МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК НАСЛІДОК ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Виконала студентка IV курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Батурська Олександра Андріївна

Науковий керівник – доктор філософії
Андрусик Олена Олександрівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ 7
……..
1.1. Психологічні особливості та чинники розвитку агресивності в юнацькому 7
віці……...
1.2. Соціальні мережі як сучасний простір соціалізації та детермінації поведінки молоді……... 12
1.3. Специфіка та форми вияву онлайн-агресії: соціально-психологічний аспект…….. 16
1.4. Роль емоційного інтелекту та дефіциту цифрової емпатії у формуванні агресивних тенденцій……... 20
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 22
……...
2.1. Організація, процедура та обгрунтування вибору методів дослідження агресивної поведінки користувачів соцмереж…… 22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв’язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та проявами агресивності…….. 25
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки юнаків у цифровому середовищі……... 31
ВИСНОВКИ 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44
ДОДАТКИ 47

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформаційні процеси в сучасному суспільстві, пов'язані з тотальною цифровізацією всіх сфер людського буття, кардинально змінили середовище соціалізації особистості. Для сучасної молоді віртуальний простір став не просто інструментом пошуку інформації, а повноцінним життєвим середовищем, де формуються ідентичність, комунікативні навички та поведінкові паттерни. Як зазначає С. Андрєєва, психологія віртуальної реальності сьогодні є невід'ємною частиною загальної психології розвитку, оскільки цифрові взаємодії мають прямий вплив на емоційну сферу особистості [5].

Особливої гостроти ця проблема набуває в юнацькому віці. Цей період характеризується інтенсивним пошуком самоідентифікації, прагненням до автономії та емоційною нестабільністю. Згідно з концепцією Е. Еріксона, юність є часом подолання кризи ідентичності, що робить молоду людину надзвичайно вразливою до зовнішніх впливів [9]. Соціальні мережі, пропонуючи широкі можливості для самовираження, водночас стають джерелом фрустрації та соціального порівняння, що часто трансформується в агресивні прояви.

Проблема психологічного впливу мережі Інтернет на особистість людини досліджувалась у багатьох працях (О. Войскунським, М. Концевим, К. Кречетніковим, К. Кузьміною, О. Масловим, П. Мунтяном, М. Носовим, Ф. Смірновим, В. Ценьовим, К. Янг та ін.) [6].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема агресивної поведінки є однією з найбільш фундаментальних у психологічній науці. Витоки розуміння природи агресії закладені у працях класиків психології. Зокрема, психоаналітичний підхід, представлений у працях Е. Фромма, розглядає деструктивність як результат суперечності між екзистенційними потребами людини та соціальними умовами її буття [16]. Натомість представник біхевіорального напряму А. Бандура у своїй теорії соціального научіння довів,

що агресія не є вродженим інстинктом, а засвоюється через спостереження за моделями поведінки інших, що є надзвичайно актуальним у контексті сучасного медіаконтенту [2].

У вітчизняній психологічній школі фундаментальні засади розвитку особистості та її поведінкових проявів закладені у працях С. Максименка, який розглядає генезис здійснення особистості через призму її цілісності та духовного потенціалу [10]. Проблему емоційної регуляції та детермінації девіантної поведінки ґрунтовно досліджували М. Корольчук та В. Семиченко, наголошуючи на важливості внутрішнього контролю як механізму стримування агресивних імпульсів [8; 13].

Питання соціалізації молоді та формування її ідентичності в умовах соціальних трансформацій висвітлені у дослідженнях Т. Титаренко та С. Ставицької. Автори вказують на те, що юнацький вік є періодом особливої чутливості до соціальних запитів, де мережа стає майданчиком для апробації різних соціальних ролей [14; 33]. Соціально-психологічний аспект віртуальної комунікації став об’єктом прискіпливої уваги О. Лозової та Г. Чайки, які проаналізували трансформації емоційної та когнітивної сфер особистості в умовах віртуалізації спілкування [9; 35].

Окрему частину досліджень присвячено адиктивним аспектам використання соціальних мереж. Праці Л. Юр’євої та Т. Вакуліч розкривають механізми формування інтернет-залежності, яка часто виступає каталізатором агресивних проявів у разі неможливості задоволення віртуальних потреб у реальному житті [18; 3].

Серед зарубіжних дослідників вплив цифрових технологій на психіку «покоління мережі» активно вивчають Дж. Твенге та Д. Бойд, наголошуючи на зростанні рівня тривожності та соціальної ізоляції юнацтва, що безпосередньо корелює з агресивними тенденціями [38; 40].

Сучасні умови додають до класичних форм агресії специфічні «цифрові» вияви, такі як кібербулінг, хейтинг та тролінг. Л. Найдьонова наголошує, що онлайн-агресія має особливий соціально-психологічний механізм, зумовлений

анонімністю та дистанційністю взаємодії [30]. Це створює ілюзію безкарності та знижує рівень емпатії, що є критичним чинником деструктивної поведінки молоді.

Науковий інтерес до цієї проблеми зумовлений суперечністю між високим ступенем залученості юнаків у соціальні мережі та недостатньою кількістю дієвих програм психологічної профілактики негативних наслідків такого впливу. Потреба у вивченні соціально-психологічних аспектів агресії в мережі та розробці практичних рекомендацій визначає вибір теми нашої роботи.

Об’єкт дослідження: агресивна поведінка особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості та форми прояву агресії юнаків під впливом активності в соціальних мережах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на рівень і характер агресивності в юнацькому віці, а також розробити практичні рекомендації з її профілактики та корекції.

Для досягнення мети було визначено такі **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння агресії та психологічні особливості юнацького віку.
2. Визначити роль соціальних мереж як специфічного чинника соціалізації та детермінації поведінки молоді.
3. Охарактеризувати форми та соціально-психологічні механізми вияву онлайн-агресії.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв’язку інтенсивності використання соцмереж і рівнів агресивності.
5. Розробити практичні рекомендації щодо попередження агресивних проявів юнаків у цифровому середовищі.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, систематизація та узагальнення психологічної літератури); емпіричні (тестування за допомогою опитувальника

агресивності Басса-Перрі, методика діагностики ворожості Кука-Медлей, опитувальник цифрової залежності К. Юнґ (Internet Addiction Test, 1998; адаптація 2023); авторська анкета для збору демографічних даних та уточнення пріоритетних для юнаків соціальних мереж; *методи кількісного та якісного аналізу* даних.

Практичне значення. Розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами та батьками для формування культури безпечної поведінки молоді в інтернеті та зниження рівня міжособистісної конфліктності.

Дані про апробацію. Основні положення і результати дослідження були представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ» (Умань 2026 р.) .

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань, додатків. Робота містить таблиці. Загальний обсяг роботи – 48 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНАКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Психологічні особливості та чинники розвитку агресивності в юнацькому віці

Стрімкий розвиток суспільства кінця XX – початку XXI століть перш за все означений загальним вектором становлення постіндустріального суспільства, що відображує безпрецедентність інформаційно-технічних досягнень людства, радикальність соціокультурних інновацій в усіх основних сферах життєдіяльності людства. Активні трансформації вітчизняного соціуму охопили найрізноманітніші сфери життєдіяльності людини, зокрема й у ракурсі здійснення комунікативної діяльності. Переосмислення структури комунікативного процесу відповідно до технічних особливостей організації віртуального комунікативного простору детермінує закономірні зміни психологічного профілю суб'єктів комп'ютерно опосередкованого спілкування.

Повсякчасне застосування інтернет-технологій стало невід'ємною складовою діяльності та спілкування особистості у багатьох вимірах її самореалізації: від професійно-функціональних до інтимно-особистісних. Безперечно, серед важливої проблематики сучасної психології виокремлюється вкрай важливе дослідницьке коло – вивчення психологічних особливостей використання інтернет-технологій. В окресленому контексті особливого значення набуває розгалужене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної діяльності особистості у віртуальному просторі інтернет-технологій.

Юнацький вік є перехідним етапом між дитинством та дорослістю, який характеризується інтенсивним фізичним, когнітивним та емоційним розвитком. У психологічній науці цей період традиційно розглядається як критичний, оскільки саме на цьому етапі відбувається остаточне формування самосвідомості та світогляду. Як зазначає С. Максименко, генезис особистості в цей час супроводжується внутрішніми конфліктами, зумовленими розривом

між прагненням до повної автономії та наявною соціальною залежністю від дорослих [10].

Однією з ключових психологічних характеристик юнацтва є формування ідентичності. Згідно з концепцією Е. Еріксона, юність – це період «нормативної кризи», де центральним завданням є подолання дифузії ролей. Будь-які перешкоди на шляху самовизначення можуть викликати фрустрацію, яка, у свою чергу, виступає базовим джерелом агресивних реакцій [5]. Агресія в цьому контексті стає механізмом психологічного захисту, способом утвердження власної значимості та кордонів «Я-концепції».

Аналіз проблеми агресивності потребує чіткого розмежування понять «агресія» та «агресивність». Н. Карпенко визначає агресію як специфічну форму поведінки, спрямовану на заподіяння шкоди іншому, тоді як агресивність розглядається як відносно стійка риса особистості, що виражається у готовності до агресивних дій [7]. В юнацькому віці агресивність має складну структуру, яка включає когнітивний, емоційний та вольовий компоненти.

Розглянемо класифікацію форм агресії, розроблену А. Бассом. Його підхід є фундаментальним для сучасної психології, оскільки дозволяє диференціювати зовнішні вияви агресивності за способом впливу та спрямованістю.

Згідно з підходом А. Басса, агресивна поведінка – це будь-яка дія, що містить стимули, здатні завдати шкоди іншому живому об'єкту. Він виділяє три основні виміри агресії: фізична-вербальна, активна-пасивна та пряма-опосередкована. В межах вашого дослідження найбільший інтерес становлять такі форми:

1. Фізична агресія. Фізична агресія розглядається як використання фізичної сили проти іншої особи або об'єкта. В юнацькому віці вона часто є способом демонстрації домінантності в групі або крайнім засобом вирішення конфлікту.

Вона включає безпосередній тілесний контакт (удари, поштовхи) або використання предметів для завдання болю.

За Н. В. Карпенко, високий рівень фізичної агресії у юнаків свідчить про низький рівень саморегуляції та схильність до імпульсивних дій. У цифровому середовищі фізична агресія неможлива безпосередньо, проте вона часто трансформується у погрози фізичною розправою або демонстрацію актів насильства на відео (так званий «щасливий ляпас» або «шоковий контент»).

2. Вербальна агресія– це вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози, образи).

Основними інструментами тут є слово, інтонація та підтекст. Це найбільш поширена форма агресії в юнацькому віці через її відносну соціальну «прийнятність» порівняно з бійками.

О. Д. Литвиненко зазначає, що вербальна агресія є домінуючою у віртуальному дискурсі. Через відсутність фізичних перешкод юнаки використовують сарказм, приниження гідності та нецензурну лексику як засіб самоствердження. Вона є менш енерговитратною, ніж фізична, але може завдати глибшої психологічної травми, руйнуючи самооцінку жертви.

3. Опосередкована агресія. Це найбільш підступна форма, оскільки вона спрямована на іншу особу не напряму, а через третіх осіб або обхідні шляхи.

Включає розповсюдження пліток, наклепів, злісні жарти, а також прояви, що не мають конкретного адресата (крики в натовпі, биття посуду, тупання ногами).

В юнацькому віці опосередкована агресія часто використовується для руйнування соціальних зв'язків конкурента. У соціальних мережах ця форма набуває гіпертрофованих масштабів: створення фейкових сторінок, розповсюдження маніпулятивних фото або виключення особи із групових чатів (соціальний остракізм). Як підкреслює Л. Найдьонова, саме опосередкована агресія лежить в основі більшості стратегій кібербулінгу, оскільки дозволяє агресору залишатися анонімним або діяти «чужими руками».

А. Басс також виокремлював ворожість (негативні установки) та гнів (емоційний стан), які є внутрішніми передумовами цих дій. В юнацькому віці спостерігається перехід від прямої фізичної агресії до більш витончених вербальних та опосередкованих форм, що пояснюється розвитком інтелекту та соціальним тиском.

Розглянемо чинники розвитку агресивності в юнацтві можна розділити на кілька груп:

1. Біологічні чинники. Гормональна перебудова організму та нейрофізіологічні зміни впливають на рівень емоційної збудливості. Як вказує В. Семиченко, нейродинамічні особливості юнаків часто призводять до імпульсивності та труднощів у саморегуляції емоційних станів, що створює сприятливе підґрунтя для спалахів гніву [13].

2. Психологічні (внутрішньоособистісні) чинники. До них належать акцентуації характеру, занижена або неадекватно завищена самооцінка, високий рівень тривожності. М. Козлова наголошує, що особливості прояву агресії в юності часто пов’язані з внутрішньою самотністю та потребою у визнанні [25]. Якщо юнак не знаходить адекватних способів самореалізації, він може вдаватися до протестної поведінки.

3. Соціальні (мікросередовищні) чинники. Найважливішу роль відіграє сім’я та референтна група однолітків. Т. Яблонська у своїх дослідженнях доводить, що деструктивні сімейні взаємини (гіперопіка або емоційне відторгнення) закладають фундамент агресивних паттернів поведінки, які згодом переносяться у сферу міжособистісної взаємодії [19].

Важливим аспектом розуміння юнацької агресії є теорія соціального научіння А. Бандури. Згідно з нею, юнаки моделюють свою поведінку на основі прикладів, які вони бачать у своєму оточенні та медіапросторі. Агресивна поведінка часто сприймається як ефективний інструмент досягнення лідерства в групі або вирішення конфліктів [2]. Коли агресія отримує соціальне

підкріплення (наприклад, схвалення однолітків), вона закріплюється як звична форма реагування.

У наукових працях М. Корольчука висвітлюється зв'язок агресивності з девіантними тенденціями. Автор зазначає, що в юнацькому віці агресія може набувати як відкритих форм (фізична, вербальна), так і прихованих (ворожість, цинізм, негативізм) [8]. Останнім часом спостерігається тенденція до зростання вербальної агресії, що зумовлено зміною комунікативних стандартів у суспільстві.

Особливе місце у вивченні чинників агресивності займає рівень емпатії. Л. Терлецька зазначає, що для юнаків із високим рівнем агресивності характерний низький рівень розвитку емпатійних здібностей, що заважає їм усвідомлювати наслідки своїх дій для інших людей [15]. Цей дефіцит емпатії стає особливо відчутним при переході комунікації у віртуальну площину.

Класичні підходи Е. Фромма до аналізу людської деструктивності дозволяють стверджувати, що агресія в юнацькому віці може бути «доброякісною» (захисною) або «злоякісною» (пов’язаною з прагненням до руйнування) [16]. Для більшості юнаків агресія є саме захисною реакцією на загрозу їхнім інтересам або самооцінці. Проте під впливом несприятливих соціальних факторів, зокрема деструктивного контенту в інформаційному просторі, вона може трансформуватися у стійку ворожість.

Отже, психологічні особливості юнацького віку – емоційна лабільність, криза ідентичності, прагнення до самоствердження – створюють специфічні передумови для актуалізації агресивності. Розвиток цієї риси є результатом складної взаємодії біологічних передумов, умов сімейного виховання та впливу широкого соціального контексту, частиною якого сьогодні є цифрове середовище. Розуміння цих внутрішніх механізмів є необхідним для подальшого аналізу того, як соціальні мережі модифікують прояви агресії в сучасної молоді.

1.2. Соціальні мережі як сучасний простір соціалізації та детермінації поведінки молоді

Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується появою принципово нового соціокультурного середовища – віртуального простору, який поступово стає домінуючим чинником формування особистості. Для покоління, що народилося в епоху загальнодоступного інтернету, соціальні мережі перестали бути лише засобом комунікації, перетворившись на базовий інститут соціалізації, що за своєю значущістю часто конкурує з сім'єю та освітніми закладами. Як зазначає Г. Чайка, цифрова соціалізація – це процес засвоєння людиною соціального досвіду в умовах віртуальної взаємодії, що супроводжується формуванням нової системи цінностей та поведінкових стандартів [36].

Соціалізація в юнацькому віці традиційно спрямована на засвоєння соціальних норм, ролей та пошук свого місця в суспільній ієрархії. Проте соціальні мережі радикально трансформують цей процес через низку специфічних властивостей:

*1. Експериментування з ідентичністю***.** В юнацькому віці, який за Е. Еріксоном є періодом кризи ідентичності, мережа пропонує унікальну можливість «конструювання» власного «Я». Юнак може створювати декілька профілів, випробовувати різні стилі спілкування та образи. Проте, як застерігає С. Ставицька, така мозаїчність ідентичності може призвести до її дифузії, коли реальне «Я» підміняється ідеальним цифровим образом, що створює внутрішній конфлікт та емоційну напруженість [18].

2. Зміна референтної групи. Якщо раніше значущим оточенням були батьки, вчителі та реальні друзі, то сьогодні на поведінку юнаків критично впливають віртуальні спільноти, блогери та «лідери думок». Соціальне схвалення тепер вимірюється кількісними показниками: лайками, переглядами та поширеннями. Це формує специфічну залежність від зовнішньої оцінки, де

відсутність очікуваної реакції мережі сприймається як соціальна ізоляція, провокуючи агресію або депресивні стани.

3. Ефект розгальмування та анонімність. Одним із ключових механізмів детермінації поведінки в мережі є ефект онлайн-деіндівідуалізації. Відсутність візуального контакту та можливість залишатися анонімним знижують рівень соціального контролю. О. Лозова наголошує, що у віртуальному просторі значно слабшають механізми психологічного стримування, що дозволяє юнакам виявляти ті риси характеру, які в реальному житті блокуються етичними нормами або страхом покарання [13].

Соціальні мережі як чинник детермінації поведінки функціонують через механізми соціального порівняння та демонстративного споживання. Постійне спостереження за успішним життям інших створює ілюзію «недосяжного ідеалу». Для багатьох юнаків це стає джерелом фрустрації. Згідно з фрустраційною теорією агресії, неможливість досягти аналогічного рівня соціального успіху (хоча б віртуального) трансформується у ворожість до об’єктів порівняння.

Особливу роль у детермінації деструктивної поведінки відіграє контент. А. Бандура у своїй теорії довів, що спостереження за агресією в медіа збільшує ймовірність її відтворення в реальності. У соціальних мережах алгоритми часто пропонують юнакам емоційно насичений, конфліктний контент, оскільки він викликає більше реакцій. Таким чином, мережа мимоволі стає транслятором агресивних паттернів поведінки, героїзуючи силу, цинізм та радикалізм.

Трансформація емоційної сфери особистості в мережі: Цифрова соціалізація впливає на здатність до емпатії. Оскільки спілкування в мережі позбавлене невербальних компонентів (міміки, жестів, інтонації), юнаки не бачать безпосередньої реакції іншої людини на свої слова. Це призводить до емоційного заціпеніння – десенсибілізації. Як зазначає Л. Найдьонова, зниження здатності до співпереживання є ключовим фактором, що полегшує перехід до агресивних дій у мережі, оскільки «жертва» сприймається лише як текст або картинка на екрані [28].

Соціальні мережі також формують нові форми соціальної ієрархії. Володіння інформацією, вміння маніпулювати аудиторією або створювати віральний контент стають ознаками статусу. В прагненні до цього статусу юнаки часто використовують агресивні методи: тролінг «слабших» або публічне приниження опонентів для підняття власного рейтингу в очах підписників.

Зарубіжні дослідники, зокрема Д. Бойд, підкреслюють, що мережевий простір – це «публічність без приватності». Будь-яка помилка або конфлікт юнака можуть миттєво стати надбанням широкого загалу, що посилює соціальний тиск. У відповідь на такий тиск агресія стає формою самозахисту та збереження обличчя в групі [40].

Процес соціалізації сучасної молоді неможливо розглядати поза контекстом її цифрової активності. За даними масштабних досліджень, проведених під егідою ЮНІСЕФ в межах проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), Україна демонструє один із найвищих рівнів інтеграції підлітків та юнаків у віртуальний простір. Зокрема, встановлено, що понад 80% юнаків перебувають онлайн майже постійно, а середній час використання соціальних мереж становить від 4 до 6 годин щодня. У вихідні дні цей показник може зростати до 8-10 годин, що фактично охоплює весь вільний час від сну та навчання [35].

Дослідження українських соціологічних платформ (зокрема Gradus Research) вказують, що для молоді віком 14–24 років смартфон є основним джерелом не лише інформації, а й емоційної розрядки (так званий «doomscrolling» – безцільне гортання стрічки новин).

Психологічні дослідження доводять наявність прямої залежності між часом перебування онлайн та емоційною стабільністю особистості.

Формування «цифрової тривожності»: Надмірна активність у мережі (понад 3 години на добу) корелює з високим рівнем особистісної тривожності. Це зумовлено страхом пропустити важливу подію. Юнаки постійно

перевіряють сповіщення, що тримає нервову систему в стані перманентної напруги.

Соціальне порівняння та депресивні стани: Як зазначають вітчизняні дослідники (зокрема І. Корнієнко), тривале спостереження за «глянцевим» контентом у соціальних мережах викликає почуття соціальної неадекватності. Невідповідність власного життя віртуальним стандартам призводить до зростання внутрішньої агресії, яка часто виплескується у коментарях під постами успішніших однолітків [26].

Велика кількість годин перед екраном виснажує когнітивні ресурси мозку. В стані ментальної втоми здатність юнака до стримування імпульсивних реакцій знижується. Це пояснює, чому після тривалого «сидіння» в соцмережах юнаки стають більш дратівливими та схильними до конфліктів у реальному спілкуванні.

Статистика показує, що 60% юнаків користуються гаджетами безпосередньо перед сном або навіть уночі. Хронічне недосипання є біологічним чинником зростання рівня кортизолу (гормону стресу), що безпосередньо підвищує рівень немотивованої агресії та ворожості.

Таким чином, цифри свідчать про перетворення соціальних мереж із допоміжного інструменту на поглинаючий фактор життєдіяльності. Час, проведений у мережі, виступає не просто кількісним показником, а потужним детермінантом психічного здоров'я: чим вища інтенсивність використання гаджетів, тим вищий рівень тривожності, який, у свою чергу, є фундаментом для формування агресивних моделей поведінки як у віртуальному, так і в реальному житті.

Отже, можна стверджувати, що соціальні мережі є амбівалентним простором соціалізації. З одного боку, вони надають широкі можливості для самореалізації та пошуку однодумців. З іншого – специфічні умови віртуальної взаємодії (анонімність, дефіцит емпатії, культ успіху) стають потужними детермінантами агресивної поведінки. Соціальна мережа не просто відображає наявні в юнака риси, а активно моделює його поведінку, створюючи умови, за

яких агресія стає найпростішим і найбільш дієвим інструментом соціальної адаптації та самоствердження у цифровому середовищі.

1.3. Специфіка та форми вияву онлайн-агресії: соціально-психологічний аспект

Трансформація класичних форм агресії у цифровий простір призвела до появи специфічних феноменів, які не мають прямих аналогів у реальній взаємодії. Онлайн-агресія в юнацькому віці – це складний соціокультурний вияв, що базується на поєднанні психологічних особливостей віку та технічних можливостей мережевих платформ. Як зазначає Л. Найдьонова, віртуальна агресія має особливу структуру, де відсутність безпосереднього контакту з об'єктом нападу створює ілюзію безпеки для агресора та посилює травматизацію жертви [30].

Основним механізмом, що полегшує прояви агресії в мережі, є ефект онлайн-розгальмування. Згідно з дослідженнями О. Лозової, відсутність невербальних сигналів (погляду, інтонації, міміки) призводить до того, що юнаки перестають сприймати співрозмовника як живу людину, наділену почуттями. Це породжує феномен «цифрової сліпоти», за якої емпатичні бар'єри зникають, а агресивні імпульси виражаються безпосередньо і часто у гіпертрофованих формах [9].

Науковці виділяють кілька ключових форм онлайн-агресії, що є найбільш характерними для юнацького віку:

1. Кібербулінг (Cyberbullying). Це систематичне, цілеспрямоване цькування з використанням цифрових технологій. Ю. Воронцова наголошує на таких ознаках кібербулінгу, як публічність (широке коло свідків) та неможливість жертви сховатися (цькування триває цілодобово). В юнацькому віці це часто проявляється через створення принизливих груп, розповсюдження інтимних фото або виключення особи із важливих віртуальних спільнот, що сприймається молодим поколінням як соціальна смерть [25].

2. Тролінг (Trolling). Це форма провокативної поведінки, метою якої є виклик емоційної реакції (гніву, образи) у користувачів. На відміну від булінгу, тролінг часто не має конкретної особистої неприязні до жертви – агресора цікавить сам процес конфлікту. Для юнаків тролінг стає способом самоствердження та демонстрації власної інтелектуальної або соціальної переваги за рахунок приниження інших [24].

3. Хейтинг (Hating). Специфічна форма вербальної агресії, що проявляється у написанні необґрунтовано злобних, агресивних коментарів під публічним контентом. Як зазначає С. Пащенко, хейтинг часто є наслідком фрустрації та заздрості. Юнаки використовують хейтинг як інструмент знецінення чужих досягнень, що дозволяє їм тимчасово компенсувати власну незадоволеність соціальним статусом [32].

4. Флеймінг (Flaming). Це раптовий спалах гніву у віртуальному просторі, що виражається в обміні короткими емоційними репліками («словесна війна»). Найчастіше флеймінг виникає у коментарях або групових чатах між рівними за статусом учасниками. Через високу імпульсивність юнацького віку, флеймінг може тривати годинами, залучаючи нових учасників і перетворюючись на масштабний онлайн-конфлікт [34].

5. Фредерінг та грифінг. Ці форми агресії характерні для геймерських спільнот, де юнаки навмисно псують ігровий процес іншим користувачам. Хоча це відбувається в межах гри, емоційна шкода є цілком реальною. Л. Юр’єва вказує, що для юнаків із комп’ютерною залежністю грифінг стає способом розрядки накопиченого в реальності роздратування [22].

Окремою, соціально небезпечною формою прояву агресії у віртуальному просторі є кіберсталькінг – систематичне переслідування особи в мережі, що супроводжується нав’язливою увагою, стеженням та залякуванням. На відміну від ситуативного хейтингу, кіберсталькінг є довготривалим процесом, спрямованим на встановлення контролю над життям жертви.

Психологічними механізмами та виявами кіберсталькінку в юнацькому віці є:

- нав’язливий моніторинг: юнак може годинами відстежувати активність об'єкта переслідування: коли особа була «online», які дописи вподобала, які коментарі залишила. Як зазначає С. Дорошенко, такий «цифровий нагляд» створює ілюзію близькості та влади, водночас посилюючи тривожність самого переслідувача через надмірну фіксацію на чужому житті [27].
- нав’язлива комунікація: надсилання сотень повідомлень у різні месенджери, постійні дзвінки через додатки, залишення коментарів під кожним публічним дописом. В юнацькому віці це часто маскується під «сильні почуття», проте насправді є формою психологічного тиску та порушенням особистих кордонів.
- збір та оприлюднення конфіденційної інформації**:** З метою залякування або помсти сталкер може шукати та поширювати особисті дані жертви (адресу, номер телефону, приватні фото). Т. Шатило вказує, що такий вид агресії має на меті повне соціальне обеззброєння жертви та спричинення їй максимальної моральної шкоди [38].
- створення фейкових акаунтів: якщо жертва блокує агресора, сталкер створює нові профілі для продовження нагляду або провокацій. Це свідчить про високий рівень обсесивної агресивності та нездатність юнака конструктивно переживати відмову або соціальну дистанцію.

Психологічною основою кіберсталькінку часто є поєднання низької самооцінки та високої потреби в домінуванні. За класифікацією Н. Савельєвої, переслідувачі часто мають тривожно-амбівалентний тип прив'язаності. Будь-яка спроба жертви віддалитися сприймається як загроза власному «Я», що активує агресивний захисний механізм. Юнак-сталкер часто не усвідомлює свою поведінку як агресивну, інтерпретуючи її як «боротьбу за справедливість» або «захист своїх прав» на увагу іншої особи [34].

Специфіка цієї форми агресії полягає у її здатності викликати у жертви стан перманентного страху та параної. Оскільки переслідування відбувається у цифровому просторі, жертва відчуває себе вразливою навіть у власному домі.

Це призводить до соціальної ізоляції жертви (видалення профілів, обмеження спілкування), що фактично є метою агресора – тотальний контроль над соціальним середовищем об'єкта.

Таким чином, кіберсталькінг у юнацькому віці є виявом *опосередкованої та психічної агресії.* Він демонструє, як технічні можливості соціальних мереж підсилюють деструктивні тенденції особистості, перетворюючи звичайну цікавість на інструмент психологічного терору.

Соціально-психологічна специфіка цих виявів полягає у наступному:

- асинхронність. Агресор може надіслати повідомлення і не бачити негайної реакції, що дозволяє йому уникнути почуття провини.
- перманентність. Інформація, розміщена в мережі з метою образи (наприклад, мем чи наклеп), залишається там назавжди, що створює ефект тривалої травматизації жертви.
- вірусність. Агресія в мережі часто стає колективною (феномен «натовпу»). Юнаки приєднуються до цькування лише тому, що це робить більшість, прагнучи зберегти приналежність до групи.

Окрему увагу варто приділити гендерним аспектам. Дослідження Т. Уманської показують, що юнаки частіше вдаються до відкритого тролінгу та прямих образ, тоді як дівчата схильні до опосередкованої агресії – пліток, соціального виключення та розповсюдження чуток у закритих чатах [36].

Важливим детермінантом онлайн-агресії є *медіавірусність насильства*. Як зазначали C. Anderson та B. Bushman, споживання агресивного контенту в мережі формує у молоді «агресивні сценарії» вирішення будь-яких суперечок. Коли юнак бачить, що конфлікт у мережі приносить лайки та увагу, він сприймає це як схвалену суспільством норму [39].

Завершуючи аналіз специфіки онлайн-агресії, слід зазначити, що вона є продуктом взаємодії індивідуально-психологічних рис юнака (тривожність, імпульсивність, низька емпатія) та деструктивного потенціалу цифрового середовища (анонімність, публічність). Це робить онлайн-агресію більш

небезпечною та масштабною порівняно з традиційними формами конфліктної поведінки.

1.4. Роль емоційного інтелекту та дефіциту цифрової емпатії у формуванні агресивних тенденцій

В сучасній психологічній науці емоційний інтелект (EQ) розглядається як здатність особистості до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій, а також емоційних станів інших людей. У юнацькому віці емоційний інтелект перебуває на етапі активного формування, що робить молоду людину особливо вразливою до зовнішніх подразників. Як зазначає В. Семиченко, недостатній розвиток саморегуляції та низький рівень емоційної обізнаності є прямими передумовами виникнення деструктивних форм поведінки.

Одним із найскладніших феноменів сучасної психології є цифрова емпатія – здатність до співпереживання людині, комунікація з якою відбувається через екран гаджета. У віртуальному просторі механізми природної емпатії, засновані на роботі дзеркальних нейронів, працюють обмежено. Відсутність візуального контакту, міміки та інтонації співрозмовника створює «емоційний вакуум». Л. Найдьонова наголошує, що в таких умовах виникає дефіцит емпатійного відгуку: юнак не бачить миттєвої реакції жертви на свої слова, через що агресивний акт не викликає у нього природного почуття провини чи сорому.

Зв’язок емоційного інтелекту з агресією в мережі проявляється через такі аспекти:

1. Здатність до ідентифікації емоцій. Юнаки з низьким рівнем EQ часто страждають на алекситимію – неможливість чітко диференціювати власні стани. Наприклад, відчуваючи заздрість через перегляд «ідеального» життя блогера, юнак не усвідомлює це почуття як заздрість. Натомість воно трансформується у недиференційоване роздратування, яке виплескується у формі хейтингу або цинічних коментарів.
2. Емоційна саморегуляція. Соціальні мережі є середовищем із високим рівнем фрустрації. Здатність до регуляції гніву дозволяє

особистості зробити паузу між виникненням емоції та її вираженням. Юнаки з низьким EQ мають високий рівень імпульсивності: виникнення гніву миттєво супроводжується написанням образи. За висновками М. Корольчука, дефіцит навичок опанування емоцій є ключовим чинником переходу від внутрішньої ворожості до реальних актів агресії [12].

3. Десенсибілізація як наслідок емоційного виснаження. Постійне споживання емоційно насиченого та конфліктного контенту призводить до «втоми від співчуття». Як зазначає І. Корнієнко, з метою самозахисту психіка юнака включає механізм емоційного заціпеніння. В результаті чужий біль у мережі сприймається як ігровий елемент або «контент», що значно знижує поріг для вчинення агресивних дій.

Розглянемо специфіку цифрової емпатії в юнацькому віці. Юнаки схильні до так званої «вибіркової емпатії» – вони здатні глибоко співпереживати членам своєї мікрогрупи (друзям, підписникам), але проявляють крайню жорстокість до «чужих» (представників інших субкультур, політичних поглядів тощо). У соціальних мережах цей поділ посилюється алгоритмами, які створюють «інформаційні бульбашки». Г. Чайка вказує на те, що низький рівень EQ заважає юнакам зрозуміти позицію опонента, перетворюючи будь-яку дискусію на агресивне протистояння.

Важливим фактором є також *самооцінка та її залежність від зовнішнього схвалення.* Юнаки з розвиненим емоційним інтелектом мають більш стабільну самооцінку і менше залежать від кількості лайків. Натомість особистості з низьким EQ сприймають відсутність мережевої активності під своїми постами як особисту поразку. Виникає почуття тривоги та гніву, яке згодом каналізується через агресію на інших користувачів як спосіб самоствердження.

Таким чином, емоційний інтелект виступає внутрішнім модератором агресивної поведінки. Дефіцит цифрової емпатії в поєднанні з низькою здатністю до саморегуляції створює сприятливий ґрунт для актуалізації

агресивних паттернів у соціальних мережах. Розвиток EQ та навичок свідомого емпатійного реагування є необхідною умовою профілактики онлайн-агресії, що буде враховано при розробці практичних рекомендацій у другому розділі нашої роботи.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, процедура та обґрунтування вибору методів дослідження агресивної поведінки користувачів соцмереж

Емпіричне дослідження було організоване з метою вивчення впливу соціальних мереж на прояви агресивності в юнацькому віці. Організація дослідження включала три послідовні етапи: підготовчий (формування вибірки та підбір інструментарію), діагностичний (збір даних) та аналітичний (кількісна та якісна обробка результатів).

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 30 осіб юнацького віку (студенти 1-2 курсів факультету соціальної та психологічної освіти УДПУ імені Павла Тичини). Вік респондентів становив від 17 до 21 року. Кількісний склад групи дозволив провести глибокий індивідуально-психологічний аналіз отриманих даних та виявити найбільш характерні закономірності для даної вікової категорії. Вибірка була сформована за принципом добровільності та репрезентативності за гендерною ознакою та за принципом випадкового відбору серед активних користувачів популярних соціальних медіа (Instagram, TikTok, Telegram).

Процедура дослідження. Опитування проводилося у формі анонімного тестування (з використанням Google Forms для забезпечення комфортних умов респондентам, що є актуальним для дослідження цифрової поведінки). Перед початком тестування учасники отримували інструктаж щодо мети дослідження та гарантії конфіденційності даних.

Методичний інструментарію. Для реалізації мети дослідження було обрано комплекс взаємодоповнюючих методик, що дозволяють оцінити як рівень зануреності у віртуальний простір, так і структуру агресивних проявів особистості:

1. Опитувальник цифрової залежності К. Юнґ (Internet Addiction Test, IAT, 1998; в адаптації 2023 року).

Дана методика є класичним інструментом для визначення ступеня залежності від інтернету та соціальних мереж. Адаптація 2023 року враховує сучасні реалії використання смартфонів та специфіку соціальних медіа. Опитувальник дозволяє диференціювати респондентів на три групи: звичайні користувачі, особи з групи ризику та користувачі з вираженою цифровою адикцією. Використання IAT є ключовим для нашого дослідження, оскільки дозволяє кількісно виміряти «інтенсивність використання мереж» та порівняти її з поведінковими реакціями.

2. Опитувальник агресивності Басса-Перрі.

Методика спрямована на виявлення різних компонентів агресії. Вона дозволяє отримати дані за трьома шкалами: фізична агресія, вербальна агресія та гнів (емоційний компонент). Вибір цієї методики зумовлений потребою перевірити гіпотезу про домінування саме вербальних форм агресії у активних користувачів соцмереж. BPAQ вважається одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання агресивних тенденцій у юнацькому віці.

3. Методика діагностики ворожості Кука-Медлей.

На відміну від попередньої методики, цей тест спрямований на виявлення латентних, когнітивних аспектів агресії — ворожості та цинізму. Вона дозволяє виміряти рівень недовіри до оточуючих та схильність до негативного сприйняття соціальних стимулів. В контексті впливу соціальних мереж, де часто спостерігається «хейтинг» та «цинічне ставлення», результати за цією

шкалою дають можливість оцінити глибинні зміни у світосприйнятті юнаків, що проводять багато часу онлайн.

Додатково була використана авторська анкета (Додаток А) для збору демографічних даних та уточнення пріоритетних для юнаків соціальних мереж (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook тощо) та часу, який вони проводять у кожній із них.

Обраний комплекс методів забезпечив всебічне вивчення заявленої проблеми: від виявлення рівня залученості в цифрову активність до аналізу конкретних форм зовнішньої (вербальної, фізичної) та внутрішньої (ворожості, гніву) агресії. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та проявами агресивності

Емпіричне дослідження проводилося серед 30 респондентів юнацького віку. Для отримання об'єктивних даних було використано три взаємодоповнюючі методики та запропоновано авторську анкету для уточнення контексту виникнення агресивних проявів респондентам, результати яких дозволяють оцінити глибину впливу цифрового середовища на поведінкові реакції молоді.

1. *Результати дослідження цифрової залежності (за методикою К. Юнг).* На першому етапі аналізу за допомогою опитувальника Internet Addiction Test (IAT) було визначено рівень залученості респондентів у соціальні мережі. Отримані дані дозволили розділити вибірку на три групи за кількісним показником (Таблиця 2.1 Рівневий розподіл респондентів за ступенем цифрової залежності).

Таблиця 2.1

Рівень (бали за Юнгом)	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**	**Психологічний статус**
Низький (0–39 балів)	8	26,7%	Звичайні користувачі
Середній (40–69 балів)	16	53,3%	Група ризику
Високий (70–100 балів)	6	20,0%	Виражена адикція

Аналіз результатів свідчить, що понад половину вибірки (53,3%) складають юнаки, які перебувають у зоні ризику. Це означає, що вони вже мають певні труднощі з контролем часу в мережі, а соціальні мережі починають негативно впливати на їхній розпорядок дня та емоційний стан. 20,0%

респондентів продемонстрували виражену залежність, що характеризується втратою інтересу до реального життя та емоційною нестабільністю. Лише 26,7% учасників здатні до усвідомленого та контрольованого використання мереж. Такі цифри підтверджують гіпотезу про тотальну інтеграцію юнацтва у віртуальний простір.

2. *Аналіз проявів агресії (за опитувальником Басса-Перрі)*.

Для вивчення структури агресивності було використано опитувальник BPAQ. Ми проаналізували відсоток респондентів у кожній групі, які мають високі показники за певними шкалами (Таблиця 2.2 Відсотковий розподіл респондентів із високим рівнем агресії залежно від ІАТ).

Таблиця 2.2

Форма агресії	**Група низької зал. (%)**	**Група ризику (%)**	**Група адиктів (%)**
Фізична агресія	12,5%	18,7%	33,3%
Вербальна агресія	25,0%	62,5%	100,0%
Гнів (емоція)	12,5%	50,0%	83,3%

Найбільш вражаючим є показник вербальної агресії: 100% юнаків із цифровою адикцією мають високий рівень схильності до словесних образ та конфліктів. У групі ризику цей показник також високий – 62,5%. Це свідчить про те, що мережа стимулює саме «мову ворожнечі». Показник гніву у групі адиктів (83,3%) вказує на стан постійної роздратованості, що є прямим наслідком виснаження нервової системи через надмірне перебування онлайн. Фізична агресія зростає менш динамічно, що підтверджує теорію про трансформацію фізичного насильства у вербальне у віртуальному середовищі.

3. Аналіз ворожості та цинізму (за методикою Кука-Медлей).

Методика Кука-Медлей дозволила оцінити глибинні когнітивні зміни. Ми розрахували середній відсоток вираженості ознак ворожості для кожної групи (Таблиця 2.3 Показники когнітивного компонента агресії (ворожості).

Таблиця 2.3

Шкала методики	**Група низької зал. (%)**	**Група ризику (%)**	**Група адиктів (%)**
Цинізм	31%	58%	81%
Агресивні почуття	24%	49%	76%
Ворожість (загальна)	27%	53%	78%

Показник цинізму у групі цифрових адиктів сягає 81%. Це означає, що вісім із десяти юнаків із залежністю сприймають світ як вороже місце, а людей – як потенційних опонентів або егоїстів. Це формує «хейтерську» життєву позицію. Рівень агресивних почуттів (76%) у цій же групі свідчить про внутрішню готовність до конфлікту. У порівнянні, юнаки з низьким рівнем залученості демонструють у 2,5–3 рази нижчі показники за всіма шкалами ворожості.

Для уточнення контексту виникнення агресивних проявів респондентам було запропоновано авторську анкету. Аналіз відповідей 30 юнаків дозволив встановити пріоритетні платформи та часові межі їхньої цифрової активності.

1. Розподіл популярності соціальних платформ. Юнаки мали змогу обрати кілька варіантів платформ, якими вони користуються щодня. Результати популярності мереж представлені у Таблиці 2.4. Популярність соціальних мереж серед респондентів (n=30)

Таблиця 2.4.

Соціальна мережа	**Кількість користувачів**	**Відсоток (%)**	**Характер контенту (за оцінкою юнаків)**
TikTok	28	93,3%	Розважальний, динамічний, "затягуючий"
Telegram	27	90,0%	Новинний, комунікаційний, анонімний
Instagram	24	80,0%	Візуальний, демонстративний, порівняльний
YouTube	18	60,0%	Пізнавальний, ігровий (стрими)
Facebook	4	13,3%	Формальний, для навчання/зв'язку з дорослими

Найбільш охоплюючими платформами є TikTok та Telegram. Висока популярність TikTok (93,3%) корелює з високим рівнем імпульсивності, оскільки формат коротких відео сприяє швидкій зміні емоцій. Telegram (90,0%) є ключовим для нашого дослідження через наявність анонімних каналів та коментарів, де найчастіше фіксуються прояви хейтингу та тролінгу.

Аналіз середнього часу, який юнаки проводять у кожній із мереж окремо, дозволив виявити «зони ризику» (Таблиця 2.5 Середньодобовий час використання платформ (у годинах).

Таблиця 2.5

Мережа	**Середній час (год)**	**Максимальний час (год)**	**Ризик виникнення агресії**
TikTok	2,5	5,0	Високий (через перевтому)
Telegram	1,8	4,0	Високий (через конфліктний контент)
Instagram	1,2	3,0	Середній (через самопорівняння)

Сумарно 70% респондентів проводять у мережах понад 5 годин на добу. Важливо зауважити, що пік активності (83,3% опитаних) припадає на вечірній та нічний час (після 22 год.). Це веде до дефіциту сну, що, як було доведено в теоретичному розділі, є біологічним тригером гніву та дратівливості.

Відповідаючи на запитання анкети «Які почуття ви відчуваєте після тривалого перегляду стрічки новин?», відповіді розподілилися так:

- 46,7% (14 осіб) – відчувають втому та легке роздратування;
- 30,0% (9 осіб) – відчувають тривогу через новини або порівняння себе з іншими;
- 13,3% (4 особи) – відчувають піднесення та інтерес;
- 10,0% (3 особи) – не помічають змін у стані.

Отже, понад 75% юнаків після перебування в мережі відчувають негативно забарвлені емоції (втома, роздратування, тривога). Саме цей емоційний фон стає «паливом» для агресивних реакцій. Респонденти з групи «цифрових адиктів» у 90% випадків обирають TikTok та Telegram як основні мережі, що підтверджує зв’язок між форматом цих платформ (анонімність та

емоційна напруга) та високими балами за шкалами вербальної агресії та цинізму.

Отже, соціальні мережі виступають не лише «майданчиком» для виплеску агресії, а й «школою цинізму». Високий рівень ворожості (78%) у активних користувачів вказує на деформацію соціальних установок молоді. Високий рівень гніву (83,3%) у залежних респондентів підтверджує, що цифрова активність призводить до емоційної виснаженості, яка компенсується агресивними спалахами.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та корекції агресивної поведінки юнаків у цифровому середовищі

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в студентському віці. Надмірна захопленість молодої людини кібер-середовищем може призвести до Інтернет-залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування. Великої уваги вимагають до себе ті студенти, чий відхід від реальності поки що не знайшов свого яскравого вираження, хто лише починає засвоювати адитивні патерни поведінки у важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися залученим в різні види адиктивної реалізації [1].

Тому необхідною саме у студентському віці є профілактика Інтернет-залежності, оскільки саме в цей період у молоді формуються дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання залежності. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особистості і її потенціалів, здібність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є розвиток рефлексії і становлення етичних переконань. Студенти починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, удосконалюють себе та самовиражаються.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що висока інтенсивність використання соціальних мереж та цифрова адикція є потужними детермінантами зростання вербальної агресії, гніву та ворожості. З огляду на це, виникає гостра потреба у розробці та впровадженні комплексної системи профілактики. Вона має бути багаторівневою та охоплювати самих юнаків, їхніх батьків та психологічну службу закладів освіти.

І. Рівень індивідуальної саморегуляції (Рекомендації для юнаків).

Для зниження рівня внутрішньої напруги та запобігання агресивним спалахам у мережі, юнакам рекомендується впроваджувати стратегії цифрової гігієни та емоційного інтелекту:

1. Техніка «Цифрового детоксу» та тайм-менеджменту:

- *Встановлення жорстких лімітів:* Використання вбудованих функцій смартфона («Екранний час», «Цифрове благополуччя») для обмеження роботи TikTok та Instagram до 1.5–2 годин на добу.
- *Правило «Золотої години»:* Повна відмова від гаджетів за 1 годину до сну та протягом першої години після пробудження. Це дозволяє знизити рівень кортизолу та запобігти ранковій дратівливості.
- *Інформаційна сепарація:* Регулярна ревізія списку підписок. Видалення каналів та профілів, що транслюють агресію, токсичний контент або викликають почуття меншовартості.

2. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності:

- *Аналіз маніпуляцій:* Усвідомлення того, що алгоритми мереж навмисно підсовують конфліктний контент для утримання уваги. Розуміння цього механізму допомагає юнаку дистанціюватися від емоційного залучення в суперечки.
- *Техніка «6 секунд»:* Перед тим як написати агресивний коментар або відповісти на образу, необхідно зробити паузу на 6 секунд. Цього часу достатньо, щоб збудження в мигдалеподібному тілі (центрі емоцій) дещо вщухло і включилася префронтальна кора (центр логіки).

3. Екологічні способи розрядки агресії:

- Заміна віртуальної активності фізичними навантаженнями. Спорт сприяє виведенню адреналіну та норадреналіну, які накопичуються під час стресового серфінгу в мережі.
- Використання технік «Я-повідомлення» у віртуальному листуванні замість прямих звинувачень («Мене засмучує цей пост», а не «Ти написав дурню»).

ІІ. Рівень сімейної взаємодії (Рекомендації для батьків).

Оскільки сім'я залишається базовим інститутом соціалізації, позиція батьків має бути не контролюючою, а підтримуючою:

1. Формування культури довіри, а не цензури:

- Замість заборон на гаджети, які в юнацькому віці лише провокують реактивну агресію, батькам слід цікавитися віртуальним життям дитини. Запитання типу «Що цікавого ти сьогодні бачив у TikTok?» або «Чому цей блогер тобі подобається?» допомагають зберегти контакт.

2. Спільний перегляд та обговорення:

- Аналіз разом із дитиною випадків кібербулінгу або хейтингу в мережі. Обговорення почуттів жертви допомагає розвивати емпатію, дефіцит якої ми виявили у цифрових адиктів.

3. Особистий приклад:

- Батьки не можуть вимагати від юнака меншої агресивності в мережі, якщо самі демонструють «екранну залежність» або агресивно коментують дописи. Дотримання «безтелефонних зон» (наприклад, під час вечері) має бути спільним правилом.

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ:

як розпізнати залученість дитини до цифрових конфліктів

У багатьох випадках юнаки приховують свої проблеми в мережі через страх обмеження доступу до гаджетів. Тому батькам важливо звертати увагу на непрямі поведінкові та емоційні маркери.

І. Ознаки того, що дитина стала ЖЕРТВОЮ (кібербулінгу, сталкінгу чи хейтингу):

1. Різка зміна настрою після використання гаджета: Дитина виглядає пригніченою, тривожною або роздратованою одразу після того, як перевірила сповіщення чи погортала стрічку новин.

2. Приховування екрана: Юнак намагається швидко закрити вкладки або вимкнути телефон, коли дорослі заходять до кімнати (через сором або страх, що побачать образи на його адресу).

3. Соціальна ізоляція: Відмова від реальних зустрічей з друзями, втрата інтересу до хобі, які раніше приносили задоволення. Дитина стає замкненою в собі.

4. Порушення сну та апетиту: Безсоння (через постійне перевіряння повідомлень), нічні жахи, відмова від їжі або навпаки — «заїдання» стресу.

5. Різке видалення профілів: Якщо дитина раптово видаляє свої акаунти в соцмережах без видимих причин — це часто є криком про допомогу та спробою «втекти» від переслідувачів.

6. Уникнення розмов про інтернет: Категорична відмова відповідати на запитання «Що там нового у друзів?» або «Як справи в групі?».

II. Ознаки того, що дитина виступає АГРЕСОРОМ (тролем, хейтером чи булером):

1. Надмірний сарказм та цинізм: Дитина часто висміює інших людей онлайн, використовує образливі прізвиська, навіть обговорюючи це з батьками.

2. Наявність кількох «фейкових» акаунтів: Використання анонімних профілів без реальних фото та імен є класичним інструментом для вчинення агресивних дій без остраху покарання.

3. Емоційне збудження від конфліктів: Дитина з азартом розповідає про «срачі» в коментарях, пишається тим, як «затролила» когось або змусила опонента видалити сторінку.

4. Скритність та агресія при спробах контролю: Вибухова реакція на прохання показати, що дитина пише в чатах. Агресор часто боїться викриття дорослими.

5. Зниження рівня емпатії: Дитина байдуже або зі сміхом реагує на відео чи новини, де комусь завдають болю або принижують.

6. Групування з деструктивними спільнотами: Приналежність до груп, які пропагують ненависть до певних меншин, субкультур чи окремих осіб.

Що робити батькам? (Перші кроки):

- Зберігайте спокій: Крики та заборони лише посилять агресію або змусять дитину ще глибше приховати проблему.
- Діалог без оцінок: Замість «Навіщо ти це пишеш?» запитайте «Що ти відчуваєш, коли це пишеш? Що тобі це дає?».
- Документуйте (якщо дитина жертва): Робіть скриншоти образ. Це може знадобитися для звернення до адміністрації соцмережі або поліції.
- Зверніться до фахівця: Якщо рівень агресії чи депресії дитини стає неконтрольованим, консультація психолога є обов'язковою.

III. Рівень психологічного супроводу (Рекомендації для психологів).

Практичним психологам рекомендується впроваджувати корекційну програму, яка включає наступні блоки:

1. Тренінг «Емпатія проти хейтингу»:

   Вправи на розпізнавання емоцій за текстовими повідомленнями.

   Рольові ігри «Агресор – Жертва – Свідок», де юнаки можуть відчути емоційний стан кожної сторони конфлікту в мережі. Це безпосередньо працює на подолання десенсибілізації.

2. Робота з гнівом та тривожністю:

   Навчання технікам дихальної релаксації та прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном для зниження загального фону тривожності, що виникає через FOMO-синдром.

Арт-терапевтичні методики (наприклад, «Мій віртуальний двійник») для опрацювання розриву між реальним та ідеальним «Я».

3. Профілактика кібербулінгу в колективі:

Створення «Кодексу цифрової етики» всередині групи/класу. Якщо підлітки самі розробляють правила спілкування у спільних чатах, імовірність їх дотримання зростає.

Впровадження програм медіації (примирення), де конфлікти, що почалися в мережі, розв’язуються шляхом переговорів у реальному житті.

IV. Рекомендації щодо безпечної поведінки в Telegram та TikTok (специфічні платформи).

Враховуючи популярність цих мереж серед респондентів, слід дотримуватися таких правил:

- *Для Telegram***:** Відключення можливості додавати себе в групи невідомими особами; обмеження перегляду новинних каналів до 2–3 перевірених джерел; налаштування конфіденційності «хто може бачити мій номер».
- *Для TikTok:* Використання функції «Сімейний зв'язок» (для молодших юнаків); активне тренування алгоритму через кнопку «Не цікавить» на відео з агресивним підтекстом.

Запропоновані рекомендації спрямовані не на механічне обмеження доступу до технологій, а на розвиток **внутрішнього психологічного імунітету** особистості. Корекція агресивної поведінки буде ефективною лише за умови паралельної роботи над зниженням цифрової залежності та підвищенням рівня емоційної грамотності юнака. Впровадження цих заходів дозволить трансформувати соціальні мережі з детермінанти агресії на простір безпечної самореалізації та конструктивної комунікації.

Пропонуємо шляхи підвищення емоційної компетентності в умовах цифрової взаємодії:

1. Концепція «Емоційного гранулювання»

Суть: Це здатність точно розрізняти свої емоції (не просто «мені погано», а «я відчуваю приниження, заздрість або легку тривогу»).

Проблема: В соцмережах юнаки звикають до спрощених реакцій (лайк/дизлайк, смайлик). Це призводить до «емоційної неписьменності».

Порада: Додайте до рекомендацій вправу «Словник емоцій». Юнак має замість того, щоб написати агресивний коментар, спробувати знайти 3 слова, які описують його стан у цей момент. Це вмикає раціональну частину мозку.

2. Розвиток «Когнітивної емпатії» (вміння зрозуміти хід думок іншого)

Суть: На відміну від емоційної емпатії (співчуття), когнітивна емпатія — це інтелектуальне розуміння того, чому людина так написала.

Порада: Рекомендуйте техніку «Адвокат диявола». Коли юнак бачить пост, який його дратує, він має спробувати знайти 3 логічні (не обов'язково правильні, але логічні для автора) причини, чому автор міг це написати. Це різко знижує рівень гніву.

3. Робота з «Аффективним прогнозуванням»

Суть: Це здатність людини передбачити, як вона почуватиметься в майбутньому.

Проблема: Юнаки пишуть хейтерські коментарі заради миттєвої розрядки, але не замислюються, що через годину відчуватимуть спустошення або тривогу через «відкатку».

Порада: Введіть техніку «Зазирни у завтра». Питання до себе: «Чи буду я пишатися цим коментарем завтра вранці?». Це стимулює розвиток відповідальності як частини EQ.

4. Подолання «Алекситимії» (неможливості висловити почуття)

Суть: Юнаки часто використовують агресію як універсальний «контейнер» для будь-якого болю.

Порада для психологів: Використовувати метод арт-терапії «Колір мого профілю». Запропонуйте юнаку намалювати свій емоційний стан у соцмережі. Коли емоція отримує колір і форму, вона стає керованою, і потреба виражати її через агресію зменшується.

5. Практика «Усвідомленого паузника»

Суть: Емоційний інтелект – це простір між стимулом і реакцією.

Порада: Навчіть юнаків перевіряти свій стан за методикою HALT перед тим, як заходити в соцмережі. Не заходь у Telegram чи TikTok, якщо ти:

- Hungry (Голодний)
- Angry (Злий)
- Lonely (Самотній)
- Tired (Втомлений)

Це базовий рівень емоційного самозбереження.

6. Трансформація «Токсичного порівняння» у «Натхнення»

Суть: Найвища форма EQ – це вміння перетворити заздрість на мотивацію.

Порада: Якщо чийсь успіх у мережі викликає агресію, спробуй техніку «Деконструкція успіху». Замість того, щоб хейтити, проаналізуй: «Які кроки зробила ця людина, щоб досягти такого результату? Що я можу запозичити для себе?».

Пропонуємо вправи для корекції та профілактики онлайн-агресії:

1. Вправа «Лист хейтеру» (Робота з гнівом)

Мета: Трансформація негативних емоцій у конструктивний текст та розвиток навичок саморегуляції.

Інструкція: Респонденту пропонується згадати останній випадок, коли він бачив агресивний коментар або сам хотів його написати. Потрібно написати відповідь на аркуші паперу, дотримуючись трьох правил:

1. Не використовувати образи.
2. Описати свої почуття («Мені неприємно це читати...»).

3. Поставити запитання опоненту про причину його злості. Результат: Після написання аркуш пропонується розірвати. Це символізує завершення емоційного циклу без переходу конфлікту в цифрову мережу.

2. Вправа «Екранне дзеркало» (Розвиток емпатії)

Мета: Усвідомлення реальності «цифрової жертви».

Інструкція: Юнаку пропонується обрати будь-який агресивний коментар у мережі та уявити людину, яка його отримала. Потрібно детально описати: як вона виглядає, який у неї зараз вираз обличчя, що вона скаже своїм близьким після прочитання цього повідомлення.

Результат: Вправа руйнує ефект «цифрової сліпоти», повертаючи розуміння того, що за кожним аватаром стоїть жива людина.

3. Вправа «Фільтр алгоритмів» (Розвиток критичного мислення)

Мета: Усвідомлення маніпулятивної природи соціальних мереж.

Інструкція: Протягом 15 хвилин юнак гортає стрічку TikTok або Instagram і ставить позначку (або загинає палець) щоразу, коли відео викликає у нього гнів, заздрість або роздратування.

Результат: Обговорення того, скільки негативних імпульсів «продав» йому додаток за короткий час. Це допомагає сформувати дистанцію між контентом та особистою емоційною реакцією.

4. Техніка «Стоп-кран 6 секунд» (Формування самоконтролю)

Мета: Переключення з емоційного на раціональне реагування.

Інструкція: Впровадження правила: перед тим як натиснути кнопку «Надіслати» (Send) під будь-яким гострим коментарем, потрібно відкласти телефон і повільно порахувати до 6 (або зробити 3 глибокі вдихи).

Результат: Цього часу достатньо для зниження імпульсивності. Зазвичай після паузи бажання писати образу зникає або формулюється значно м’якше.

5. Вправа «Цифровий детокс-експеримент» (Зниження залежності)

Мета: Повернення контролю над часом та зниження загальної тривожності.

Інструкція: Респонденту пропонується на 24 години видалити з головного екрана смартфона найбільш «токсичний» для нього додаток (наприклад, TikTok). У вільний час потрібно фіксувати свій стан: коли виникає бажання зайти в мережу і чим його можна замінити (прогулянка, розмова, спорт).

Результат: Юнак усвідомлює рівень своєї залежності та бачить, наскільки спокійнішим стає його емоційний фон без постійного потоку подразників.

6. Вправа «Перефразуй це» (Розвиток культури спілкування)

Мета: Навчання екологічному висловленню незгоди.

Інструкція: Дається список типових агресивних коментарів (наприклад: «Ти несеш повну нісенітницю!» або «Твоє відео жахливе!»). Завдання – перефразувати їх у формат конструктивної критики або «Я-повідомлення» («Я не згоден з твоєю думкою, бо маю інші факти...»).

Результат: Формування навичок асертивної (впевненої, але не агресивної) поведінки в інтернеті.

1

Пропонуємо 10 заповідей мережевого етикету для юнаків

1. Пам’ятай про людину. За кожним аватаром, нікнеймом чи коментарем стоїть жива людина зі своїми почуттями та вразливістю. Ніколи не пиши в мережі того, чого не наважився б сказати людині в очі, дивлячись у погляди.

2. Дотримуйся тих самих стандартів поведінки, що й у реальному житті. Цифровий простір не є «зоною поза законом». Етичні норми, ввічливість та повага до закону мають бути незмінними як офлайн, так і онлайн.

3. Знай, де ти перебуваєш. Кожна платформа має свої правила. Те, що прийнятне у закритому чаті з друзями, може бути абсолютно неприпустимим у коментарях на сторінці освітнього закладу чи публічної особи.

4. Поважай час і трафік інших. Не закидуй групові чати безглуздим спамом, «сміттєвими» мемами чи голосовими

повідомленнями без нагальної потреби. Твоя цифрова активність не повинна ставати тягарем для інших.

5. Дбай про свій цифровий імідж. У мережі тебе судять за твоїми словами та грамотністю. Твої дописи та коментарі створюють твою «цифрову репутацію», яка у майбутньому може вплинути на вступ до університету чи кар'єру.

6. Допомагай іншим, де це можливо. Соціальні мережі створені для обміну досвідом. Замість того, щоб висміяти чиюсь помилку, краще дай корисну пораду або поділися перевіреною інформацією.

7. Не вв’язуйся у «флеймінг» (словесні війни). Не підкидай дров у вогонь безглуздих суперечок. Вміння вчасно вийти з токсичного діалогу — це ознака сили та емоційного інтелекту, а не слабкості.

8. Поважай право на приватність. Ніколи не розповсюджуй чужі скриншоти листування, особисті фото чи контактні дані без дозволу власника. Пам’ятай: «доксинг» — це не просто порушення етики, а й часто правопорушення.

9. Не зловживай своїми можливостями. Те, що ти краще знаєшся на технологіях, вмієш «тролити» чи маєш анонімний профіль, не дає тобі права принижувати тих, хто менш досвідчений або вразливіший за тебе.

10. Прощай помилки іншим. Кожен може схибити або написати щось дурне під впливом емоцій. Будь вищим за те, щоб нескінченно докоряти комусь за помилку. Будь гуманним навіть у віртуальному світі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів агресивної поведінки в юнацькому віці під впливом соціальних мереж. Отримані результати дозволили сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що агресивна поведінка в юнацькому віці є багатогранним феноменом, зумовленим як віковими психофізіологічними особливостями (емоційна лабільність, криза ідентичності, прагнення до автономії), так і специфікою сучасного соціального середовища. Встановлено, що соціальні мережі трансформувалися у провідний інститут соціалізації, який не лише відображає наявні риси особистості, а й активно моделює нові форми поведінки.

2. Специфіка віртуального простору створює умови для актуалізації агресивних проявів через механізми онлайн-знеособлення, анонімності та ефекту розгальмування. Відсутність безпосереднього візуального контакту призводить до дефіциту цифрової емпатії та емоційної десенсибілізації, коли юнак перестає сприймати адресата повідомлення як живу людину, що значно знижує психологічний поріг для вчинення агресивних дій.

3. Основними формами онлайн-агресії, притаманними юнацькому віку, визначено кібербулінг, хейтинг, тролінг та кіберсталькінг. На відміну від традиційної агресії, віртуальна деструктивність характеризується високим рівнем публічності, асинхронністю та постійною наявністю свідків («мовчазної аудиторії»), чиє пасивне спостереження або непряма підтримка (лайки) виступають соціальним підкріпленням для агресора.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 30 респондентів, підтвердило гіпотезу про наявність прямого зв’язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем агресивності:

- 73,3% опитаних перебувають у групі ризику або мають виражену цифрову залежність (за методикою К. Юнґ).

- виявлено чітку кореляцію: у групі «цифрових адиктів» рівень вербальної агресії та гніву (за Бассом-Перрі) є вдвічі вищим, ніж у звичайних користувачів.
- показник цинізму та ворожості (за Куком-Медлей) у активних користувачів мереж TikTok та Telegram сягає 78–81%, що свідчить про глибоку деформацію соціальних установок та сприйняття світу як ворожого середовища.

5. Аналіз авторського анкетування показав, що найбільш конфліктним контентом юнаки вважають новини та розважальні відео в TikTok і Telegram. Понад 75% респондентів відчувають емоційне виснаження та роздратування після тривалого перебування онлайн, що підтверджує роль цифрової перевтоми як тригера агресивних реакцій.

6. Розроблені практичні рекомендації базуються на комплексному підході: розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення у юнаків, формуванні культури довіри в сім'ї та впровадженні тренінгових програм із розвитку цифрової емпатії в закладах освіти. Ключовим напрямом профілактики визначено перехід від механічних заборон гаджетів до формування внутрішнього психологічного імунітету та навичок асертивної комунікації в мережі.

Робота має прикладне значення для практичних психологів, педагогів та батьків, оскільки пропонує конкретний діагностичний інструментарій та дієві вправи для корекції деструктивних проявів у цифровому просторі.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні тривалих наслідків цифрової агресії для формування особистісної зрілості в дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва С. О. Психологія віртуальної реальності : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 164 с.

2. Бандура А. Теорія соціального научіння / пер. з англ. Київ : Основи, 2011. 312 с.

3. Бех І. Д. Психологічне супроводження особистості у просторі соцмереж. *Вісник психології*. 2020. № 14. С. 45–52.

4. Богдан К. В. Соціальні мережі як чинник формування ідентичності в юнацькому віці. *Психологічні науки*. 2019. Вип. 22. С. 12–19.

5. Вакуліч Т. М. Психологія адиктивної поведінки особистості : монографія. Київ : КНПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 380 с.

6. Воронцова Ю. В. Кібербулінг як сучасна форма агресії в учнівському середовищі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Серія 12. С. 88–97.

7. Голованова Т. П. Трансформація спілкування молоді в умовах цифровізації. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 104–109.

8. Гурлєва Т. С. Психологія безпеки дитини в інтернеті. Київ : Шкільний світ, 2019. 120 с.

9. Дорошенко С. В. Соціально-психологічні особливості поведінки юнаків у віртуальних спільнотах. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 7, вип. 48. С. 33–41.

10. Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність та криза / пер. з англ. Київ : Port-Royal, 2006. 342 с.

11. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога в ситуаціях кібербулінгу. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 144 с.

12. Карпенко Н. В. Психологія агресивності особистості. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 248 с.

13. Козлова М. В. Особливості прояву агресії у підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2018. № 4. С. 115–124.

14. Корнієнко І. О. Вплив віртуального середовища на емоційний стан юнацтва. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2. С. 56–61.

15. Корольчук М. С. Психологія девіантної поведінки : підручник. Київ : КНУТЕУ, 2020. 360 с.

16. Литвиненко О. Д. Особливості вербальної агресії в інтернет-дискурсі молоді. *Теоретична і прикладна психологія*. 2021. № 2. С. 142–149.

17. Лозова О. М. Психологія віртуального спілкування. Київ : Слово, 2018. 216 с.

18. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2016. 256 с.

19. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захисту. *Медіапсихологія*. 2017. № 3. С. 22–30.

20. Омельченко Я. М. Психологічна діагностика агресивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5. С. 40–44.

21. Пащенко С. Ю. Соціально-психологічний аналіз феномена агресії в мережі. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2020. Т. 3. С. 67–74.

22. Пєтухова І. В. Медіаграмотність як засіб профілактики агресії в інтернеті. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 1. С. 112–118.

23. Потапчук Є. М. Психологія інтернет-залежності особистості. Хмельницький : ХНУ, 2019. 182 с.

24. Райс Ф., Долджин К. Психологія підліткового та юнацького віку / пер. з англ. Київ : Навчальна книга, 2014. 816 с.

25. Савельєва Н. М. Психологія конфліктів у цифровому просторі. *Теоретична і прикладна психологія*. 2022. № 1. С. 89–95.

26. Семиченко В. А. Психологія емоційної сфери особистості. Київ : Вища школа, 2017. 276 с.

27. Ставицька С. О. Психологія становлення духовної ідентичності особистості в юнацькому віці. Київ : КНПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. 352 с.

28. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психологія розвитку. Київ : Слово, 2018. 268 с.

29. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах соціальної напруженості. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 9–21.

30. Уманська Т. О. Форми агресивної поведінки сучасної молоді. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2020. Вип. 68. С. 134–140.

31. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності / пер. з англ. Харків : КСД, 2017. 608 с.

32. Цюман Т. П. Безпечний інтернет : метод. посіб. Київ : Основа, 2018. 156 с.

33. Чайка Г. В. Соціальні мережі та соціалізація особистості. *Медіапсихологія*. 2019. Вип. 1. С. 15–24.

34. Шатило Т. П. Психологічні наслідки кібербулінгу для жертви та агресора. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 260–272.

35. Юр'єва Л. М. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція. Дніпро : Пороги, 2016. 192 с.

36. Яблонська Т. М. Психологія розвитку особистості в системі сімейних взаємин. Київ : Освіта України, 2015. 312 с.

37. Anderson C. A., Bushman B. J. Media Violence and the General Aggression Model. *Journal of Social Issues*. 2018. Vol. 74, Issue 3. P. 386–413.

38. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press, 2014. 296 p.

39. Livingstone S., Smith P. K. Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2014. Vol. 55, Issue 6. P. 635–654.

40. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. Atria Books, 2017. 352 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Особливості активності користувача в соціальних мережах»

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей спілкування в цифровому середовищі. Опитування є анонімним, а всі отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Оберіть варіант відповіді, який найбільше Вам підходить, або впишіть свій.

1. Ваша стать:

а) чоловіча; б) жіноча.

2. Ваш вік (повних років): _____

3. Якими соціальними мережами Ви користуєтеся щодня? (Оберіть усі відповідні варіанти):

- Instagram
- TikTok
- Telegram
- YouTube
- Facebook
- Інше: _____

4. Скільки годин у середньому Ви проводите в кожній із мереж щодня?

- TikTok: _____ год.
- Telegram: _____ год.
- Instagram: _____ год.
- YouTube: _____ год.
- Інші: _____ год.

5. В який час доби Ви найбільш активні в соціальних мережах?

а) Ранок (до 12:00);

б) День (12:00 – 18:00);

в) Вечір (18:00 – 22:00);

г) Ніч (після 22:00).

6. Який тип контенту Ви переглядаєте найчастіше?

а) Розважальний (гумор, меми, короткі відео);

б) Новинний (події в країні та світі, політика);

в) Пізнавальний (навчання, хобі);

г) Особисті блоги друзів та знайомих.

7. Оцініть Ваш емоційний стан після тривалого (понад 1 годину) перебування в мережі:

а) Відчуваю піднесення та задоволення;

б) Відчуваю втому та роздратування;

в) Відчуваю тривогу або пригнічення;

г) Стан залишається без змін.

8. Чи доводилося Вам вступати в гострі суперечки або конфлікти в коментарях/чатах?

а) Так, часто;

б) Іноді (якщо зачепили мої інтереси);

в) Дуже рідко;

г) Ніколи.

9. Як Ви зазвичай реагуєте на агресивний контент або хейтинг у свій бік?

а) Відповідаю агресією на агресію;

б) Використовую іронію або тролінг;

в) Ігнорую або блокую користувача;

г) Дуже засмучуюсь і довго про це думаю.

10. Чи відчуваєте Ви потребу скоротити час перебування в соціальних мережах?

а) Так, постійно про це думаю;

б) Іноді виникає таке бажання

в) Ні, мене все влаштовує.

Дякуємо за щирі відповіді!