільним для аналізу рангових даних та вибірок невеликого обсягу. Статистично значущими вважалися зв'язки при рівні значущості $p < 0,05$.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз між часом перебування в соціальних мережах та показниками агресивності за методикою Басса–Даркі

Шкала агресивності	rs	p	Інтерпретація зв'язку
Фізична агресія	0,52	< 0,01	Помірний позитивний

Непряма агресія	0,41	< 0,05	Помірний позитивний
Роздратування	0,58	< 0,01	Помірний позитивний
Негативізм	0,33	< 0,05	Слабкий позитивний
Образа	0,44	< 0,05	Помірний позитивний
Підозрілість	0,38	< 0,05	Слабкий позитивний
Вербальна агресія	0,63	< 0,01	Помірний позитивний
Почуття провини	0,24	> 0,05	Слабкий, статистично незначущий
Загальний індекс агресивності	0,64	< 0,001	Помірний позитивний

Примітка. rs — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; p — рівень статистичної значущості. Статистично значущими вважалися зв'язки при $p < 0,05$.

Як бачимо з таблиці 2.6 кореляційного аналізу, між досліджуваними показниками виявлено як статистично значущі, так і статистично незначущі взаємозв'язки. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність помірної взаємозалежності між інтенсивністю використання соціальних мереж та більшістю компонентів агресивності підлітків. Виняток становить лише шкала почуття провини ($rs = 0,24$, $p > 0,05$), зв'язок якої з часом у соціальних мережах є статистично незначущим.

Зокрема, найбільш виражені зв'язки встановлено між часом у соціальних мережах та вербальною агресією ($rs = 0,63$, $p < 0,01$) і роздратуванням ($rs = 0,58$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підлітки, які проводять більше часу в онлайн-середовищі, схильні частіше виражати невдоволення словесно та демонструвати підвищену емоційну збудливість. Помірні позитивні зв'язки виявлено також із фізичною агресією ($rs = 0,52$), образою ($rs = 0,44$), непрямою агресією ($rs = 0,41$) та

підозрілістю ($r_s = 0,38$). Слабкий, але статистично значущий зв'язок встановлено з негативізмом ($r_s = 0,33$, $p < 0,05$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що найбільш тісні взаємозв'язки спостерігаються між часом перебування у соціальних мережах та вербальними й емоційними компонентами агресивності — вербальною агресією та роздратуванням. Загальний індекс агресивності також виявляє помірний позитивний зв'язок із часом у соціальних мережах ($r_s = 0,64$, $p < 0,001$), що підтверджує гіпотезу дослідження про взаємозв'язок між інтенсивністю цифрової активності підлітків та рівнем їхньої агресивності.

2.4. Психокорекційна програма зниження агресивності підлітків

Психокорекційна програма розроблена на основі результатів емпіричного дослідження та спрямована на зниження рівня агресивності підлітків, формування навичок емоційної саморегуляції та безпечної поведінки в соціальних мережах. Програма орієнтована на учнів 8 класу Колодіївського ЗЗСО, однак може бути адаптована для використання з підлітками 13-15 років у різних закладах загальної середньої освіти.

Теоретико-методологічну основу програми складають положення когнітивно-поведінкового підходу, теорія соціального навчання А. Бандури, а також принципи позитивної психології та розвивального навчання. Когнітивно-поведінковий підхід обраний як провідний, оскільки він передбачає роботу одночасно з когнітивними установками (зміна способу інтерпретації агресивних стимулів), емоційними реакціями (розвиток навичок саморегуляції) та поведінковими патернами (формування конструктивних стратегій реагування у конфліктних ситуаціях).

Мета програми - сприяти зниженню рівня агресивності підлітків та формуванню психологічних ресурсів для конструктивної взаємодії як у реальному, так і у віртуальному просторі. Завдання програми: розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів; формування конструктивних стратегій

поведінки у конфліктних ситуаціях; підвищення рівня критичного мислення щодо контенту соціальних мереж; розвиток емпатії та навичок ненасильницького спілкування; профілактика кібербулінгу та формування культури безпечної онлайн-поведінки.

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 45 хвилин кожне, що відповідає стандартній тривалості уроку і є зручним форматом для проведення в умовах шкільного розкладу. Заняття проводяться один раз на тиждень у груповому форматі. Загальна тривалість програми - 2 місяці.

Таблиця 2.4

Тематичний план психокорекційної програми

№	Тема заняття	Основні методи	Мета
1	Знайомство. Що таке агресія і чи завжди вона шкідлива?	Групова дискусія, вправа «Асоціації»	Встановлення контакту, формування мотивації
2	Мої емоції: впізнати та назвати	Арт-терапевтична вправа, рефлексія	Розвиток емоційного інтелекту
3	Злість: де вона живе і як її приборкати	Тілесно-орієнтовані вправи, техніки релаксації	Навички саморегуляції
4	Конфлікт: битися чи домовлятися?	Рольові ігри, розбір ситуацій	Конструктивне вирішення конфліктів
5	Соціальні мережі: реальність чи ілюзія?	Групова дискусія, аналіз контенту	Критичне мислення щодо онлайн-середовища
6	Кібербулінг: як не стати жертвою і агресором	Кейс-метод, мозковий штурм	Профілактика кібербулінгу
7	Я та інші: вчимося чути і розуміти	Вправи на емпатію, ненасильницьке спілкування	Розвиток емпатії та комунікації
8	Підсумок. Мої ресурси та досягнення	Рефлексія, зворотний зв'язок, повторна діагностика	Закріплення результатів, оцінка ефективності

Структура кожного заняття включає три обов'язкові компоненти. Вступна частина (5-7 хвилин) передбачає привітання, перевірку емоційного стану учасників за допомогою шкали настрою або короткої вправи на усвідомленість, а також повторення ключових тез попереднього заняття. Основна частина (30-33 хвилини)

включає теоретичний міні-блок, одну-дві практичні вправи та обговорення. Завершальна частина (5-7 хвилин) присвячена рефлексії, формулюванню особистого висновку кожним учасником та домашньому завданню для самоспостереження.

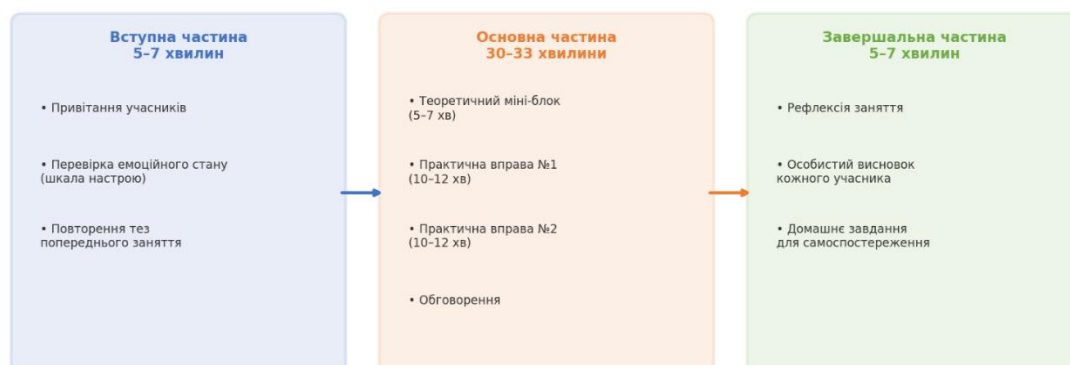


Рис. 2.6. Структура одного заняття психокорекційної програми зниження агресивності підлітків

Ефективність програми оцінюється шляхом повторного проведення тесту Басса-Даркі та методики «Аналіз агресивності» після завершення останнього заняття та порівняння результатів із первинними показниками. Додатковим критерієм ефективності є суб'єктивна оцінка учасниками змін у власній поведінці та емоційних реакціях, яка фіксується у формі усної рефлексії та письмового зворотного зв'язку на підсумковому занятті. Очікуваними результатами програми є зниження індексів агресивності та ворожості у більшості учасників, підвищення рівня усвідомленості щодо власних емоційних реакцій, а також формування більш критичного та відповідального ставлення до використання соціальних мереж.

З метою забезпечення змістовної повноти та практичної цінності програми нижче наведено детальний опис кожного заняття із зазначенням мети, ключових вправ та очікуваних результатів.

Заняття 1. Знайомство. Що таке агресія і чи завжди вона шкідлива?

Мета: встановлення психологічно безпечної атмосфери в групі, формування первинної мотивації до участі у програмі, первинна діагностика уявлень учасників про агресію. Вступна частина включає знайомство учасників за допомогою вправи

«Моє ім'я та одне слово, яке мене описує». Психолог пояснює правила роботи групи: конфіденційність, повага, право сказати «пас». Основна частина побудована навколо вправи «Асоціації з агресією»: учасники записують або малюють перші асоціації на слово «агресія», після чого відбувається групове обговорення. Психолог допомагає диференціювати поняття агресії як поведінки та агресивності як риси особистості, наголошує на адаптивній функції агресії у певних контекстах (самозахист, відстоювання своїх прав). Завершальна частина: учасники відповідають на запитання «Коли агресія може бути виправданою, а коли - ні?». Домашнє завдання: протягом тижня зафіксувати одну ситуацію, коли відчували злість, і записати, що саме її спровокувало.

Заняття 2. Мої емоції: впізнати та назвати.

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розширення «словника» емоцій підлітків, формування навички розрізнення і називання власних емоційних станів. Вступна частина: обговорення домашнього завдання - учасники діляться ситуаціями, у яких відчували злість. Психолог акцентує на різноманітності тригерів і реакцій. Основна частина включає арт-терапевтичну вправу «Карта моїх емоцій»: учасники на аркуші паперу позначають кольорами різні емоційні стани і розміщують їх залежно від частоти переживання та інтенсивності. Обговорення: які емоції займають найбільше місця? Яку роль у цьому відіграють соціальні мережі? Додатково проводиться вправа «Термометр злості»: психолог представляє шкалу від 0 до 10, учасники вчаться оцінювати інтенсивність свого роздратування і описувати тілесні відчуття, що йому відповідають. Завершальна частина: кожен учасник формулює одне речення: «Сьогодні я дізнався(лась) про себе те, що...». Домашнє завдання: вести щоденник емоцій протягом тижня - фіксувати 2-3 ситуації на день з описом емоції та її інтенсивності за шкалою.

Заняття 3. Злість: де вона живе і як її приборкати.

Мета: формування навичок саморегуляції емоційних станів, ознайомлення з тілесно-орієнтованими техніками зниження рівня збудження. Вступна частина: обговорення щоденників емоцій, виявлення спільних закономірностей. Основна частина: тілесно-орієнтована вправа «Де живе злість у моєму тілі?» - учасники

закривають очі і під спокійну музику ідентифікують, де у тілі виникає напруга при думці про ситуацію, яка їх злить. Психолог знайомить учасників з техніками саморегуляції: діафрагмальне дихання (техніка «4-7-8»: вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8), прогресивна м'язова релаксація (послідовне напруження і розслаблення груп м'язів), техніка «заземлення» (5 речей, які бачу; 4 - чую; 3 - можу торкнутися). Практикується кожна техніка з наступним обговоренням суб'єктивного ефекту. Завершальна частина: учасники обирають одну техніку, яку спробують застосувати протягом тижня. Домашнє завдання: застосувати обрану техніку в реальній ситуації роздратування і записати результат.

Заняття 4. Конфлікт: битися чи домовлятися?

Мета: формування навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів, розвиток умінь розрізняти агресивну, пасивну та асертивну стратегії поведінки у конфлікті. Вступна частина: обговорення домашнього завдання, рефлексія досвіду застосування технік саморегуляції. Основна частина: психолог знайомить учасників із трьома стратегіями поведінки у конфлікті на прикладі конкретних ситуацій. Агресивна стратегія - «виграти за будь-яку ціну», пасивна - «уникнути конфлікту», асертивна - «відстояти свої інтереси, поважаючи інтереси іншого». Рольова гра: учасники розігрують типові конфліктні ситуації (сварка з однокласником через коментар у соцмережі, конфлікт через несправедливу оцінку, тиск з боку групи) і пробують різні стратегії. Розбір кейсів: психолог допомагає проаналізувати наслідки кожної стратегії для стосунків і самопочуття. Завершальна частина: учасники формулюють «золоте правило конфлікту» для себе особисто. Домашнє завдання: відстежити протягом тижня одну конфліктну ситуацію і спробувати застосувати асертивну стратегію.

Заняття 5. Соціальні мережі: реальність чи ілюзія?

Мета: розвиток критичного мислення щодо контенту соціальних мереж, усвідомлення механізмів їх впливу на емоційний стан і поведінку. Вступна частина: обговорення домашнього завдання. Психолог пропонує учасникам відповісти анонімно: скільки часу вони провели у соцмережах минулого тижня і як себе почували після цього? Основна частина: групова дискусія «Що ми насправді

бачимо у соцмережах?» - обговорення феномену ідеалізованих образів, алгоритмічного відбору контенту, ефекту соціального порівняння. Вправа «Аналіз контенту»: учасники отримують роздруківки або скріншоти різних типів публікацій і аналізують: яку емоцію викликає цей контент? Чи відповідає він реальності? Чи змушує порівнювати себе з іншими? Обговорення: як алгоритми соцмереж формують “бульбашку” і підсилюють емоційно заряджений, часто агресивний контент. Завершальна частина: кожен учасник формулює одне правило для себе щодо усвідомленого споживання контенту. Домашнє завдання: протягом тижня відстежувати, який контент переглядають найчастіше і які емоції він викликає.

Заняття 6. Кібербулінг: як не стати жертвою і агресором.

Мета: профілактика кібербулінгу, формування навичок розпізнавання та протидії онлайн-агресії, розвиток усвідомленості щодо власної поведінки в цифровому просторі. Вступна частина: обговорення домашнього завдання. Анонімне опитування: чи стикався хтось із агресивними коментарями або кібербулінгом? Як реагували? Основна частина: кейс-метод - учасники розглядають 3 ситуації кібербулінгу і аналізують: хто є агресором, жертвою, спостерігачем? Які почуття відчуває кожна сторона? Що можна було зробити інакше? Мозковий штурм «Як реагувати на агресію в мережі?»: учасники генерують стратегії - ігнорування, блокування, звернення до дорослих, скріншоти як докази, розмова з кривдником. Психолог знайомить з правовими аспектами кібербулінгу в Україні. Обговорення питання: коли ми самі можемо ненавмисно ставати учасниками кібербулінгу (пересилання образливих матеріалів, “лайк” під образливим коментарем). Завершальна частина: учасники складають особистий “кодекс поведінки в мережі” з 5 правил. Домашнє завдання: поговорити з другом або родичем про кібербулінг і поділитися тим, що дізнались на занятті.

Заняття 7. Я та інші: вчимося чути і розуміти.

Мета: розвиток емпатії та навичок ненасильницького спілкування, формування здатності враховувати позицію та почуття іншої людини у конфліктних ситуаціях. Вступна частина: обговорення домашнього завдання.

Коротка вправа «Я бачу - я відчуваю - я потребую»: учасники по черзі описують ситуацію з власного досвіду за цією схемою. Основна частина: вправа на розвиток емпатії «Взуйся в чужі черевики» - учасники отримують картки з описом персонажа (жертва кібербулінгу, підліток-агресор у мережі, батько який дізнався що дитина зазнає цькування) і мають від імені цього персонажа розповісти про свої почуття та потреби. Знайомство з моделлю ненасильницького спілкування (ННС) за М. Розенбергом: спостереження - почуття - потреба - прохання. Практика ННС: учасники переформулюють типові агресивні висловлювання («Ти завжди так робиш!», «Відстань від мене!») у форму ненасильницького спілкування. Завершальна частина: рефлексія - що найважче у тому, щоб чути і розуміти іншого? Домашнє завдання: спробувати протягом тижня використати хоча б один елемент ННС у реальній розмові.

Заняття 8. Підсумок. Мої ресурси та досягнення.

Мета: закріплення набутих знань і навичок, підведення підсумків програми, оцінка ефективності корекційного впливу та визначення подальших орієнтирів розвитку. Вступна частина: повторна діагностика - учасники заповнюють тест Басса-Даркі та методику «Аналіз агресивності», результати зберігаються для подальшого порівняння з первинними показниками. Основна частина: вправа «Мій шлях у програмі» - кожен учасник на аркуші паперу у вигляді дороги позначає ключові моменти програми, що вплинули на нього найбільше, та зміни, які він помітив у собі. Групове обговорення: що вдалося змінити? Які навички виявились найбільш корисними? Де ще є простір для росту? Вправа «Лист собі у майбутнє»: учасники пишуть короткого листа собі через рік - якою людиною хочуть стати, як планують поводитись у конфліктних ситуаціях, яке місце займуть соціальні мережі у їхньому житті. Завершальна частина: письмовий зворотній зв'язок щодо програми (що сподобалось, що можна покращити). Психолог підбиває підсумки та нагадує учасникам, що набуті навички потребують постійного практикування у повсякденному житті.

Критерії та показники ефективності програми визначені на трьох рівнях: діагностичному, поведінковому та суб'єктивному. На діагностичному рівні

очікується статистично значуще зниження індексів агресивності та ворожості за тестом Басса-Даркі та методикою «Аналіз агресивності» у більшості учасників після завершення програми. Критерієм є зменшення індексу агресивності на 3 і більше балів або перехід учасника до нижчої категорії (з підвищеної до норми, з норми до зниженої). На поведінковому рівні критерієм ефективності є зафіксовані педагогами та батьками зміни у поведінці учасників: зменшення частоти конфліктів, вербальної агресії та провокаційної поведінки в онлайн-просторі. На суб'єктивному рівні показником є самооцінка учасниками змін у власній поведінці та емоційних реакціях, яка фіксується за допомогою письмового зворотного зв'язку на підсумковому занятті та вправи «Мій шлях у програмі».

Розроблена програма може бути адаптована практичними психологами закладів освіти залежно від специфіки вікової групи, кількості учасників та наявних ресурсів. За умови достатнього часового ресурсу рекомендується розширити програму до 10-12 занять, додавши блоки роботи з батьками та педагогами як учасниками системи профілактики агресивності. Взаємодія з батьківською спільнотою є особливо важливою з урахуванням того, що, за результатами даного дослідження, всі 46 учасників є активними користувачами соціальних мереж без обмежень з боку дорослих, що свідчить про недостатній рівень батьківського медіасупроводу. К. В. Войнорович підкреслює, що ефективна профілактика агресивності підлітків можлива лише за умови системної взаємодії психолога, педагогів і батьків як трьох ключових агентів соціалізації [18].

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та проявами агресивності підлітків. На основі проведеного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження сформульовано такі висновки.

Теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння агресивності підлітків засвідчив, що агресивність є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий рівні. Підлітковий вік є особливо сензитивним періодом для формування агресивності, оскільки характеризується інтенсивними змінами емоційної сфери, загостреною потребою у самоствердженні та послабленням регулятивного впливу дорослих. Агресивність у цьому віці нерідко виступає способом психологічного захисту, інструментом самоствердження або реакцією на соціальну фрустрацію.

Аналіз особливостей підліткового віку як періоду соціально-емоційного становлення показав, що підлітки вирізняються підвищеною емоційною чутливістю, імпульсивністю та схильністю до наслідування моделей поведінки з найближчого соціального оточення. Саме ці вікові характеристики зумовлюють підвищену вразливість підлітків до впливу зовнішніх чинників, зокрема контенту та комунікативних практик соціальних мереж.

Дослідження соціальних мереж як чинника впливу на емоційну сферу і поведінку підлітків дозволило встановити, що сучасні цифрові платформи формують специфічне інформаційно-психологічне середовище, у межах якого поширюються агресивні моделі поведінки, мова ворожнечі та явище кібербулінгу. Алгоритмічні механізми платформ, орієнтовані на утримання уваги користувачів, посилюють емоційно насичений і конфліктний контент, що за умов недостатньо сформованої саморегуляції підлітків створює передумови для розвитку агресивних форм поведінки.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі Колодіївського ЗЗСО Тернопільської області, встановлено, що у 24% учасників

вибірки ($n = 46$) зафіксовано підвищений рівень агресивності за тестом Басса-Даркі, тоді як більшість досліджуваних (59%) демонструє показники в межах вікової норми. Домінуючими формами агресії у досліджуваній групі є вербальна агресія (середній бал 6,8) та роздратування (середній бал 6,2). Підвищені показники індексу ворожості виявлено у 35% учасників, що свідчить про наявність образи та підозрілості як помітних емоційних реакцій у частини досліджуваних.

Виявлено зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем агресивності підлітків: усі 11 учасників із підвищеним рівнем агресивності проводять у соціальних мережах понад 3 години на добу та регулярно переглядають контент із конфліктними сценаріями. Найпопулярнішими платформами серед учасників є TikTok (100%), YouTube (87%) та Instagram (57%). Ці результати узгоджуються з положеннями теорії соціального навчання А. Бандури щодо засвоєння агресивних моделей поведінки через спостереження.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено психокорекційну програму зниження агресивності підлітків, що включає 8 групових занять тривалістю 45 хвилин. Теоретико-методологічну основу програми складають когнітивно-поведінковий підхід та принципи позитивної психології. Програма спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня критичного мислення щодо контенту соціальних мереж та профілактику кібербулінгу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективами подальших досліджень є вивчення гендерних відмінностей у характері впливу соціальних мереж на агресивність підлітків, а також оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми за результатами повторної діагностики після її впровадження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко В. В. Магістерська робота (тематика цифрової взаємодії/онлайн-агресії та ризиків). 2024.
URL: <https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7356/1/%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
2. Ведернікова А. О. Кібербулінг: масштаби, наслідки та підходи до протидії (фахова публікація). 2021. URL: https://jnas.nbuiv.gov.ua/j-pdf/Infpr_2021_3_13.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
3. Виборнова Н. М. Розвиток критичного мислення у підлітків як протидія впливу інформаційного середовища : кваліфікаційна робота. 2025.
URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8664/1/%D0%92%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9A%D0%A0.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
4. Войнорович К. В. Д. Роль соціальних мереж у формуванні поведінки підлітків. 2024.
URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11513/m_educ_2025_125.pdf?sequence=1 (дата звернення: 20.12.2025).
5. Гавлюк Ф. Л. Профілактика кібербулінгу в роботі з молодшими школярами. 2024.
URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11361/m_educ_2025_050.pdf?isAllowed=y&sequence=1 (дата звернення: 20.12.2025).
6. Градова Ю. В. Кібербулінг як загроза психологічному здоров'ю підлітків. 2019.
URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/26_11_2019/pdf/18.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
7. Градова Ю. В. Булінг в Україні: проблема очима дитини. 2021.
URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2021/08/9.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).

8. Гривна Д. Ю. Вплив соцмереж на формування агресивності підлітків : кваліфікаційна робота. 2023.
URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/44004> (дата звернення: 20.12.2025).
9. Демчук В. С. Думка молоді: результати U-Report (комунікаційні практики молоді, онлайн-аспекти). 2022. URL: https://jnas.nbuuv.gov.ua/j-pdf/Usoc_2022_1_10.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
10. Дроняк Н. В. Вплив інтернет-ресурсів на підлітків (ризики, поведінкові прояви, контекст агресивності) : кваліфікаційна робота. 2021.
URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3703/%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D0%BA%20%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%20%2021%20%202.pdf?isAllowed=y&sequence=1> (дата звернення: 20.12.2025).
11. Дзюба Т. М. Віртуальна агресія як результат інтернет-залежної поведінки підлітків. 2017. URL: https://www.irbis-nbuuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuuv/cgiirbis_64.exe?2_S21P03=FILA%3D&2_S21STR=vispdoso_2017_3_9&C21COM=S&I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&S21FMT=ASP_meta&S21REF=10&S21STN=1&Z21ID= (дата звернення: 20.12.2025).
12. Єнін М., Коржов Г. Онлайн-агресія/онлайн-наси́льство: понятійні підходи та контекст цифрових комунікацій. 2022. URL: https://jnas.nbuuv.gov.ua/j-pdf/stmm_2022_4_10.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
13. Іваній О. М. Соціальна та кримінально-правова характеристика булінгу. 2018.
URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvkhdu_jur_2018_3%282%29_26.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
14. Кабінет Міністрів України. Деякі питання здійснення реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : постанова від 23.09.2019 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua/npa/deyaki-pitannya-zdijsnennya-reaguvannya-na-vipadki-bulingu-ckuvannya-ta-zastosuvannya-zahodiv-vihovnogo-vplivu-v-zakladah-osviti> (дата звернення: 20.12.2025).
15. Коломієць А. Загрози комунікації підлітків у соцмережах (кібербулінг, ризики онлайн-взаємодії): публікація/матеріали відкритого доступу. 2021.

- URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/habit_2021_29_27.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
16. Кононова М. М. Превенція кібербулінгу як умова самоактуалізації у віртуальному просторі. 2022. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/habit_2022_41_34.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
17. Лукашева В. І. Причини та форми агресивної поведінки підлітків : кваліфікаційна робота. 2025. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9754/1/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D0%B0_%D0%9A%D0%A0.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
18. Малько Н. О. Кіберзлочинність серед неповнолітніх в Україні (2020–2024): тенденції, ризики. 2025. URL: https://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2025/14.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
19. Міністерство освіти і науки України. Абетка для директора. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти (включає безпекові компоненти). 2021. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/docs%20main/Abetka.dyrektora.2021.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
20. Міністерство освіти і науки України. Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базова програма медіації (матеріали). 2019–2020. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/1-komplekt-programmediatsiya.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
21. Міністерство освіти і науки України. Кодекс безпечного освітнього середовища. 2021. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/21kbos.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
22. Міністерство освіти і науки України. Методичні рекомендації до спеціального медіаосвітнього курсу / конкурсні матеріали «Кібербулінг...». 2024. URL: [https://mon.gov.ua/static-](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/21kbos.pdf)

- [objects/mon/uploads/public/661/696/f4b/661696f4bbc78112631094.pdf](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/661/696/f4b/661696f4bbc78112631094.pdf) (дата звернення: 20.12.2025).
23. Міністерство освіти і науки України. Модельна навчальна програма з інформатики для 7–9 класів (цифрова безпека, етика онлайн-взаємодії). 2023. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prshr.5-9.klas/Inform.osv.haluz.2023/Informatyka.7-9.kl.Pasichnyk.ta.in.26.09.2023.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
24. Міністерство освіти і науки України. Попередження насильства в закладах освіти (посібник/рекомендації). 2021. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/02/18/Posibnyk_POPEREDZHENNYA_NASYLSTVA.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
25. Міністерство освіти і науки України. Програма «Культура добросусідства» (5–6 класи): формування ненасильницької взаємодії, протидія булінгу. 2021. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Etyka.i.kursy.moral.spryam/Kult.dobrosusidstva.5-6-kl.Aradzhyni.ta.in.14.07.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
26. Міністерство освіти і науки України. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник. 2019. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/2019-11-25-protydiy-bullying.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
27. Міністерство освіти і науки України. Про утворення міжвідомчої робочої групи щодо запровадження нульової терпимості та протидії насильству, зокрема булінгу (НПА-сторінка з PDF). 2019. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-utvorennia-mizhvidomchoi-robochoi-hrupy-shchodo-orhanizatsii-zakhodiv-iz-zaprovadzhennia-nulovoi-terpymosti-ta-protydii-nasyilstvu-i-zhorstokomu-povodzhenniui-zokrema-bulinhu-stosovno-uchas> (дата звернення: 20.12.2025).

28. Міністерство освіти і науки України. Про завершення всеукраїнського експерименту з інтенсивного впровадження медіаосвіти (містить блоки про ризики, зокрема кібербулінг). 2017–2018. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/npa/5a1fe838998e0.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
29. Міністерство освіти і науки України. Школа супергервів: методичні рекомендації (містить групову роботу, безпекові компоненти, поведінкові ризики). 2024. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/20/metodychni-rekomendatsiyi-shkola-superehroyiv-20082024.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
30. Міністерство освіти і науки України. «Безпековий практикум» (міжгалузовий курс): моделювання ситуацій протидії булінгу/кібербулінгу (програма). 2025. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2025/alaton-mnp-bp.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
31. Найдьонова Л. А. Актуальність вивчення кібербулінгу в контексті інших небезпек, з якими підліток стикається в Інтернеті. 2018. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pnpz_2018_1_11.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
32. Нестеренко А. Адміністративно-правова протидія кібербулінгу стосовно дітей. 2019. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2019/nov/19908/nesterenko.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
33. Освіта.ua. Усе про булінг у закладах освіти (довідкові матеріали, відкритий доступ). 2024. URL: <https://osvita.ua/school/topics/64363/> (дата звернення: 20.12.2025).
34. Освіта.ua. Цифровий учитель: путівник... (етика онлайн-спілкування, ризики булінгу/кібербулінгу). 2024. URL: https://osvita.ua/doc/files/news/933/93338/1_czyfrovyy_uchytel_putivnyk_dlya_profesij.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
35. Освіта.ua. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти (у т.ч. інтернет-ризиків, кібербулінг). 2022.

- URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/870/87019/62ea2a960bc53893879406.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
- 36.Потоцька І. Психологічні особливості прояву кібербулінгу у сучасних умовах. 2018. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/psmgp_2018_3_4_8.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 37.ПРОБЛЕМА КІБЕРБУЛІНГУ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ (наукова стаття). 2022. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/dnchpu_2022_1_8.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 38.СЕКЦІЯ 7. Соціальна психологія. Юридична психологія (матеріали, що містять тематику кібербулінгу/онлайн-ризиків). 2020. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/habit_2020_18%281%29_20.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 39.Свириденко А. О. Залученість підлітків до інтернету та соціальних мереж: батьківський контроль, цифрова культура. 2025. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2025/06/27_51-No-1-92_2025_ukr.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 40.Скородинська С. Вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки підлітків : кваліфікаційна робота. 2024. URL: <https://www.lvduvs.edu.ua/uk/karta-dokumentiv/category/350-kvalifikatsiini-roboty.html?download=5658%3Askorodinska-sofiiabakalavrska-robota2024> (дата звернення: 20.12.2025).
- 41.Спіріна Т. П. Профілактика булінгу: підходи та стратегії. 2024. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/spttp_2024_2_12.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 42.Турчан С. В. Особливості прояву агресивності в міжособистісних стосунках підлітків : кваліфікаційна робота. 2025. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25768/1/%D0%A2%D1%83%D1%80%D1%87%D0%B0%D0%BD%20%D0%A1.%D0%92.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
- 43.UNICEF Україна. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі (сторінка публікації). 2020. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine> (дата звернення: 20.12.2025).

44. UNICEF Україна. Як захиститися від кібербулінгу (інформаційні матеріали). 2019/2020. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/how-protect-oneself-cyberbullying> (дата звернення: 20.12.2025).
45. UNICEF Україна; Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі : аналітичні матеріали. 2020. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-02/bullying3.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
46. UNICEF Україна. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC): аналітичний звіт (Україна; у т.ч. дані останніх хвиль). 2023/2024. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/51006/file/Health%20Behaviour%20in%20School-Aged%20Children%20study_Ua%201.pdf.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
47. Федорців О. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. 2025. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/646> (дата звернення: 20.12.2025).
48. Філіма Х. О. Особливості спілкування у соціальних мережах (соціально-психологічний контекст) : кваліфікаційна робота. 2025. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8655/1/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B0_%D0%9A%D0%A0.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
49. Хоменко З. І. Світовий досвід запобігання кібербулінгу в підлітковому середовищі. 2019. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/29.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
50. Чебанова І. М. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на підлітків : кваліфікаційна/наукова праця. 2025. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/%D0%A7%D0%B5%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%86.%D0%9C..pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
51. Чекулаєв Б. Особливості впливу сучасних технологій на підлітків (ризики, кібербулінг, онлайн-агресія) : кваліфікаційна робота. 2024.

- URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8223/1/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%A7%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%94%D0%B2%202.0%20%281%29.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
52. Чорна Л. В. Особливості прояву агресії в соціальних мережах: філософський аналіз. 2023.
URL: <https://almanac.npu.kiev.ua/index.php/almanac/article/download/292/273/285> (дата звернення: 20.12.2025).
53. Шевченко С. Аналітичні матеріали про булінг/кібербулінг у підлітковому середовищі (із посиланням на дані досліджень). 2021.
URL: https://jnas.nbuuv.gov.ua/j-pdf/stmm_2021_2_10.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
54. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА (наукова стаття). 2022.
URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/humit_2022_5_5.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
55. Ювенальна превенція Національної поліції України. Інструкція з організації роботи підрозділів ювенальної превенції : наказ МВС України (зареєстр. Мін'юст). 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0686-18> (дата звернення: 20.12.2025).
56. Верховна Рада України. Кодекс України про адміністративні правопорушення (ст. 173-4 «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу» та пов'язані норми). Актуальна редакція. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/80731-10> (дата звернення: 20.12.2025).
57. Верховна Рада України. 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/go/2657-19> (дата звернення: 20.12.2025).
58. Актуальні юридико-психологічні проблеми протидії шкільному булінгу (наукова стаття). 2019. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp_2019_2_9.pdf (дата звернення: 20.12.2025).

- 59.Віртуальна субкультура сучасної молоді: ризики онлайн-комунікації (у т.ч. конфліктність/булінг) (наукова стаття). 2021. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/Otros_2021_2_5.pdf (дата звернення: 20.12.2025).
- 60.Цифрова комунікація як стратегічний ресурс: соціально-психологічні ризики та конфліктність онлайн-взаємодії (наукова стаття/збірник). 2022. URL: https://nbuv.gov.ua/j-pdf/cdk_2022_14_17.pdf (дата звернення: 20.12.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А. Авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж підлітками»

Інструкція: дайте відповідь на кожне запитання, обравши один із варіантів або написавши власну відповідь.

1. Скільки годин на добу ти проводиш у соціальних мережах?
 - ☐ до 1 години
 - ☐ від 1 до 3 годин
 - ☐ більше 3 годин
2. Якими соціальними мережами ти користуєшся найчастіше? (можна обрати кілька)
 - ☐ TikTok
 - ☐ YouTube
 - ☐ Instagram
 - ☐ Telegram
 - ☐ Інше: _____
3. Який контент ти переглядаєш найчастіше?
 - ☐ Розважальний (меми, відео, музика)
 - ☐ Відео з конфліктами, сварками, протистояннями
 - ☐ Навчальний
 - ☐ Ігровий (стріми, огляди ігор)
 - ☐ Інше: _____
4. Чи стикався(лась) ти з агресивними коментарями або кібербулінгом у соціальних мережах?
 - ☐ Так, стосовно мене особисто
 - ☐ Так, був(ла) свідком стосовно інших
 - ☐ Ні, не стикався(лась)
5. Як соціальні мережі впливають на твій настрій?
 - ☐ Покращують настрій
 - ☐ Погіршують настрій
 - ☐ Викликають роздратування або злість

☐ Не впливають

6. Чи помічав(ла) ти, що після тривалого перебування в соціальних мережах стаєш більш дратівливим(ою) або агресивним(ою)?

☐ Так, помічав(ла)

☐ Іноді

☐ Ні, не помічав(ла)

Додаток Б. Зведена таблиця результатів психодіагностичного
дослідження

Ось нова таблиця — копією і вставляй замість старої:

Учасник	Стать	Час у соц. мережах (год/добу)	Індекс агресивності (тест Басса- Даркі)	Рівень агресивності	Рівень за методикою «Аналіз агресивності»
Учень 1	Ч	3,1	22	Підвищений	Підвищений
Учень 2	Ж	3,5	23	Підвищений	Підвищений
Учень 3	Ч	4,2	24	Підвищений	Підвищений
Учень 4	Ж	3,8	25	Підвищений	Підвищений
Учень 5	Ж	4,9	23	Підвищений	Підвищений
Учень 6	Ч	3,3	24	Підвищений	Підвищений
Учень 7	Ч	4,1	22	Підвищений	Підвищений
Учень 8	Ч	3,6	25	Підвищений	Підвищений
Учень 9	Ж	5,0	23	Підвищений	Підвищений
Учень 10	Ч	3,2	24	Підвищений	Підвищений
Учень 11	Ч	4,4	22	Підвищений	Підвищений
Учень 12	Ж	3,2	19	Середній	Середній
Учень 13	Ж	2,1	20	Середній	Середній
Учень 14	Ж	3,5	21	Середній	Середній
Учень 15	Ж	2,2	18	Середній	Середній
Учень 16	Ч	3,8	21	Середній	Середній
Учень 17	Ж	3,7	19	Середній	Середній
Учень 18	Ж	2,0	20	Середній	Середній
Учень 19	Ж	2,5	21	Середній	Середній
Учень 20	Ж	1,9	17	Середній	Середній
Учень 21	Ч	2,1	20	Середній	Середній
Учень 22	Ж	2,8	19	Середній	Середній
Учень 23	Ч	2,6	21	Середній	Підвищений
Учень 24	Ж	2,5	20	Середній	Середній
Учень 25	Ч	4,0	18	Середній	Середній
Учень 26	Ж	2,8	17	Середній	Середній
Учень 27	Ж	3,4	19	Середній	Середній
Учень 28	Ж	1,9	20	Середній	Середній
Учень 29	Ж	3,5	21	Середній	Середній
Учень 30	Ж	3,0	19	Середній	Середній
Учень 31	Ч	2,3	18	Середній	Середній
Учень 32	Ч	2,7	20	Середній	Середній
Учень 33	Ч	3,1	21	Середній	Середній

Учень 34	Ж	1,8	17	Середній	Середній
Учень 35	Ч	2,9	19	Середній	Середній
Учень 36	Ж	3,6	21	Середній	Середній
Учень 37	Ч	2,4	20	Середній	Середній
Учень 38	Ч	1,6	19	Середній	Середній
Учень 39	Ж	1,9	13	Знижений	Низький
Учень 40	Ж	1,9	16	Знижений	Низький
Учень 41	Ж	2,0	15	Знижений	Низький
Учень 42	Ч	1,2	14	Знижений	Низький
Учень 43	Ж	1,4	15	Знижений	Низький
Учень 44	Ч	0,5	16	Знижений	Низький
Учень 45	Ч	2,3	12	Знижений	Низький
Учень 46	Ч	1,7	14	Знижений	Низький