

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедру



«18» листопада 2025 р.

ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м 209 П –з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо–професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

Трофимчук Надія Миколаївна

Керівник:

к. психолог. н., старша викладачка
кафедри психології

Оксана СТІЛЬЧУК

Рецензент: к. психолог. н., доцент,
Ольга ФРОЛОВА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеної емоційної чутливості	6
1.2. Соціальні мережі як середовище соціалізації підлітків	11
1.3. Особливості прояву агресивної поведінки підлітків у соціальних мережах	15
Висновок до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКІВ	23
2.1. Процедура організації дослідження	23
2.2. Аналіз впливу соціальних мереж на прояви агресивної поведінки підлітків.	30
Висновок до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ КОНТРОЛЮ ГНІВУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКІВ	43
3.1. Концептуальні засади розробки тренінгу (включно з методиками, які вимірюють рівень агресії, які вже застосовувалися)	43
3.2. Процедура реалізації тренінгу	46
3.3. Аналіз ефективності тренінгу контролю гніву як інструменту зниження агресивності	49
3.4. Загальні рекомендації батькам, педагогам та психологам спрямовані на зниження рівня агресивності серед підлітків	61
Висновок до розділу 3	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали одним із основних середовищ соціалізації підлітків, істотно впливаючи на їхню емоційну сферу, поведінкові реакції та способи взаємодії з однолітками. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю, нестабільністю емоцій та активним пошуком власної ідентичності, що робить молодь особливо вразливою до онлайн-контенту, який може містити прояви вербальної агресії, булінгу, хейту та токсичних моделей комунікації. Алгоритми рекомендацій у соцмережах, орієнтовані на утримання уваги, нерідко підсилюють агресивний контент, формуючи викривлене уявлення про норми взаємодії та толерантність до насильницьких форм поведінки.

Особливу гостроту проблема набуває в умовах триваючої війни в Україні, коли підлітки щоденно стикаються з травматичними новинами, відео та коментарями, що збільшують рівень емоційної напруженості та можуть провокувати агресивні реакції як спосіб психологічного захисту. Нагромадження негативного досвіду онлайн-взаємодій, кібербулінг, порівняння себе з ідеалізованими образами та вплив медіакультури насильства створюють додаткові ризики для психологічного розвитку молоді. Тому вивчення впливу соціальних мереж на агресивність підлітків є актуальним як для психології розвитку, так і для освіти, соціальної роботи та медіаграмотності, оскільки дозволяє розробити ефективні профілактичні програми та інструменти безпечної цифрової поведінки.

У роботі було опрацьовано низку фундаментальних і прикладних досліджень, присвячених природі агресивної поведінки підлітків та впливу соціального середовища на її формування. Праці В. В. Ансімова, Н. М. Апетик, Т. М. Архипової, І. В. Астремської та Ю. Г. Жайворонок, М. В. Барановської та З. В. Гуріної, О. І. Бондарчук, О. С. Босак, І. І. Брецька, А. В. Васильєвої, О. В. Винославської, І. С. Вітенка, М. Д. Вовканича, Н. Ю. Волянюк, С. В. Ворони, С. Д. Глуценка, І. А. Гуляс, Ю. А. Данько, С. Дмитрієвої, О. Ю. Дроздова, М. Б.

Євтуха, М. М. Заброцького, Т. В. Іванової, Г. А. Киричука, І. В. Литовченко, О. П. Ляща, А. Є. Мелоян, С. В. Мельнікової, О. Є. Мойсєєвої, В. І. Немеша, О. Ф. Пересунчак, О. П. Песоцької та інших авторів дали можливість розкрити психологічні механізми агресії, роль сімейних та соціальних чинників, особливості онлайн-взаємодії підлітків, а також окреслити ризики впливу соціальних мереж.

Об'єкт дослідження. Процес формування агресивної поведінки підлітків у сучасному соціально-комунікаційному середовищі.

Предмет дослідження. Психологічні та соціальні механізми впливу соціальних мереж на рівень та форми агресивності підлітків.

Мета дослідження. Визначити особливості впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків та обґрунтувати чинники, що посилюють або послаблюють цей вплив.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків.
2. Описати методологію та організацію емпіричного дослідження.
3. Дослідити вплив соціальних мереж на прояви агресивної поведінки підлітків.
4. Розробити та впровадити програму тренінгу контролю гніву для підлітків.
5. Оцінити ефективність тренінгу та сформулювати рекомендації батькам, педагогам і психологам.

Методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення наукових джерел.

емпіричні методи – анкетування (Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі, Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (Бойко), Тест руки Вагнера - діагностика агресивності);

Емпірична база дослідження. Становили результати анкетування, психодіагностики та проективного тестування 55 підлітків віком 14–16 років, проведених на базі закладу загальної середньої освіти.

Теоретична значимість полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні та соціальні механізми впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків, уточненні предикторів онлайн-агресії та узагальненні концептуальних підходів до дослідження цифрової соціалізації та емоційної регуляції в підлітковому віці.

Практична значимість полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження тренінгових програм контролю гніву, удосконалення психопрофілактичної роботи з підлітками, а також у формуванні рекомендацій для батьків, педагогів і психологів щодо безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами з метою зниження рівня агресивності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (42 найменування, з них 5 іноземною мовою) і 4 додатки (на 20 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 91 сторінка, з них основного тексту – 65 сторінок. Робота містить 7 таблиць і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку як періоду підвищеної емоційної чутливості

Емоційна нестабільність у підлітковому віці є складним психічним феноменом, що проявляється частими коливаннями настрою, підвищеною реактивністю та недостатнім рівнем саморегуляції. Як зазначає М. Заброцький, саме в підлітковому віці відбувається інтенсивна перебудова емоційної сфери, зумовлена біологічними та когнітивними змінами, що ускладнює контроль переживань і поведінки [23]. Такі гормональні та психофізіологічні зрушення підсилюють емоційну вразливість, спричинюючи труднощі у стабілізації емоційного стану.

Дослідження агресивної та девіантної поведінки свідчать, що емоційна нестабільність нерідко проявляється через імпульсивні реакції, афективні спалахи, швидкі зміни настрою та недостатність емоційного контролю. Автори підкреслюють, що емоційна дестабілізація підлітків стає основою підвищеної конфліктності та схильності до афективних реакцій [4]. У таких випадках підліток часто не здатен адекватно оцінити інтенсивність власних переживань і швидко переходить від роздратування до відкритої агресії.

Важливими факторами формування емоційної нестабільності є соціально-психологічні умови, зокрема стан сімейних взаємин. Дослідження демонструють, що конфліктність, брак підтримки або надмірна жорсткість у сім'ї значно підвищують внутрішню напругу та емоційну нестійкість підлітків [9].

Дослідники девіантної поведінки підкреслюють, що емоційна нестабільність без належного розвитку самоконтролю може призводити до імпульсивних та агресивних дій. У межах теорії соціального навчання Бандури [5] пояснюється, що підлітки переймають моделі емоційного реагування від

значущих дорослих та однолітків, тому середовище, сповнене агресії або нестабільності, суттєво погіршує їхні емоційні характеристики.

Отже, емоційна нестабільність підлітків формується під впливом комплексу біологічних, соціальних, сімейних та інформаційних факторів. Вона проявляється у коливаннях настрою, імпульсивності, підвищеній реактивності та труднощах емоційної саморегуляції. Дослідження свідчать про важливість розвитку емоційної компетентності, формування навичок самоконтролю, а також створення сприятливого соціально-сімейного середовища для гармонійного емоційного розвитку підлітка.

У підлітковому віці потреба у визнанні набуває особливої значущості, оскільки саме соціальне середовище стає провідним фактором становлення особистості. Дослідження психології розвитку показують, що підлітки гостро потребують позитивної оцінки з боку значущих дорослих і ровесників, адже вона визначає їхню впевненість у собі та емоційну стабільність [23]. Брак соціальної підтримки або її непослідовність можуть посилювати емоційну нестійкість, провокувати підвищену чутливість до критики та імпульсивні реакції. На думку Вітенка та співавт., позитивна взаємодія з дорослими виконує роль захисного механізму, що допомагає підліткам долати психологічні труднощі [12]. Водночас негативне чи непослідовне ставлення, зокрема у сім'ї, здатне підсилити внутрішню напругу та формувати почуття невизнаності [9].

Самооцінка в підлітковому віці є динамічною та нестійкою структурою, залежною від соціальних взаємин і власних успіхів. За даними вікових психологів, її формування відбувається на тлі активного соціального порівняння, підвищеної чутливості до зовнішніх оцінок та прагнення до самоствердження [23]. Васильєва зазначає, що саме стосунки з однолітками, рівень прийняття в групі та досвід соціальної взаємодії відіграють вирішальну роль у становленні адекватної самооцінки [10]. Негативний соціальний досвід, булінг або відторгнення здатні спричинити різкі коливання самооцінки, що нерідко стає підґрунтям для емоційної нестабільності та агресивних реакцій [17]. Водночас

успішність діяльності, підтримка з боку значущих дорослих та емоційна безпека позитивно впливають на формування стійкої й адекватної самооцінки.

Потреба у визнанні та соціальній підтримці є тісно пов'язаною з процесом формування самооцінки, адже зовнішнє схвалення підліток використовує як підтвердження власної значущості. У межах теорії соціального навчання Бандури підкреслюється, що підлітки активно переймають оцінки та моделі поведінки з найближчого соціального оточення, що впливає на їхні уявлення про себе та власну успішність [5]. Наявність емоційно підтримувального середовища зменшує ризики девіантних реакцій та формує відчуття внутрішньої стабільності [7; 6]. Натомість відсутність визнання, емоційне відчуження або конфлікти в сім'ї можуть призводити до заниженої, суперечливої або нестійкої самооцінки, підвищуючи рівень тривожності та агресивності [34]. Загалом, соціальна підтримка та позитивне визнання виступають ключовими чинниками гармонійного розвитку підлітка та запорукою його психоемоційного благополуччя.

Агресивна поведінка підлітків формується як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що інтенсивно проявляються у період дорослішання. У працях М. Заброцького наголошується, що підлітковий вік характеризується глибокою перебудовою емоційної та мотиваційної сфери, що знижує здатність до контролю імпульсів і підсилює реактивність на зовнішні впливи [23]. Гормональні зміни, підвищена збуджуваність та нестійкість нервових процесів створюють біологічне підґрунтя для імпульсивних реакцій, серед яких агресія може виступати найшвидшою формою емоційного розрядження [32].

Сімейне середовище є одним з найпотужніших чинників формування агресії. Дослідження Брецько, Буртина і Бучмей підкреслюють, що конфліктні стосунки, насильницькі моделі спілкування, емоційне відчуження або надмірний контроль батьків значно підвищують ризик виникнення агресивної поведінки [9]. Аналогічні результати подає Босак, наголошуючи, що діти, які спостерігають агресію в сім'ї, часто засвоюють її як прийнятний спосіб реагування [8]. У межах

теорії соціального навчання Бандури стверджується, що підлітки переймають поведінкові моделі від значущих дорослих, а тому агресія нерідко має характер наслідування [5].

Важливою сучасною передумовою агресії є вплив інформаційно-комунікаційного простору. Роботи Глуценка [16] та Ю. А. Данька [18] показують, що соціальні мережі та цифрові платформи створюють умови для кібербулінгу, онлайн-конфліктів і знеособлених форм агресії, що знижують психологічні бар'єри до прояву ворожості. Підлітки, які проводять багато часу у цифровому середовищі, частіше стикаються з інформаційним перевантаженням та фрустрацією, що може спричиняти агресивні емоційні реакції. Поширені онлайн-моделі агресії, які підлітки бачать у мережах TikTok [41], Instagram [38] та Telegram [40], також можуть слугувати джерелами наслідування поведінки.

Соціальні умови, такі як невизначеність, стресогенні фактори та соціальна нестабільність, додатково підсилюють ризик агресивних поведінкових реакцій. Іванова [24] та автори досліджень з проблем переживання невизначеності [36] наголошують, що підлітки, які не мають сформованих механізмів подолання стресу, часто використовують агресію як спосіб розрядження напруги або захисту. Дефіцит соціальної підтримки розглядається як один із найсильніших предикторів агресивності, оскільки підліток відчуває себе емоційно незахищеним і компенсує це протестними чи конфліктними діями [12; 6].

Тому передумови виникнення агресивних форм поведінки у підлітків складаються з комплексу взаємопов'язаних факторів: біологічної реактивності, емоційної нестійкості, сімейної дисфункції, негативного соціального досвіду, впливу цифрового середовища та відсутності підтримувальних відносин. Ці чинники, взаємодіючи, підсилюють одне одного і формують підґрунтя для розвитку агресивних реакцій, які виконують для підлітка як захисну, так і компенсаторну функцію.

Однією з основних теорій, що пояснює виникнення агресивної поведінки у підлітків, є теорія соціального навчання А. Бандури, згідно з якою агресія формується насамперед через спостереження, наслідування та підкріплення

поведінки інших людей [5]. Підлітки активно засвоюють моделі поведінки, які демонструють значущі дорослі, однолітки або медіаперсонажі; тому агресія нерідко стає відтворенням побачених реакцій, а не вродженою характеристикою. Якщо агресивна дія приносить «винагороду» – увагу, домінування, уникнення покарання – вона закріплюється та переходить у стійку поведінкову стратегію.

У сімейному контексті соціально-навчальні механізми проявляються через моделювання поведінки у стосунках між батьками та дитиною. Коли батьки регулярно демонструють конфліктні або насильницькі моделі поведінки, підліток сприймає їх як соціально допустимі. Брак позитивних моделей саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів у родині призводить до того, що підліток не засвоює альтернатив, а агресія стає для нього звичним способом відповідати на стрес чи фрустрацію.

Значну роль відіграє також групове соціальне навчання серед однолітків, де агресивна поведінка може підсилюватися через потребу у визнанні, підтримці або підвищенні статусу. За Васильєвою [10] і Гуляс та Штефунік [17], підлітки часто імітують агресивні реакції товаришів, особливо якщо ті мають високий соціальний авторитет або успішність у групі. За Ансімовим [1] та Вороном [15], агресія у підліткових групах може виступати механізмом самоствердження або демонстрації сили, що підкріплюється схваленням, сміхом або підтримкою однолітків. У таких випадках агресивні дії виконують роль «соціальної валюти», яка підвищує позицію підлітка у груповій ієрархії.

Важливим компонентом соціального навчання є опосередковане підкріплення, коли підлітки спостерігають, як інші отримують вигоду від агресивної поведінки. Наприклад, у ситуаціях булінгу агресор може здобувати владу або популярність, що створює ілюзію ефективності агресії [31; 20]. Підліток, за спостереженнями Дроздова й Скока [21], часто інтерпретує такі випадки як соціально прийнятні, якщо вони не викликають санкцій з боку дорослих. Це призводить до нормалізації агресії й поступового формування переконання, що агресивна поведінка є дієвим способом досягнення бажаного.

Окремої уваги потребує вплив медіа та цифрового простору, де агресія часто подається як захоплива, ефективна або безкарна. Дослідження Глуценка [16] і Ю. А. Данька [18] свідчать, що соціальні мережі створюють умови для спостереження великої кількості агресивних моделей поведінки, які можуть стати предметом наслідування. Платформи TikTok [41], Instagram [38] та Telegram [40] поширюють контент, який часто романтизує грубість, вербальну агресію, висміювання інших або публічні конфлікти. Через механізми лайків, коментарів і підписок агресивні дії отримують соціальне підкріплення, яке підсилює ефект навчання за Бандурою.

Отже, соціально-навчальні механізми агресії включають моделювання поведінки в сім'ї, групове наслідування серед ровесників, спостереження за наслідками агресії в реальному та цифровому середовищі, а також підкріплення з боку соціальних агентів. Усі ці процеси створюють умови для того, щоб агресія сприймалась підлітком не лише як допустима, а й як ефективна стратегія взаємодії. З огляду на те, що підлітковий вік є сенситивним до соціального впливу, роль позитивного моделювання та конструктивних форм комунікації є особливо важливою для попередження формування агресивних поведінкових патернів.

1.2. Соціальні мережі як середовище соціалізації підлітків

Соціальні мережі стали одним із головних середовищ соціалізації сучасних підлітків, оскільки забезпечують простір для комунікації, самопрезентації, формування ідентичності та побудови соціальних зв'язків. Як зазначають Ю. А. Данько [18] та Глуценко [16], цифровий простір сьогодні виконує ті функції, які раніше належали безпосередньому спілкуванню, – надає можливість отримувати соціальну підтримку, висловлювати власну позицію та формувати нові типи взаємодії. Платформи на кшталт Instagram [38], TikTok [41] і Telegram [40] дозволяють підліткам активно створювати свій публічний образ, що стає важливим елементом становлення самооцінки та ідентичності. Водночас така віртуальна соціалізація супроводжується низкою психологічних ефектів, які

можуть як сприяти розвитку, так і формувати ризикові поведінкові патерни (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Соціальні мережі як середовище соціалізації підлітків

Аспект соціалізації	Роль соціальних мереж	Особливості впливу на підлітків
Комунікація та взаємодія	Забезпечення швидкого обміну інформацією, підтримка контактів	Підлітки формують стиль онлайн-спілкування, часто використовують сленг та емоджі
Формування ідентичності	Можливість створювати профілі, обирати контент, демонструвати себе	Активні пошуки себе, порівняння з іншими, залежність від реакції аудиторії
Групова належність та норми	Участь у спільнотах, фан-групах, тематичних каналах	Підлітки переймають групові правила, жаргон, моделі поведінки
Інформаційна соціалізація	Доступ до новин, освітнього контенту, блогерів	Підлітки швидко засвоюють інформацію, але часто без критичної оцінки
Емоційна соціалізація	Обмін емоціями через коментарі, реакції та сторіс	Підлітки навчаються виражати емоції, але часто стикаються з негативом
Рольові моделі та наслідування	Спостереження за блогерами, інфлюенсерами, лідерами думок	Формування рольових зразків через лайки, тренди, челенджі
Соціально-економічна соціалізація	Реклама, маркетинг, онлайн-покупки	Підлітки набувають уявлень про стиль життя, фінансові цінності
Цифрова компетентність	Використання платформ, створення контенту, цифрова взаємодія	Формуються навички медіаграмотності, технічні навички

Одним із найпотужніших ефектів соціальних мереж є ефект постійного соціального порівняння, коли підлітки оцінюють себе через призму чужих успіхів, зовнішності чи популярності. За Васильєвою [10] та авторами монографії з розвитку підліткової особистості [19], саме соціальне порівняння є центральним механізмом формування самооцінки у цьому віці. У соціальних мережах порівняння відбувається безперервно через «ідеалізовані» образи, фільтри й успішні моменти, ретельно відібрані іншими користувачами. Це створює викривлене уявлення про норму та призводить до емоційної нестійкості, тривожності, невдоволення собою й конкурентності у спілкуванні. Підліток через таке порівняння може формувати як занижену самооцінку, так і

компенсаторну агресивність, що підтверджують дослідження Мелоян [28] та Мойсєєвої [31].

Соціальні мережі працюють за принципом підкріплення, який детально описаний у теорії соціального навчання А. Бандури [5]. Кожен лайк, позитивний коментар чи збільшення кількості підписників виступають як зовнішнє підкріплення, що формує залежність від соціального схвалення. Підлітки стають мотивованими створювати такий контент, який гарантовано принесе позитивну реакцію, навіть якщо він має ризикований або провокаційний характер. Ю. А. Данько [18] підкреслює, що такі механізми призводять до зростання емоційної залежності й підсилюють потребу у визнанні, а С. Д. Глущенко [16] додає, що регулярні мікропідкріплення здатні впливати на формування імпульсивної, агресивної чи демонстративної поведінки. У підліткових групах публічна агресія може підкріплюватися реакціями однолітків, що створює соціальну «винагороду» і робить її більш імовірною у майбутньому.

У межах теорії соціального навчання агресія та інші форми поведінки засвоюються підлітками через моделювання – спостереження за поведінкою інших та її наслідування [5]. Соціальні мережі переповнені моделями поведінки, які демонструють блогери, інфлюенсери, публічні особи та ровесники. Це можуть бути як позитивні приклади (творчість, саморозвиток), так і негативні (агресія, булінг, провокація, тролінг). За В. В. Ансімовим [1] і О. С. Босаком [8], підлітки особливо схильні наслідувати тих, кого вважають популярними або сильними, а отже агресивні чи зухвалі моделі поведінки можуть легко копіюватися. А. Бандура підкреслював, що поведінка, яка спостерігається й отримує підкріплення, має найвищі шанси бути відтвореною – саме це в соціальних мережах відбувається щоденно. TikTok [41] та Instagram [38] активно поширюють короткі відео з емоційно насиченим контентом, що пришвидшує процес наслідування та формування поведінкових патернів.

Соціальні мережі стають значущим агентом соціалізації підлітків, формуючи їхню самооцінку, емоційні реакції та соціальну поведінку. Ефекти порівняння, підкріплення та моделювання взаємодіють між собою, створюючи

умови для як конструктивного розвитку, так і для формування ризикованих чи агресивних поведінкових моделей. Цей вплив є особливо сильним у підлітковому віці, коли соціальне схвалення та ідентичність стають провідними потребами розвитку.

Формування норм поведінки в онлайн-середовищі відбувається під впливом складної взаємодії соціальних, психологічних та технологічних факторів, що визначають спосіб мислення та стиль комунікації сучасних підлітків. На думку дослідників цифрової взаємодії, інтернет-середовище створює умови для появи нових форм соціальних норм, які нерідко відрізняються від тих, що діють у реальному житті. Підлітки, для яких соціальні мережі (Instagram [38], TikTok [41], Telegram [40]) стали частиною повсякденної реальності, засвоюють норми комунікації, спосіб вираження емоцій, стиль самопрезентації та навіть мовлення, ґрунтуючись на правилах, прийнятих в онлайн-спільнотах. Ці норми швидко змінюються, залежать від алгоритмів платформ та активно підсилюються механізмами соціального навчання.

Одним із основних чинників формування онлайн-норм є моделювання поведінки, яке теоретично обґрунтоване А. Бандурою [5]. Підлітки спостерігають численні приклади поведінки, представлені блогерами, інфлюенсерами та однолітками, після чого наслідують ті моделі, які здаються соціально прийнятними чи популярними. Якщо певна поведінка активно «схвалюється» у мережі – отримує лайки, коментарі або поширення – вона починає сприйматися як нормативна, навіть якщо суперечить традиційним правилам етики у реальному спілкуванні. Це стосується як конструктивних моделей, так і ризикованих форм поведінки: демонстративної грубості, сарказму, образ, булінгу або тролінгу.

Важливу роль у формуванні онлайн-норм відіграють механізми соціального підкріплення, характерні для соціальних мереж. Лайки, реакції, «підписки» та позитивні коментарі виконують функцію швидкої винагороди, яка стимулює відтворення певної поведінки та її закріплення. Підлітки прагнуть отримувати схвалення від однолітків, і тому нерідко адаптують свою онлайн-

активність до очікувань аудиторії. Це створює середовище, у якому популярність стає критерієм правильності, а не моральні або культурні норми. Таким чином, на формування поведінкових стандартів впливають алгоритми платформ, здатні підсилювати як позитивний, так і проблемний контент.

Отже, формування норм поведінки в онлайн-середовищі є багатовимірним процесом, який охоплює моделювання поведінки, соціальне підкріплення, вплив алгоритмів, анонімність і групову динаміку. У сукупності ці чинники створюють унікальну систему норм, часто відмінну від традиційної соціальної етики. Для підлітків, які перебувають у фазі інтенсивної соціалізації та емоційного розвитку, онлайн-середовище стає провідним джерелом засвоєння норм, що суттєво впливає на їхню поведінку, емоційну сферу та стиль взаємодії з оточенням.

1.3. Особливості прояву агресивної поведінки підлітків у соціальних мережах

Кібер-агресія охоплює будь-які форми ворожої, образливої або принижувальної поведінки, що здійснюються через цифрові канали – соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри, форуми. Вона формується на основі тих самих психологічних механізмів, що й традиційна агресія, проте посилюється специфічними умовами онлайн-середовища: анонімністю, знеособленістю, швидким поширенням інформації та можливістю уникати відповідальності. Дослідження Глуценка [16] і Ю. А. Данька [18] показують, що цифровий простір створює сприятливі умови для формування агресивних реакцій, оскільки знижує емоційну чутливість та підвищує імпульсивність підлітків. Платформи TikTok [41], Instagram [38] і Telegram [40] сприяють швидкому тиражуванню контенту, а отже й агресивних патернів поведінки (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Особливості прояву агресивної поведінки підлітків у соціальних мережах

Особливість	Зміст прояву	Психологічне підґрунтя	Наслідки для підлітка
Анонімність та знеособленість	Використання фейкових акаунтів, приховування	Зниження самоконтролю, «ефект	Формування толерантності до агресії, ризик

	особистості, агресивні коментарі без страху покарання	безкарності», деіндивідуалізація	переходу до реальної агресивної поведінки
Вербальна агресія	Образи, приниження, висміювання, саркастичні повідомлення, хейтерські коментарі	Емоційна нестабільність, незрілість саморегуляції, імпульсивність	Зниження самооцінки в жертв, загострення конфліктів, формування девіантних моделей
Кібербулінг	Систематичні напади, переслідування, публічне приниження, поширення чуток чи приватної інформації	Бажання домінувати, компенсація внутрішніх комплексів, наслідування групових онлайн-норм	Психоемоційні травми у жертв, посилення агресії у кривдника, соціальна дезадаптація
Тролінг та провокативна поведінка	Намір викликати емоційну реакцію, навмисне провокування конфліктів	Прагнення уваги, емоційне напруження, нудьга, низький рівень емпатії	Ескалація конфліктів, загроза формування асоціальних установок
Груповий тиск та наслідування онлайн-спільнот	Участь у флешмобах, хейтерських кампаніях, «токсичних» групах	Потреба у приналежності, вплив групових норм, соціальне порівняння	Зміщення меж допустимої поведінки, нормалізація агресії
Алгоритмічне підсилення негативного контенту	Рекомендаційні системи підсовують відео й пости агресивного змісту, що стимулюють подальші негативні реакції	Механізм «інформаційної бульбашки», ефект підтвердження	Посилення імпульсивності, «емоційне зараження», зростання онлайн-агресії
Вплив воєнного контенту	Перегляд відео насильства, кадрів воєнних дій, контенту з жертвами конфлікту	Хронічний стрес, десенсибілізація, підвищена тривожність	Підвищення агресивності, емоційна нестабільність, ризик ПТСР
Агресія як самопрезентація	Демонстрація «сміливості», жорсткості, різкості як способу здобути статус	Пошук ідентичності, потреба у визнанні та самоствердженні	Формування хибних соціальних ролей, закріплення агресивних патернів поведінки

Контент, який підлітки щоденно споживають у соціальних мережах, є одним із найсильніших чинників формування кібер-агресії. За теорією соціального навчання Бандури [5], поведінка засвоюється через спостереження: якщо користувач бачить багато прикладів вербальної агресії, конфліктних відео, публічних сварок чи висміювання, ці моделі стають для нього соціально

прийнятними. Ансімов [1], Босак [8] та Мойсеєва [31] підкреслюють, що повторювані агресивні сценарії виконують функцію нормалізації, знижуючи чутливість до моральних обмежень та підсилюючи схильність до власних агресивних реакцій. Алгоритми соцмереж підсилюють цей ефект, пропонуючи «подібний» контент, що посилює ворожість та емоційну напругу підлітків.

Мовні патерни – жаргон, агресивні фрази, саркастичні кліше, образливі конструкції – відіграють значну роль у формуванні кібер-агресії (рис. 1.1). У роботах Ворони [15] та Пересунчака [34] зазначено, що мовні форми агресії засвоюються у підліткових групах швидше, ніж поведінкові, оскільки вони виглядають соціально безпечнішими та легше відтворюються. У цифровому середовищі мовні патерни не лише тиражуються, а й набувають «гумористичного» забарвлення, що зменшує усвідомлення їхньої агресивності. Це підтверджують дані про підліткову комунікацію у соцмережах, де іронія, тролінг, сарказм та «жартівливі образи» стають частиною норм взаємодії [10; 17]. Таким чином, мова стає інструментом непрямой агресії, яка часто не сприймається підлітками як шкідлива.

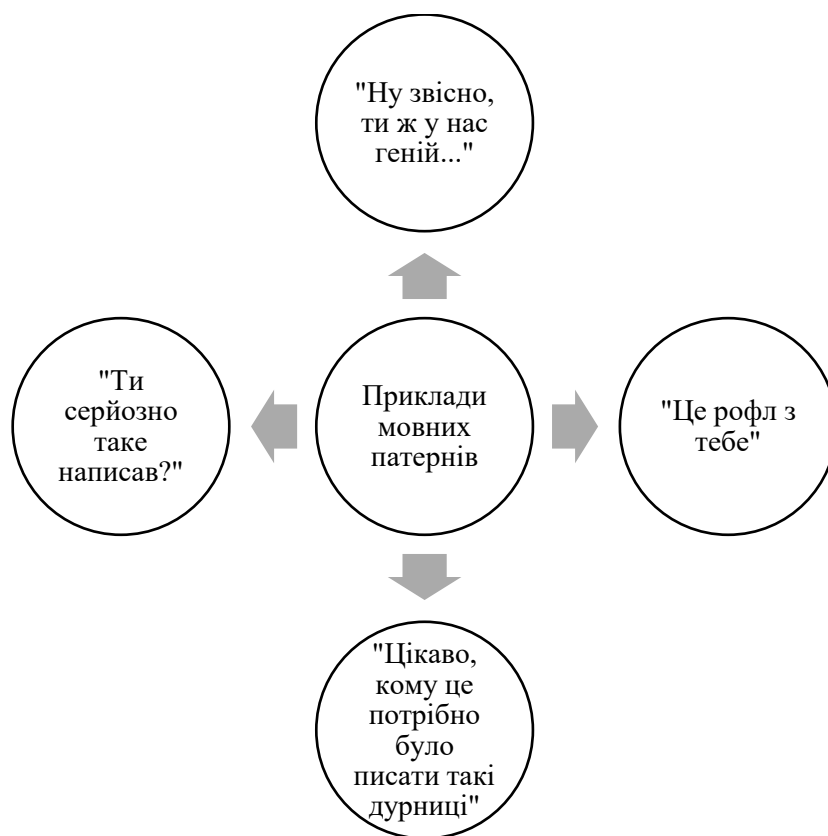


Рис. 1.1. Приклади мовних патернів

Меми – короткі візуально-вербальні одиниці, що швидко поширюються в мережі, – є одним із найпотужніших механізмів масового передавання агресивних норм. Через гумористичну або сатиричну форму меми здатні маскувати агресію, роблячи її соціально прийнятною та легкою для повторення. У межах соціально-навчальної теорії це виступає формою моделювання поведінки, коли підліток відтворює образи, смисли або жарти, у яких присутні приниження, висміювання чи дискримінація [5; 1]. Меми стають «безкарним» способом висловити ворожість, оскільки їх можна виправдати жартом або культурним кодом спільноти. За Босаком [8] та Мелоян [28], така форма агресії сприяє знецінюванню емоцій інших людей і поступово зменшує емпатію, а регулярний перегляд подібного контенту знижує чутливість до насильства.

Кібер-агресія формується під впливом контенту, який часто нормалізує ворожість, мовних патернів, що закріплюють агресивний стиль взаємодії, та мемів, які маскують агресію під гумор і роблять її соціально прийнятною. Всі ці елементи взаємодіють із психологічними особливостями підлітків – потребою у визнанні, імпульсивністю, чутливістю до оцінок та нестійкою самооцінкою [10; 23; 32]. Соціальні мережі через механізми моделювання та підкріплення значно пришвидшують цей процес, перетворюючи кібер-агресію на одну з ключових форм сучасної підліткової девіантності.

Кібербулінг розглядається як складне соціально-психологічне явище, що формується в умовах цифрового середовища та характеризується зниженням соціального контролю, анонімністю й відсутністю безпосередньої відповідальності за свої дії. Як зазначає С. Д. Глущенко, інтернет-комунікація створює умови, у яких агресивні реакції стають менш стриманими та більш імпульсивними, оскільки зникають природні соціальні бар'єри та емоційний контакт між учасниками взаємодії [16]. Ю. А. Данько підкреслює, що соціальні мережі – Instagram, Telegram, TikTok – значно прискорюють поширення агресивних повідомлень і збільшують психологічний вплив кібербулінгу на його жертв [18].

Соціально-психологічна природа кібербулінгу полягає у взаємодії індивідуальних і групових чинників. А. В. Васильєва зазначає, що потреба підлітків у визнанні та соціальній підтримці робить їх вразливими до групових норм, які домінують в онлайн-середовищі [10]. І. А. Гуляс і Н. С. Штефуник наголошують, що підлітки нерідко беруть участь у кібербулінгу, прагнучи підвищити свій статус або уникнути власної маргіналізації в групі [17]. Механізм групового підкріплення – лайки, коментарі, пацієнтність аудиторії – посилює агресивні дії, закріплюючи їх як соціально прийнятні форми поведінки у цифровому середовищі [5].

Алгоритми рекомендацій у соціальних мережах – таких як TikTok, Instagram та Telegram – відіграють ключову роль у формуванні емоційних і поведінкових реакцій підлітків, оскільки автоматично підбирають контент, який викликає найсильнішу залученість [41]. Ю. А. Данько підкреслює, що цифрові платформи орієнтовані на максимізацію часу користувача в мережі, тому вони просувають контент із високим емоційним зарядом, зокрема провокативні або конфліктні повідомлення [18]. Саме через це негативний, агресивний чи сенсаційний контент має набагато вищі шанси з'явитися в рекомендаціях підлітка, що посилює його емоційну реактивність та впливає на формування поведінкових установок.

Важливим механізмом підсилення негативних реакцій є ефект резонансу, коли алгоритм підбирає контент, схожий на той, з яким користувач уже взаємодіяв. Якщо підліток одного разу переглянув відео про конфлікт, булінг чи токсичну комунікацію, система починає пропонувати дедалі більше подібного матеріалу. Це створює інформаційну бульбашку, у якій негативні емоції – гнів, роздратування, образа – постійно активізуються. В. І. Немеш та Т. В. Іванова наголошують, що підлітки є особливо вразливими до такого емоційного перевантаження через нестійкість емоційної сфери й схильність до загостреного сприйняття невизначеності [32].

Алгоритми рекомендацій також підсилюють кібербулінг, оскільки провокативні коментарі, меми чи відео, що містять приниження, частіше

набирають взаємодії – лайки, поширення, коментарі. Це означає, що система автоматично робить їх видимими для більшої кількості користувачів. Дослідження І. І. Брецька, М. І. Буртина та І. І. Бучмей, а також робіт М. Д. Вовканича і С. В. Ворони свідчать, що така популяризація агресивних моделей сприяє підвищенню толерантності підлітків до ворожості та посиленню агресивних проявів у взаємодії з ровесниками [9]. У цьому контексті алгоритм не лише підсилює негатив, а й діє як каталізатор соціального навчання агресії.

Контент, пов'язаний із війною, який активно поширюється у соціальних мережах, новинних каналах та онлайн-платформах, має глибокий психологічний вплив на підлітків, формуючи їхню емоційну реактивність, світогляд і соціальну поведінку. В умовах постійного інформаційного потоку такі матеріали можуть спричиняти емоційне перенасичення, підвищену тривогу та почуття невизначеності. Як зазначає Т. В. Іванова, підлітки є особливо вразливими до загрозового контенту, оскільки їхня здатність до регуляції страху та тривоги ще не є повністю сформованою, а переживання ситуацій невизначеності стає для них тригером емоційної дестабілізації [24]. Психологічна напруга підсилюється повторюваністю подібного контенту, що створює відчуття постійної небезпеки навіть у відносно безпечних умовах.

Військовий контент нерідко містить сцени насильства, руйнувань, втрат, що безпосередньо впливають на емоційну сферу підлітка. В. В. Ансімов і О. Є. Мойсєєва у своїх роботах про агресивну поведінку підлітків наголошують, що регулярний контакт із жорстокими або травмуючими візуальними матеріалами може знижувати чутливість до насильства та формувати толерантність до агресії [1]. На цю тенденцію накладається ефект наслідування, описаний А. Бандурою: підлітки копіюють поведінкові моделі, які часто бачать у медіапросторі [5]. Якщо контент демонструє агресивні реакції, ворожість або мілітаризовану комунікацію, підлітки можуть інтеріоризувати ці форми як соціально прийнятні.

Соціальні мережі, які є основним джерелом інформації для підлітків, підсилюють вплив військового контенту через алгоритми рекомендацій (TikTok, Instagram, Telegram), що збільшують кількість подібних матеріалів у стрічці,

щойно користувач хоча б кілька разів переглянув їх [40]. Це створює емоційно однорідне середовище, у якому домінують сюжети небезпеки, втрат, бойових дій. Ю. А. Данько зазначає, що соціальні мережі здатні значно змінювати емоційний стан користувача саме через інтенсивність та вибірковість подачі інформації [18]. У підлітків це може проявлятися у підвищеній тривожності, дратівливості або, навпаки, у притупленні емоційного реагування як захисної реакції на перевантаження.

Воєнний контент також сприяє посиленню проєксованої агресивності та формуванню жорсткіших соціальних оцінок. Роботи О. С. Босака, М. Д. Вовканича та С. В. Ворони свідчать, що підлітки, які часто контактують із сюжетами агресії, конфронтації чи насильницьких дій, можуть демонструвати високий рівень емоційної реактивності й схильність до агресивного способу розв'язання конфліктів [8]. У контексті війни такі моделі підкріплюються соціальною легітимацією агресії як «захисної» або «справедливої», що може ускладнювати формування мирних стратегій комунікації.

Окремим наслідком є зростання тривожності та емоційного виснаження, що описано у працях В. І. Немеша щодо емоційної трансформації підліткового віку [32]. Постійне споживання загрозливих новин створює фон хронічного стресу, який негативно впливає на сон, концентрацію уваги, успішність навчання та стосунки з оточенням. В умовах такого перевантаження підлітки можуть шукати способи компенсувати внутрішню напругу через агресивні реакції, уникнення соціальних контактів або посилене занурення у віртуальний простір.

Отже, контент, пов'язаний з війною, впливає на підлітків багатовимірно: через зростання тривожності, формування толерантності до агресії, нормалізацію насильства, підсилення емоційної реактивності та посилення негативних моделей поведінки. За своєю природою цей вплив є поєднанням медійних, психологічних і соціальних механізмів, які особливо сильно діють на підлітків через їхню вікову чутливість і незрілість систем саморегуляції.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було всебічно досліджено психологічні особливості підліткового віку, що визначають підвищену емоційну чутливість, залежність від зовнішніх оцінок і недостатню сформованість механізмів саморегуляції, які разом підсилюють сприйнятливості підлітків до соціального впливу та схильність до імпульсивних агресивних реакцій. Проаналізовано роль соціальних мереж як ключового середовища соціалізації сучасної молоді, де формуються їхні уявлення про соціальні норми, вибудовується самооцінка, відбувається моделювання поведінкових стратегій і засвоєння групових цінностей. Окрему увагу було приділено виявленню специфіки агресивної поведінки у цифровому просторі: кібербулінгу, тролінгу, вербальній агресії та демонстративно-провокативним діям, що посилюються умовами анонімності, знеособленості комунікації, швидким тиражуванням контенту та впливом алгоритмів рекомендацій, які здатні формувати «інформаційні бульбашки» й підсилювати негативні емоційні реакції. Додатковим чинником виступає присутність у медіапросторі воєнного та травматичного контенту, який впливає на емоційну стабільність підлітків, сприяє десенсибілізації та підвищує ризик агресивної поведінки.

Узагальнення отриманих теоретичних положень засвідчує, що агресивна поведінка підлітків у соціальних мережах формується не стихійно, а є результатом комплексної взаємодії вікових психологічних характеристик, соціально-сімейного контексту, групових впливів та технологічних механізмів цифрових платформ. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти природу кібер-агресії та окреслити ключові напрямки її профілактики, що у подальших розділах роботи слугуватиме теоретичною основою для аналізу емпіричних даних та розроблення практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОЯВИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКІВ

2.1. Процедура організації дослідження

У дослідженні брали участь 55 підлітків віком 14–16 років, що належать до старшого підліткового етапу розвитку, який характеризується високою емоційною чутливістю, активним формуванням самооцінки та зростанням потреби у соціальному визнанні. До вибірки увійшли респонденти обох статей, що забезпечило гендерний баланс і дозволило врахувати можливі відмінності у проявах агресивної поведінки та у способах взаємодії з контентом соціальних мереж. Підлітки цього віку активно вибудовують власну онлайн-ідентичність, експериментують зі стилями комунікації та значною мірою орієнтуються на оцінки однолітків, що робить їх особливо вразливими до цифрових ризиків та впливу агресивного середовища.

Опитування проводилося серед учнів закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО), що забезпечило однорідність навчального середовища та споріднені соціальні умови для всіх учасників. Більшість респондентів є активними користувачами популярних соціальних платформ, таких як Instagram, TikTok і Telegram, що створює релевантне підґрунтя для аналізу впливу цифрового простору на їхні емоційні реакції та поведінкові стратегії. Подібність освітніх умов і водночас варіативність рівня онлайн-активності дозволили отримати комплексне уявлення про механізми впливу соціальних мереж на агресивні прояви у старшому підлітковому віці.

Організація дослідження передбачала поетапне проведення діагностики, аналітичної обробки та корекційної роботи з підлітками. На першому етапі було здійснено первинне анкетування 55 учасників віком 14–16 років, спрямоване на визначення рівня агресивної поведінки та інтенсивності використання соціальних мереж. Респондентам було запропоновано три психодіагностичні методики, які дозволили комплексно оцінити емоційний стан, прояви агресії та

можливі взаємозв'язки між онлайн-активністю й поведінковими реакціями. Додатково було проведено опитування щодо типів соціальних мереж, яким підлітки надають перевагу (Instagram, TikTok, Telegram), часу перебування в них та характеру онлайн-взаємодій.

На другому етапі було організовано та проведено тренінгову програму, спрямовану на зниження проявів агресивності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивних моделей онлайн-спілкування. Тренінг включав вправи з контролю імпульсивності, відпрацювання ненасильницької комунікації, розвиток емпатії та формування позитивних стратегій реагування у конфліктних ситуаціях. На третьому етапі дослідження учасники повторно пройшли анкетування за тими самими методиками, що дало змогу оцінити динаміку змін та визначити ефективність проведеної корекційної роботи.

Проведення дослідження відповідало основним етичним принципам роботи з неповнолітніми: добровільності, конфіденційності, безпеки та інформованої згоди. Участь підлітків була можливою лише після отримання дозволу адміністрації закладу освіти та усвідомленої згоди учасників. Респондентам гарантували анонімність відповідей та нерозголошення персональних даних. Підкреслювалося, що отримані результати використовуються виключно в наукових і практичних цілях, без негативних наслідків для будь-кого з учасників.

Особлива увага приділялася психологічній безпеці підлітків, оскільки тематика агресії та взаємодії у соціальних мережах може викликати підвищену емоційну реакцію. Під час тренінгу створювалися умови довірливої та підтримувальної атмосфери, що забезпечувало комфорт і знижувало рівень напруженості. Повторне анкетування після тренінгу дозволило не лише оцінити ефективність інтервенції, а й переконатися, що участь у дослідженні не мала негативного впливу на емоційний стан підлітків. Таким чином, усі етапи роботи були організовані відповідно до етичних вимог, що забезпечило безпечний, коректний і науково обґрунтований перебіг дослідження.

Перед початком основного дослідження було проведено попереднє опитування підлітків (дод. А), спрямоване на виявлення особливостей використання соціальних мереж та первинного досвіду взаємодії з агресивним контентом. Опитування мало на меті уточнити, які саме цифрові платформи є найбільш популярними серед учасників, як часто вони ними користуються та з яким типом онлайн-контенту стикаються найчастіше. Підлітків також просили оцінити, чи зустрічали вони прояви вербальної агресії, хейту, кібербулінгу, провокативних коментарів або мемів принизливого характеру у повсякденному онлайн-середовищі.

Отримані результати дозволили встановити базові уявлення респондентів про їхню цифрову поведінку та визначити основні ризикові зони, пов'язані з переглядом агресивного контенту. Зокрема, більшість учасників відзначили активне користування такими платформами, як TikTok, Instagram та Telegram, а також підтвердили регулярні випадки зіткнення з агресивними матеріалами, що підкреслило актуальність подальшого вивчення впливу соціальних мереж на прояви агресивності.

Отже, попереднє опитування виконало роль діагностичного етапу, який дозволив чіткіше окреслити характер онлайн-взаємодій підлітків, адаптувати основні методики дослідження та забезпечити валідність подальших аналітичних процедур.

Першою методикою, застосованою у дослідженні, став Опитувальник рівня агресивності Басс–Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory, BDHI) (дод. Б), який призначений для виявлення загального рівня агресивності та її структурних проявів у підлітків. У межах цього підходу агресивність розглядається як особистісна властивість, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій у міжособистісних взаємодіях. Методика дозволяє диференціювати різні форми агресії та ворожості, що робить її надзвичайно цінним інструментом для комплексного аналізу поведінкових реакцій підлітків [33].

Арнольд Басс та Енн Даркі, розробляючи свій опитувальник, виділили вісім основних складових агресивної поведінки: фізична агресія, непряма

агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія та почуття провини. Кожен із цих компонентів відображає певний спектр емоційних і поведінкових реакцій, які можуть формувати агресивний стиль взаємодії з оточенням. Такий підхід дає змогу не лише визначити загальний рівень агресії, а й уточнити її домінантні форми, що є особливо важливим у підлітковому віці, коли емоційна регуляція лише формується.

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які респондент відповідає у формі «так/ні». Пункти тесту охоплюють як прямі прояви агресивності (наприклад, бажання завдати шкоди, імпульсивні реакції, фізичні дії), так і непрямі або приховані форми (іронія, заздрість, образливість, підозрілість). Окремі твердження спрямовані на оцінку ворожості – схильності приписувати іншим негативні наміри, очікувати несправедливості або вбачати загрозу там, де її немає. Також методика містить пункти, що вимірюють почуття провини, яке у деяких випадках виступає індикатором внутрішньої конфліктності та напруженості.

Застосування опитувальника Басс–Даркі дозволило отримати детальний первинний зріз рівня агресивності серед підлітків, які брали участь у дослідженні. Результати цієї методики виступили базовим орієнтиром для подальшої діагностики, визначення груп ризику та оцінки динаміки змін після проведення корекційного тренінгу. Таким чином, опитувальник Басс–Даркі є ключовим інструментом у структурі дослідження, забезпечуючи комплексне та надійне вимірювання агресивних проявів у підлітковому середовищі.

Другим інструментом, використаним у межах дослідження, стала методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка (дод. В), спрямована на виявлення здатності підлітків співпереживати, розуміти емоційний стан інших людей та встановлювати емоційний контакт у міжособистісній взаємодії. Емпатія розглядається як важлива соціально-психологічна характеристика, що виступає протиположністю агресивності, оскільки високий рівень емпатійних здібностей знижує ймовірність агресивних реакцій і сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки. Застосування цієї методики дало змогу

простежити, наскільки розвинені в учасників здатність до співпереживання, емоційної чутливості та інтуїтивного розуміння інших [30].

Методика містить 36 тверджень, на які респонденти відповідають у формі «+» або «-». Твердження охоплюють різні аспекти емпатичного реагування – когнітивний, емоційний, інтуїтивний і поведінковий. На основі відповідей визначаються шість показників: раціональний канал емпатії, емоційний канал, інтуїтивний канал, установки, що сприяють емпатії, здатність до емпатії та ідентифікація. Кожна шкала відображає певний аспект емпатійних здібностей: від уміння розуміти інших логічно та емоційно – до здатності наслідувати, відображати та «занурюватися» у стан іншої людини.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою згідно з ключем. Кожен показник може набирати від 0 до 6 балів і демонструє ступінь сформованості відповідного компонента емпатії. Сумарний показник емпатійності варіюється від 0 до 36 балів і трактує рівень емпатії досліджуваного: високий (30 балів і більше), середній (22–29), знижений (15–21) або низький (менше 14 балів). Така система оцінювання дозволяє отримати диференційоване уявлення про емпатичні здібності підлітків та встановити їхній зв'язок з рівнем агресивності й особливостями взаємодії у соціальних мережах.

Застосування методики Бойка у дослідженні дало змогу оцінити, наскільки підлітки здатні до емоційного резонансу, співпереживання та чутливого розуміння інших – факторів, що безпосередньо впливають на їхню поведінку у цифровому просторі. Отримані дані також дозволили простежити зміни в емпатійних здібностях після проведення тренінгу зі зниження агресивності, зіставити їх із показниками за шкалами агресивності та визначити взаємозв'язок між емпатією та агресивною поведінкою в онлайн-середовищі.

Третьою методикою, застосованою у дослідженні, став проєктивний Тест РУКИ Вагнера (дод. Г), який належить до проєктивних невербальних діагностичних інструментів та спрямований на виявлення прихованих агресивних тенденцій, способів міжособистісної взаємодії та характерних поведінкових реакцій підлітків. Методика ґрунтується на припущенні, що

інтерпретація неоднозначних стимулів – у даному випадку зображень людської руки – віддзеркалює внутрішні імпульси, мотивації та емоційні установки особистості, які часто не усвідомлюються або не проявляються відкрито.

Досліджуванам пред'являлися 10 стимульних карток, де дев'ять містили зображення кисті руки у різних положеннях, а одна – порожнє поле, що пропонувало респонденту самотійно уявити дію руки. Підлітки отримували інструкцію описати, що робить або може робити рука на зображенні, а при ваганнях – уточнювальні питання щодо можливих дій, намірів чи емоцій, які може виражати жест. Такий формат відповідає класичному варіанту методики й дозволяє зібрати проєктивні матеріали для подальшої категоризації [40].

Усі відповіді систематизувалися за 11 стандартними категоріями, серед яких ключовими для діагностики агресивності є: Агресія (удари, пошкодження, напад), Вказівка (імперативні, домінантні дії), Страх, Емоційність, Комунікація та Залежність. Перші дві категорії відображають тенденцію до агресивних чи домінантних реакцій, тоді як наступні чотири – готовність до соціальної взаємодії та поведінкові установки, що стримують агресивність. На основі частоти відповідей у відповідних категоріях обчислюється інтегральний показник агресивності за формулою Вагнера: $A = (Агресія + Вказівка) - (Страх + Емоційність + Комунікація + Залежність)$. Чим вищий результат, тим більш вираженою є тенденція до агресивної поведінки або конфронтації.

Застосування тесту руки у підлітковій вибірці дозволило виявити специфічні поведінкові установки, які не завжди фіксуються опитувальниками самооцінки, оскільки методика дає доступ до спонтанних, менш контрольованих реакцій. Вона виявляє не лише рівень агресивності, а й мотиви, які стоять за зниженням або підсиленням агресивних проявів: страх, потребу в підтримці, прагнення до комунікації чи, навпаки, тенденцію до домінування. Аналіз отриманих даних також дав змогу простежити можливі зміни після проведення тренінгу зі зниження агресивності та порівняти показники з результатами інших методик – Басса–Даркі та діагностики емпатії за Бойком.

У дослідженні взяли участь 55 підлітків віком 14–16 років, що навчаються у закладі загальної середньої освіти. Така вибірка забезпечила однорідність умов, гендерний баланс та можливість дослідити особливості агресивної поведінки у віковій групі, яка найбільш активно формує власну цифрову ідентичність і є чутливою до соціального впливу. Більшість респондентів є активними користувачами TikTok, Instagram і Telegram, що створило сприятливі умови для аналізу зв'язку між онлайн-активністю та агресивними реакціями.

Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі здійснено первинне анкетування, яке включало три психодіагностичні методики: опитувальник агресивності Басса–Даркі, методику діагностики емпатії В. Бойка та проєктивний тест «Руки» Вагнера. Додатково було проведено опитування щодо характеру використання соціальних мереж – часу перебування онлайн, частоти взаємодії з агресивним контентом, переваг у виборі платформ. Це дозволило сформувати вихідну картину поведінкових особливостей та визначити ризикові зони.

Другий етап передбачав реалізацію тренінгу зі зниження агресивності, спрямованого на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та емпатії. Програма включала вправи на контроль імпульсивності, ненасильницьке спілкування та формування альтернативних стратегій реагування в конфліктних ситуаціях.

На третьому етапі проведено повторне анкетування за тими ж методиками з метою оцінки динаміки психологічних показників та ефективності тренінгового впливу. Порівняння результатів до і після корекційної роботи дозволило визначити зміни в рівні агресивності, емоційної чутливості та характері онлайн-взаємодій.

Усі етапи дослідження відповідали етичним вимогам: участь була добровільною, забезпечувалася анонімність, конфіденційність та психологічна безпека респондентів. Попереднє опитування уточнило особливості цифрової поведінки підлітків і стало діагностичною основою для адаптації методик та інтерпретації подальших результатів. Таким чином, дослідження було

організовано послідовно, комплексно та з дотриманням етичних стандартів, що забезпечило валідність отриманих даних та наукову надійність висновків.

2.2. Аналіз впливу соціальних мереж на прояви агресивної поведінки підлітків.

Попереднє інтерв'ю (дод. А) дало змогу визначити основні закономірності використання соціальних мереж підлітками та характер їхнього контакту з агресивним контентом. Більшість респондентів (приблизно 78 %) повідомили, що проводять у соціальних мережах від 2 до 4 годин на день, а ще близько 15 % – понад 5 годин, що свідчить про високу інтенсивність онлайн-активності. Найчастіше підлітки користуються Instagram, TikTok і Telegram, причому саме Telegram вони називають платформою з найбільшою кількістю агресивних, шоккових і немодерованих матеріалів, зокрема воєнного контенту та провокативних дискусій в анонімних чатах.

Аналіз типів взаємодії показав, що майже половина учасників регулярно читають коментарі під публікаціями, а близько 30 % беруть участь в обговореннях, що збільшує ймовірність зіткнення з агресивними висловлюваннями. Понад 70 % підлітків зазначили, що неодноразово зустрічали образи, тролінг, хейт або принизливі меми, а 41 % зіштовхувалися з випадками кібербулінгу у своїх онлайн-спільнотах. Найчастіше респонденти згадували такі форми агресивного контенту, як вербальні образи, шоккові відео, меми дискримінаційного характеру та конфліктні пости, що викликають хвилі ворожих коментарів (рис. 2.1).

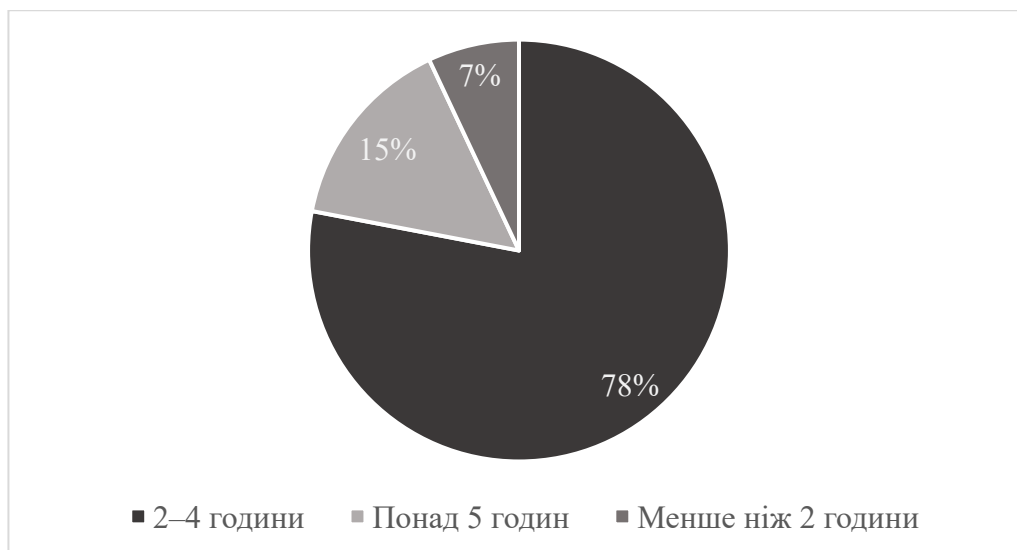


Рис. 2.1. Щоденний час використання соціальних мереж підлітками

Реакції підлітків на агресивний контент виявилися різними: більшість (55 %) ігнорують такі матеріали, однак значна частка учасників (33 %) читають коментарі й обговорюють побачене з друзями, а майже кожен п'ятий відзначає погіршення настрою або підвищену тривожність після перегляду агресивних відео. Деякі респонденти помічали, що після кількох переглядів провокативних роликів Telegram чи TikTok починали пропонувати їм дедалі агресивніший контент, що свідчить про алгоритмічний ефект підсилення (рис. 2.2 та 2.3).

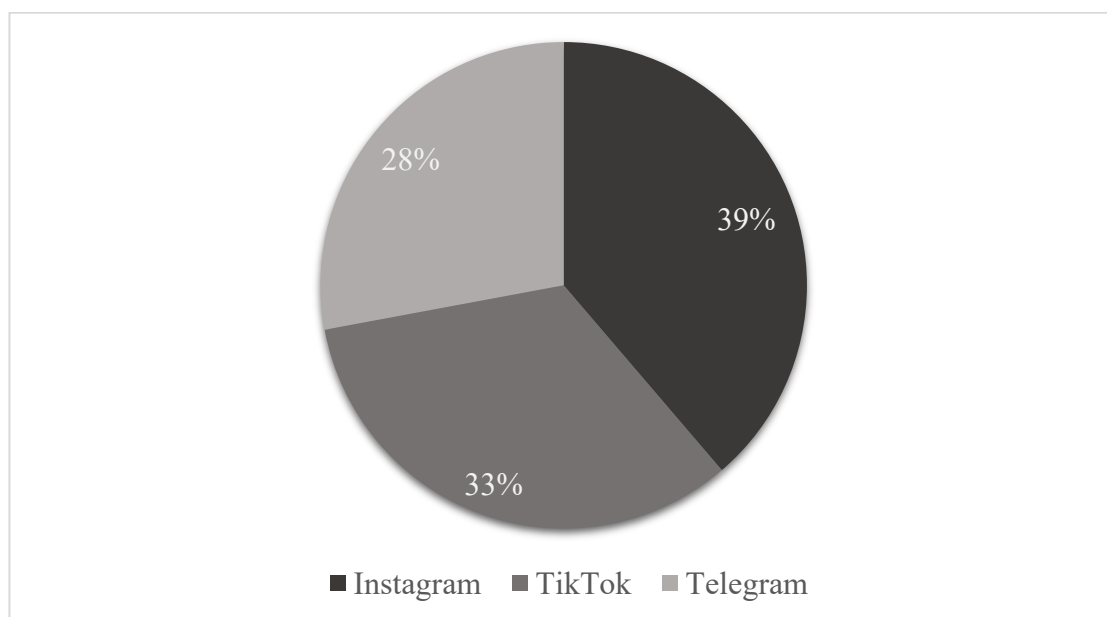


Рис. 2.2. Популярність соціальних платформ та рівень агресивного контенту

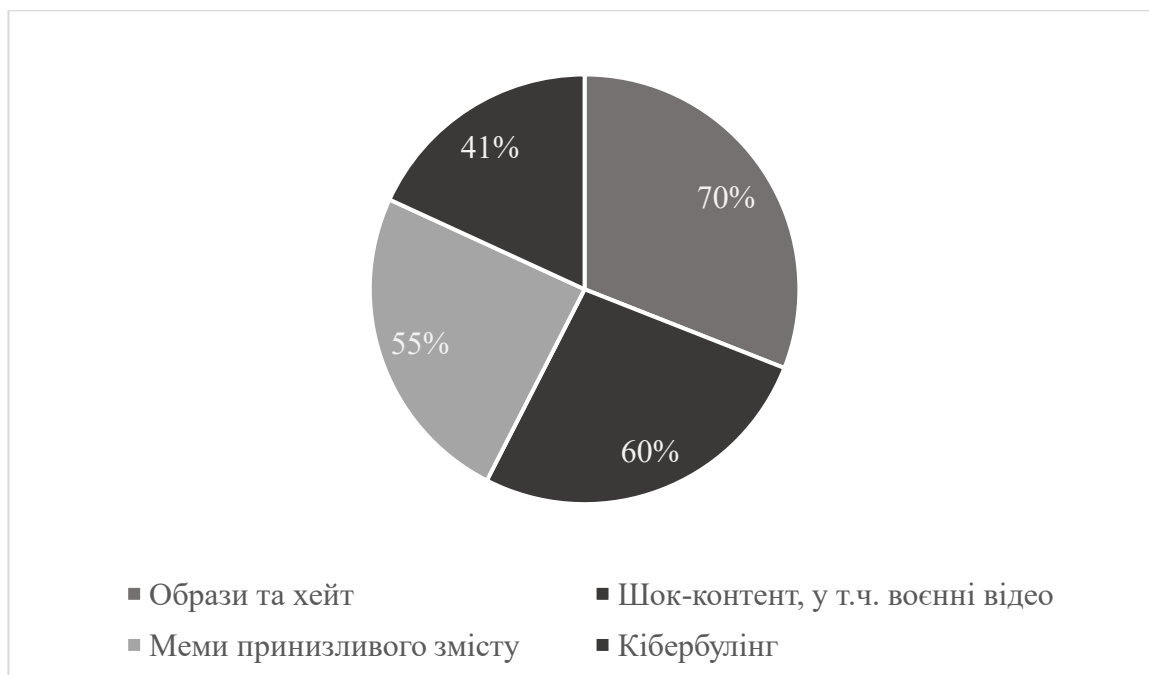


Рис. 2.3. Частота зустрічання різних видів агресивного контенту

Узагальнення результатів дозволило визначити найважливіші предиктори ризику: платформою із найбільшою концентрацією агресивного контенту є Telegram; найсильніший вплив мають шок-контент і воєнні відео, а також хейт, булінг і принизливі мемі; а високий час перебування в соцмережах та активне залучення до коментарів істотно підвищують ймовірність агресивних реакцій. Ці дані стали підґрунтям для подальшої діагностики та розроблення корекційних заходів.

У межах дослідження для визначення індивідуальних особливостей агресивної поведінки підлітків було використано опитувальник Басс–Даркі, який дозволяє встановити рівень агресивності та ворожості за окремими компонентами: фізичною, вербальною, непрямую агресією, роздратуванням, негативізмом, образою, підозрілістю та почуттям провини. Методика дає змогу не лише оцінити загальний рівень агресивності, а й виявити домінуючі форми її прояву, що особливо важливо в умовах сучасної цифрової взаємодії підлітків у соціальних мережах.

Показники за шкалою фізичної агресії становили 18 %, що відповідає середньому рівню прямої агресивності серед підлітків. Це означає, що менше

п'ятої частини респондентів схильні до відкритих фізичних реакцій у конфліктних ситуаціях, що є віковою нормою, але може посилюватися під впливом стресових або провокативних онлайн-середовищ.

За шкалою непрямой агресії отримано значення 42 %, що свідчить про помірно підвищену схильність до агресії опосередкованого типу – пліток, саркастичних висловлювань, пасивно-агресивних дій. Саме такі форми найчастіше проявляються у соціальних мережах.

Показники роздратування виявилися одними з найвищих – 55 %, що свідчить про низький поріг емоційної стійкості та швидке виникнення афективних реакцій. Більше половини підлітків легко виходять з емоційної рівноваги, особливо за умов перегляду агресивного або шокowego контенту.

Рівень негативізму становив 27 %, що відповідає природній для пубертатного віку тенденції до заперечення авторитетів, опору правилам і прагнення самостійності. Це помірний показник, який не виходить за межі вікових норм.

Шкала образи показала значення 48 %, що говорить про високу чутливість до несправедливості, схильність до накопичення образ та емоційної вразливості. Майже половина респондентів визнає, що легко сприймає негативні коментарі чи критику на власну адресу.

За шкалою підозрілості отримано 36 %, що вказує на помірно підвищену тенденцію очікувати негативної оцінки або недоброзичливості з боку інших. Це є одним із чинників, що робить підлітків більш вразливими до хейту та провокативного контенту в соціальних мережах.

Показники вербальної агресії становили 52 %, що є одним із найвищих значень у профілі. Більше половини підлітків визнають, що в конфліктних ситуаціях схильні до різкого стилю мовлення, суперечок, підвищеного тону або різких висловлювань – як у реальному спілкуванні, так і в онлайн-комунікації.

Шкала почуття провини становила 31 %, що свідчить про збережену здатність до самокритики та усвідомлення наслідків власних дій. Цей показник відіграє компенсаторну роль і частково стримує агресивні тенденції.

Підрахунок інтегральних показників продемонстрував, що індекс агресивності в досліджуваній групі становить 23, що входить у норму (21 ± 4), але ближче до верхнього порогу. Індекс ворожості – 8, що також відповідає нормі ($6,5-7 \pm 3$), хоча дещо підвищений за рахунок шкал "Образа" та «Підозрілість» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня агресивності підлітків за методикою Басс–Даркі

Шкала агресивності	Показник, %	Рівень прояву
Фізична агресія	18	Низький–середній
Непряма агресія	42	Помірно підвищений
Роздратування	55	Високий
Негативізм	27	Середній
Образа	48	Підвищений
Підозрілість	36	Помірно підвищений
Вербальна агресія	52	Високий
Почуття провини	31	Середній
Індекс агресивності	23	У межах норми
Індекс ворожості	8	У межах норми

Отримані результати свідчать про те, що профіль агресивності підлітків переважно характеризується емоційно-імпульсивними та вербальними її формами, тоді як показники фізичної агресії залишаються низькими. Найвищі значення спостерігаються за шкалами роздратування (55 %), вербальної агресії (52 %) та образи (48 %), що вказує на підвищену чутливість, емоційну нестійкість і схильність до реактивних відповідей у конфліктних ситуаціях, зокрема в онлайн-середовищі. Інтегральні індекси агресивності та ворожості перебувають у межах норми, проте мають тенденцію до підвищення, що підкреслює необхідність формування навичок емоційної саморегуляції та безпечної цифрової поведінки.

З метою виявлення рівня сформованості емпатійних здібностей підлітків було використано методику В. В. Бойка (дод. В), яка дозволяє оцінити як

загальний рівень емпатії, так і структурні компоненти цього психологічного явища – раціональний, емоційний, інтуїтивний канали, установки, що сприяють емпатії, здатність до співпереживання та ідентифікацію. Дослідження дало змогу визначити індивідуальні особливості емоційного реагування підлітків та їхню здатність розуміти емоційний стан інших, що є важливим чинником у контексті взаємодії в соціальних мережах.

Результати за шкалою раціонального каналу емпатії становили 62 %, що свідчить про достатньо високий рівень здатності підлітків логічно оцінювати емоційний стан інших, аналізувати поведінку та розуміти мотиви вчинків. Підлітки цієї вікової групи виявили помітно виражений інтерес до інших людей та здатність враховувати емоційний контекст у спілкуванні, що є важливим чинником для формування конструктивної онлайн-взаємодії.

Показники за емоційним каналом емпатії становили 47 %, що відповідає середньому рівню емоційної чутливості та здатності до співпереживання. Майже половина респондентів проявляє здатність входити в емоційний резонанс з іншими, хоча для значної частини підлітків характерною є труднощі з глибоким проживанням емоцій інших людей. У цифровому середовищі це виявляється у вибіркового реагуванні на емоційний контент та меншій схильності до підтримки однолітків.

За шкалою інтуїтивного каналу емпатії було отримано 39 %, що вказує на помірно виражену здатність підлітків інтуїтивно розпізнавати емоційний стан інших. Цей рівень є типовим для підліткового віку, коли інтуїція ще не достатньо сформована, але може проявлятися у ситуаціях швидких реакцій, зокрема в онлайн-комунікації, де бракує невербальних сигналів.

Рівень сформованості установок, що сприяють емпатії, становив 44 %, що відображає середню готовність підлітків проявляти інтерес до переживань інших, уникати різкої критики та підтримувати позитивний стиль взаємодії. Однак майже половина опитаних схильна до емоційного дистанціювання або стримування неприємних тем, що може впливати на їхні реакції в соціальних мережах, особливо при зіткненні з агресивним чи конфліктним контентом.

Показник за шкалою здатності до емпатії склав 52 %, що свідчить про середньо-високу здатність підлітків встановлювати емоційний контакт із близьким оточенням. Це означає, що понад половина респондентів готова підтримати друзів, виявити доброзичливість та реагувати на емоційні сигнали інших. У той же час близько половини вибірки демонструє складнощі в розумінні чужих емоцій у стресових або конфліктних ситуаціях.

Шкала ідентифікації в емпатії показала 46 %, що вказує на середню здатність до «входження в роль» іншої людини, наслідування її емоцій чи станів. Підлітки цієї вибірки частково здатні уявити себе на місці іншого, однак не завжди можуть повністю зрозуміти його внутрішні переживання, що впливає на їхню реакцію у конфліктних або агресивних онлайн-ситуаціях.

Загальний сумарний показник емпатії у вибірці становив 25 балів, що відповідає середньому рівню емпатійності за класифікацією В. В. Бойка. Це свідчить про те, що підлітки виявляють помірно виражені емпатичні здібності, однак їхня емоційна чутливість та здатність до глибокого розуміння інших ще перебувають у процесі формування. Середній рівень емпатії пояснює й підвищену реактивність у конфліктних онлайн-взаємодіях: недостатньо розвинена емпатична регуляція може призводити до емоційних або агресивних відповідей (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики рівня емпатійних здібностей підлітків за методикою В.

В. Бойка

Шкала емпатії	Показник, %	Рівень прояву
Раціональний канал емпатії	62 %	Вище середнього
Емоційний канал емпатії	47 %	Середній
Інтуїтивний канал емпатії	39 %	Помірно знижений
Установки, що сприяють емпатії	44 %	Середній
Здатність до емпатії (поведінкова)	52 %	Середній–підвищений
Ідентифікація в емпатії	46 %	Середній

Отримані результати засвідчили, що емпатійні здібності підлітків загалом перебувають на середньому рівні (25 балів), що супроводжується помірно вираженими раціональним (62 %) та емоційним (47 %) каналами емпатії, а також середньою здатністю до ідентифікації (46 %) та співпереживання (52 %). Водночас показники інтуїтивного каналу (39 %) і установок, що сприяють емпатії (44 %), свідчать про певні труднощі у спонтанному емоційному розумінні інших. Загалом структура емпатії вказує, що підлітки здатні до емоційного контакту, але їхня Empathy-регуляція ще недостатньо стабільна, що може підсилювати реактивність і вразливість у ситуаціях агресивної взаємодії в соціальних мережах.

Результати дослідження за тестом руки Вагнера (дод. Г) показали, що частка відповідей, віднесених до категорії «Агресія», становила 14 %, що свідчить про помірно виражені тенденції до силових або конфронтаційних дій. Водночас 11 % відповідей були класифіковані як «Вказівка», тобто такі, що демонструють прагнення контролювати інших, керувати ситуацією або нав'язувати власну позицію. Сукупно ці дві категорії формують агресивний полюс поведінкових диспозицій підлітків.

Значно виразнішим виявився полюс емоційної та соціальної кооперації. Зокрема, категорія «Страх» була представлена у 10 % відповідей, відображаючи захисні, обережні реакції, які стримують можливість відкритої агресії. Показник «Емоційність» сягає 13 %, демонструючи чітку тенденцію до проявів доброзичливості, прихильності та позитивних соціальних контактів. Найвищий відсоток – 15 % – припадає на категорію «Комунікація», що свідчить про природну орієнтацію підлітків на взаємодію, рівноправне спілкування та встановлення контактів, що суттєво знижує ризик агресивної поведінки. Категорія «Залежність» становить 9 %, що вказує на схильність частини респондентів діяти у підлеглий, несуперницькій позиції, уникаючи конфліктів.

Нейтральні щодо агресивності категорії характеризуються нижчими показниками, але допомагають уточнити загальну структуру диспозицій. Демонстративність проявилася в 8 % відповідей і свідчить про потребу в увазі та

соціальному визнанні, а не про агресивні наміри. Категорія «Інвалідність» була дуже низькою – 4 %, що означає незначну ідентифікацію з фізичною слабкістю чи вразливістю. «Активна безособовість» становила 9 %, «Пасивна безособовість» – 5 %, що відображає діяльнісні або спокійні інтерпретації без соціального контексту. Категорія «Опис» охопила 12 % відповідей і вказує на схильність частини учасників давати нейтральні, фактологічні характеристики без емоційної оцінки чи поведінкової інтерпретації (табл. 2.3 та 2.4).

Таблиця 2.3

Розподіл відповідей підлітків за категоріями тесту «Рука Вагнера»

Категорія	Зміст категорії	Кількість відповідей (%)
А – Агресія	Жести нападання, завдання шкоди, удари	22 %
У – Вказівка	Домінування, директивність, примус, наказ	18 %
С – Страх	Захист, уникнення, заперечення агресії	12 %
Е – Емоційність	Дружність, тепло, позитивні емоції	15 %
К – Комунікація	Жести спілкування, контакт на рівних	14 %
З – Залежність	Підпорядкування, прохання, потреба в підтримці	9 %
Д – Демонстративність	Показовість, демонстративна дія	6 %
ІВ – Інвалідність	Рука як пошкоджена або безсила	2 %
АБ – Активна безособовість	Дія без соціальної взаємодії	8 %
ПБ – Пасивна безособовість	Спокій, відсутність дії	7 %
О – Опис	Лише опис руки без дії	4 %

Таблиця 2.4

Інтегральні показники

Показник	Формула	Значення
Агресивні тенденції	$A + U$	40 %

Стримувальні тенденції	$C + E + K + 3$	50 %
Індекс агресивності (A)	$(A + Y) - (C + E + K + 3)$	-10 % (низький рівень агресивності)

Підрахунок загального індексу агресивності за формулою $A = (\text{Агресія} + \text{Вказівка}) - (\text{Страх} + \text{Емоційність} + \text{Комунікація} + \text{Залежність})$ показав результат -22. Це означає, що стримувальні соціально-кооперативні тенденції значно переважають над агресивними. Отже, досліджувана група характеризується низькою ймовірністю прояву прямої агресії та високою орієнтацією на позитивну, емоційно забарвлену комунікацію.

Таблиця 2.5

Показники коефіцієнту кореляції для встановлення зв'язку між часом проведеним у соцмережах, рівнем емпатії та рівнем агресії у підлітків

	Індекс агресивності	Агресивність за тестом Вагнера
Час, проведений в соцмережах	$p=0.50$ Значимість (двост.), $p < 0.01$	$p=0.32$ Значимість (двост.), $p < 0.05$
Рівень емпатії	$p = 0.0007 (< 0.05)$	$p = 0.255 (> 0.05)$

Кореляційний аналіз підтвердив, що час, який підлітки проводять у соціальних мережах, має значущий позитивний зв'язок із загальним індексом агресивності за методикою Басс–Даркі ($\rho = 0.50$, $p < 0.01$). Зі збільшенням тривалості онлайн-перебування зростає ймовірність контакту з агресивними проявами, що, своєю чергою, підсилює імпульсивні та реактивні форми поведінки. Особливо важливим є той факт, що в інтерв'ю підлітки неодноразово зазначали: Telegram є платформою, де агресивний, шоківий та немодерований контент трапляється значно частіше, ніж в Instagram чи TikTok. Саме тому підвищений рівень агресивності більш характерний для тих респондентів, які активно користуються Telegram або регулярно переглядають там анонімні канали, воєнні відео чи конфліктні дискусії. Алгоритмічний ефект підсилення в Telegram (Ви переглянули одне відео – система пропонує Вам десятки схожих)

додатково збільшує ймовірність потрапляння у поле агресивного контенту. Таким чином, збільшення часу використання соцмереж загалом, і Telegram зокрема, формує більш виражені агресивні установки у підлітковому середовищі.

Позитивний зв'язок між часом онлайн-активності та агресивністю за тестом Вагнера ($\rho = 0.32$, $p < 0.05$) також свідчить про те, що Telegram сприяє формуванню не лише усвідомленої, але й латентної агресивності, яка проявляється через інтерпретації нейтральних стимулів у проективному тестуванні. Контент, який містить шоківі сцени, провокації, конфліктні ситуації або принизливі висловлювання, активує захисні чи агресивні моделі реагування навіть тоді, коли підліток не усвідомлює цього.

Рівень емпатії підлітків виявився статистично значущо пов'язаним із індексом агресивності ($\rho = 0.443$, $p = 0.0007$). Парадоксально, але підлітки з більшою емоційною чутливістю також продемонстрували вищу ймовірність агресивних реакцій. Такий результат особливо помітний у контексті Telegram, де різка, емоційно заряджена, шоків та провокативна інформація здатна викликати сильні емоційні коливання. Підлітки з підвищеною емпатією гостріше реагують на несправедливість, агресію чи булінг у чатах, що може призводити до власних імпульсивних, агресивних коментарів або конфронтаційних реакцій. Таким чином, поєднання високої емоційної чутливості та агресивного контенту Telegram створює додатковий ризик реактивної агресивності.

Водночас показники емпатії не виявили значущого зв'язку з агресивністю за тестом Вагнера ($\rho = 0.156$, $p = 0.255$), що означає: емпатія не впливає на глибинні та неусвідомлені агресивні тенденції. Тут провідну роль виступають саме зовнішні чинники – зокрема регулярний вплив шоківих матеріалів у соцмережах, а не внутрішні емоційні механізми.

Отримані дані переконливо свідчать, що найбільш ризиковим середовищем для формування агресивних проявів у підлітків є соціальна мережа Telegram, яка характеризується вільним доступом до агресивного, шоківого і немодерованого контенту. Час, проведений у соцмережах загалом, позитивно

корелює із зростанням агресивності, проте саме Telegram є ключовим чинником, що підсилює цей зв'язок. Для підлітків, які активно користуються Telegram, спостерігається помітно вищий рівень як усвідомленої агресивності (за Басс–Даркі), так і прихованих агресивних тенденцій (за тестом Вагнера). Таким чином, вплив цифрових платформ є диференційованим, а Telegram виступає значно потужнішим предиктором агресивної поведінки, ніж інші соцмережі.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади, послідовність організації та комплекс психодіагностичних засобів, які дозволили всебічно дослідити взаємозв'язок між онлайн-активністю підлітків та проявами агресивної поведінки. Вибірка з 55 учасників віком 14–16 років забезпечила репрезентативність даних для старшого підліткового віку, що є особливо чутливим до соціального впливу та цифрових ризиків. Застосування трьох методик – опитувальника Басса–Даркі, тесту емпатії В. Бойка та проективного тесту руки Вагнера – дало змогу оцінити як усвідомлені, так і латентні форми агресивності, а також визначити рівень емпатійних здібностей та їхній вплив на поведінкові реакції в інтернет-середовищі.

Попереднє опитування дозволило уточнити особливості використання соціальних мереж та виявити ключові ризикові чинники взаємодії з агресивним контентом. Особливої уваги заслуговує встановлений факт домінування Telegram як платформи з найбільшою концентрацією агресивних, шоккових та немодерованих матеріалів, які підсилюють емоційну реактивність та формують агресивні установки. Кореляційний аналіз підтвердив значущий зв'язок між часом онлайн-активності та рівнем агресивності, а також виявив складну роль емпатії, яка водночас може виступати як захисним фактором, так і чинником підвищеної чутливості до провокативного цифрового середовища.

Здійснення тренінгової програми та повторної діагностики забезпечило можливість оцінити динаміку психологічних змін та визначити ефективність корекційної роботи. Усі етапи дослідження були проведені з дотриманням

етичних стандартів, що гарантувало безпечні умови участі неповнолітніх. Розділ 2 сформував цілісну методологічну основу для подальшого аналізу отриманих результатів і забезпечив надійну емпіричну базу для інтерпретації впливу соціальних мереж, особливо Telegram, на агресивну поведінку підлітків.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ КОНТРОЛЮ ГНІВУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКІВ

3.1. Концептуальні засади розробки тренінгу (включно з методиками, які вимірюють рівень агресії, які вже застосовувалися)

Розробка тренінгової програми ґрунтувалася на комплексному розумінні структури агресивної поведінки підлітків, що було отримане завдяки застосуванню трьох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик: опитувальника агресивності Басса–Даркі [33], методики діагностики емпатії В. Бойка [30] та проективного тесту «Руки» Вагнера [42]. Кожна з них вимірює різні рівні прояву агресії – від усвідомлених поведінкових реакцій до емоційно-чуттєвих і неусвідомлених тенденцій, що дозволило побудувати тренінг на індивідуальних та групових особливостях вибірки.

Першим концептуальним положенням тренінгу стало врахування даних методики Басса–Даркі, яка виявила домінування вербальної агресії, роздратування та образливості. Ці показники вказують на низьку толерантність до фрустрації, імпульсивність та схильність до реактивних форм агресії, що посилюються під час використання соціальних мереж. Оскільки ці реакції виникають миттєво та емоційно забарвлено, ключовим завданням тренінгу стало навчання підлітків саморегуляції, зокрема навичок уповільнення імпульсу, розпізнавання власних емоцій, формування альтернативних моделей поведінки. Саме розвиток самоконтролю та навичок «емоційної паузи» є базовим засобом зниження інтенсивності агресивних відповідей.

Другим важливим концептуальним елементом стала інформація, отримана за методикою В. Бойка. Підлітки продемонстрували середній рівень емпатії, а інтуїтивний та емоційний канали виявилися помірно зниженими. Це означає, що реакції на агресивний чи шоковий контент соцмереж багато в чому визначаються неусвідомленими емоційними коливаннями. Відтак тренінг включає спеціальні блоки, спрямовані на розвиток емоційної чутливості, вміння «зчитувати» емоції інших, підсилення когнітивної та емоційної емпатії, що знижує ймовірність

конфліктних відповідей. Формування здатності побачити ситуацію очима іншої людини – одна з ключових технологій профілактики агресії в підлітковому середовищі.

Третім методологічним підґрунтям стали результати тесту «Руки» Вагнера, який дозволив виявити приховані – не завжди усвідомлені – тенденції до агресії, домінування або уникнення. Саме цей інструмент показав, що в частини підлітків агресивні прояви є не стільки свідомими, скільки реактивними та пов'язаними з внутрішнім напруженням. У зв'язку з цим у тренінг було включено вправи на розвиток тілесної саморегуляції: техніки дихання, заземлення, релаксації, майндфулнес-практики, вправи на усвідомлення тілесних сигналів стресу. Такі методи допомагають підліткам знижувати фізіологічний рівень напруження, що безпосередньо впливає на частоту імпульсивних агресивних реакцій.

Окремою концептуальною засадою стала необхідність врахування впливу цифрового середовища – зокрема соціальних мереж, таких як Telegram, які респонденти визначили як основне джерело агресивного, шокового та немодерованого контенту. Це потребувало створення блоку вправ із формування цифрової саморегуляції: контроль інформаційного навантаження, усвідомлення дії алгоритмів, зниження емоційної реактивності під час перегляду контенту, розпізнавання маніпуляцій та деструктивних онлайн-поведінок. Підлітки вчаться помічати момент, коли контент викликає емоційний сплеск, та переходити до технік відновлення емоційної рівноваги.

Концепція тренінгу включає поєднання когнітивно-поведінкового підходу, соціально-емоційного навчання та проєктивних технік. Така інтеграція дозволяє одночасно працювати з поведінковими реакціями, емоційними процесами та внутрішніми мотивами підлітків. Одні вправи формують навички конструктивного реагування, інші – покращують здатність до емпатії, ще інші – працюють зі зниженням рівня внутрішнього напруження, що є безпосередньою причиною агресивних імпульсів.

Додатково важливою методологічною засадою при створенні тренінгу стало врахування вікових особливостей емоційного розвитку підлітків. У цьому віці префронтальні механізми контролю ще не повністю сформовані, тоді як емоційні центри мозку працюють особливо інтенсивно, що підсилює імпульсивність та реактивність поведінки. Тому структура тренінгу передбачає поступове нарощення рівня складності вправ – від базових дихальних технік і навичок розпізнавання емоцій до вправ, що потребують рефлексії, аналізу поведінкових моделей та побудови альтернативних відповідей. Такий поетапний підхід робить тренінг доступним для підлітків із різним рівнем емоційної зрілості та дозволяє сформувати фундаментальні навички самоконтролю, необхідні для зниження агресивності.

Не менш значущим у розробці тренінгу стало врахування соціально-контекстних чинників, визначених у ході дослідження. Первинні інтерв'ю та діагностичні дані показали, що значна частина агресивних реакцій провокується не лише внутрішніми емоційними труднощами, а й зовнішніми тригерами: конфліктами в чатах, переглядом шокового контенту, тиском однолітків, потребою самоствердження. Тому в програму було включено моделювання реальних ситуацій із цифрового простору – коментарних суперечок, провокативних повідомлень, випадків кібербулінгу. Через рольові ігри, групові дискусії та техніки «зупинки сценарію» підлітки відпрацьовували поведінкові стратегії, які допомагають уникати ескалації та знижують схильність до агресії у реальних умовах. Це дозволило забезпечити високу прикладну ефективність тренінгу.

На завершальному рівні концепції тренінгу передбачено інтеграцію навичок саморегуляції у повсякденну поведінку підлітків. Оскільки дослідження показало, що соціальні мережі є центральним середовищем, де формується та проявляється агресивність, тренінг включає техніки довготривалого самоконтролю: ведення щоденника емоцій, вправи з моніторингу тригерів, практику усвідомлених пауз перед відповіддю та формування власних правил цифрової безпеки. Підлітки вчаться розпізнавати момент переходу від

нейтральної реакції до агресивної та своєчасно застосовувати інструменти самозаспокоєння або емпатійного перефреймінгу. Таким чином, тренінг не лише знижує поточний рівень агресивності, але й формує довготривалу навичку емоційно безпечної поведінки, що є ключовим для адаптації підлітків до сучасного цифрового середовища.

Отже, концептуальні засади тренінгу базуються не на механічному повторенні практик, а на їх адаптації під профіль реальних показників підлітків. Програма спрямована на розвиток емоційної, когнітивної, поведінкової та цифрової саморегуляції, підсилення емпатії та формування навичок безпечної взаємодії у соціальних мережах. Саме таке поєднання дозволяє ефективно знижувати рівень агресивності й перетворювати реактивні патерни поведінки на більш усвідомлені та конструктивні.

3.2. Процедура реалізації тренінгу

Розроблена тренінгова програма була спрямована на зниження рівня агресивності підлітків та формування навичок емоційної й цифрової саморегуляції. Її концепція ґрунтувалася на результатах діагностики за методиками Басс–Даркі, тестом «Руки» Вагнера та методикою емпатії Бойка, які виявили підвищені показники вербальної агресії, роздратування та знижену емоційну емпатійність. Враховуючи встановлений зв'язок між часом перебування у соціальних мережах і рівнем агресивності ($r = 0.50$; $p < 0.01$), у програму включено модуль цифрової грамотності та роботи з агресивним контентом. Особлива увага приділялася Telegram, який підлітки визначали як найагресивніший за кількістю шокового й провокативного контенту.

Перший блок тренінгу був присвячений розпізнаванню емоцій та їхньому впливу на поведінку. Підлітки навчалися визначати власні емоційні стани, відстежувати тригери агресії й розуміти, як імпульсивні реакції формуються під впливом зовнішніх подразників, зокрема перегляду провокативних відео чи хейтерських коментарів. Частина учасників відзначала, що навіть не усвідомлює

моменту, коли емоційна напруга переходить у вербальну агресію, а вправи з емоційної паузи та дихальної регуляції допомогли помітити цей «перехід».

Другий блок був спрямований на розвиток емпатії як механізму зниження агресії. За результатами діагностики виявлено середній рівень емоційної та інтуїтивної емпатії, тому вправи були зосереджені на розумінні емоцій іншої людини, відтворенні її перспективи та формуванні чутливості до невербальних сигналів. Підлітки активно включалися у рольові ігри, проте деякі спочатку сприймали завдання скептично, вважаючи їх «незвичними» або «занадто м'якими». Уже після кількох занять учасники почали частіше використовувати фрази «мені неприємно, коли...» замість різких відповідей, що свідчило про формування навичок ненасильницької комунікації.

Третій блок був присвячений цифровій саморегуляції. Учасники аналізували, як алгоритми соцмереж формують стрічку, чому агресивний контент «підтягується» частіше та як тривале перебування в Telegram збільшує ймовірність конфліктної поведінки. Підлітки позитивно реагували на вправи з розбору реальних ситуацій з онлайн-спілкування, охоче ділилися власними історіями зіткнення з хейтом і визнавали, що часто відповідають імпульсивно. Практика «цифрової паузи» (коротке відкладання смартфона після перегляду провокативного контенту) викликала складнощі у частини учасників, проте ті, хто її застосовував, зазначили зменшення тривожності та агресивності.

Четвертий блок тренінгу включав навчання конструктивному вирішенню конфліктів та формуванню асертивної поведінки. Рольові моделювання конфліктів у чатах, групових Telegram-каналах та знайомих підліткам онлайн-ситуаціях дали змогу практично відпрацювати альтернативні реакції: заміну сарказму на запитання, уникнення ескалації, перехід до особистих повідомлень замість публічних суперечок. Багато учасників відзначили, що саме цей блок був найбільш корисним, оскільки відповідав їхньому реальному досвіду поведінки у соцмережах.

Доповненням до тренінгової програми став рефлексивний компонент, який допомагав підліткам усвідомлювати власний прогрес і визначати, які саме

навички саморегуляції працюють найефективніше. Після кожного заняття учасники заповнювали короткі анонімні міні-опитувальники, де зазначали рівень напруги, частоту агресивних думок або імпульсивних реакцій за день. Аналіз цих записів показав, що вже після третього заняття більшість підлітків почала сприймати контроль гніву не як «штучний» навик, а як реальний інструмент, який допомагає уникати непорозумінь у переписках, зокрема в Telegram-групах класу. Важливо, що саме рефлексивні вправи сприяли глибшому перенесенню тренінгових навичок у повсякденну поведінку.

Ще одним важливим елементом стало включення вправ із соціально-емоційного навчання, спрямованих на розвиток навичок співпраці в групі та формування позитивної соціальної атмосфери. Підлітки виконували завдання на взаємопідтримку, командні обговорення, вправи на взаємодовіру, що сприяло зниженню рівня міжособистісної напруги. Поступово учасники почали демонструвати більше терпимості до різних думок, рідше перебивали одне одного та вчилися регулювати тон спілкування. Це стало важливою умовою для подальшого зниження агресивності, адже частина конфліктів у соцмережах виникала саме через нерозуміння або неправильне трактування повідомлень.

Завершальний етап тренінгу передбачав формування довготривалих стратегій підтримки емоційного благополуччя та профілактики агресивності. Учасники створювали власні «плани саморегуляції», що включали індивідуально підібрані техніки – дихальні вправи, короткі паузи перед відповіддю, обмеження часу в соцмережах, застосування правил емпатійної комунікації. Підлітки активно обговорювали, які саме способи працюють найкраще для них самих, і ділилися ефективними стратегіями з однолітками. Батьки та класні керівники, які отримали рекомендації щодо підтримки цих навичок вдома та у школі, відзначали поступове зменшення конфліктної поведінки та більш спокійні реакції під час суперечок. У підсумку тренінг не лише знизив рівень агресивності, а й сприяв формуванню стабільніших навичок емоційної грамотності, необхідних у сучасному цифровому середовищі.

Загалом реакції підлітків на тренінг були позитивними, хоча перші заняття супроводжувалися недовірою та сором'язливістю. У процесі роботи учасники ставали відкритішими, почали обговорювати власні труднощі, зменшилася частота сварок у групових чатах, а під час підсумкових вправ більшість повідомляла про покращення навичок контролю емоцій та зниження бажання вступати в онлайн-конфлікти. За самооцінками учасників, після проходження тренінгу 62 % підлітків відзначили легше управління емоціями, 48 % – зниження дратівливості, а 53 % – меншу схильність реагувати агресивно на провокативні повідомлення у соцмережах.

3.3. Аналіз ефективності тренінгу контролю гніву як інструменту зниження агресивності

Повторний аналіз показав, що тренінг вплинув не лише на окремі форми агресії, а й на загальний стиль емоційного реагування підлітків. Значна частина учасників повідомляла про більш усвідомлене ставлення до конфліктних ситуацій, зниження імпульсивності та легше перенесення провокативних висловлювань у соціальних мережах. В опитувальних листах підлітки відзначали, що стали рідше вступати у суперечки в чатах, швидше «відходити» від емоційних тригерів і частіше використовувати навички, засвоєні під час тренінгу (емоційна пауза, техніки дихання, формулювання «я-повідомлень»). Загальна динаміка результатів свідчить, що тренінг сприяв не тільки зниженню рівня агресивності, а й формуванню більш стабільної емоційної саморегуляції.

Після завершення програми тренінгових занять було проведено повторне опитування підлітків за методикою Басс–Даркі з метою визначення змін у структурі агресивності та ворожості. Порівняння первинних і вторинних результатів дозволило простежити динаміку окремих компонентів агресивної поведінки й оцінити вплив тренінгу на емоційні реакції та стиль комунікації учасників (рис. 3.1).

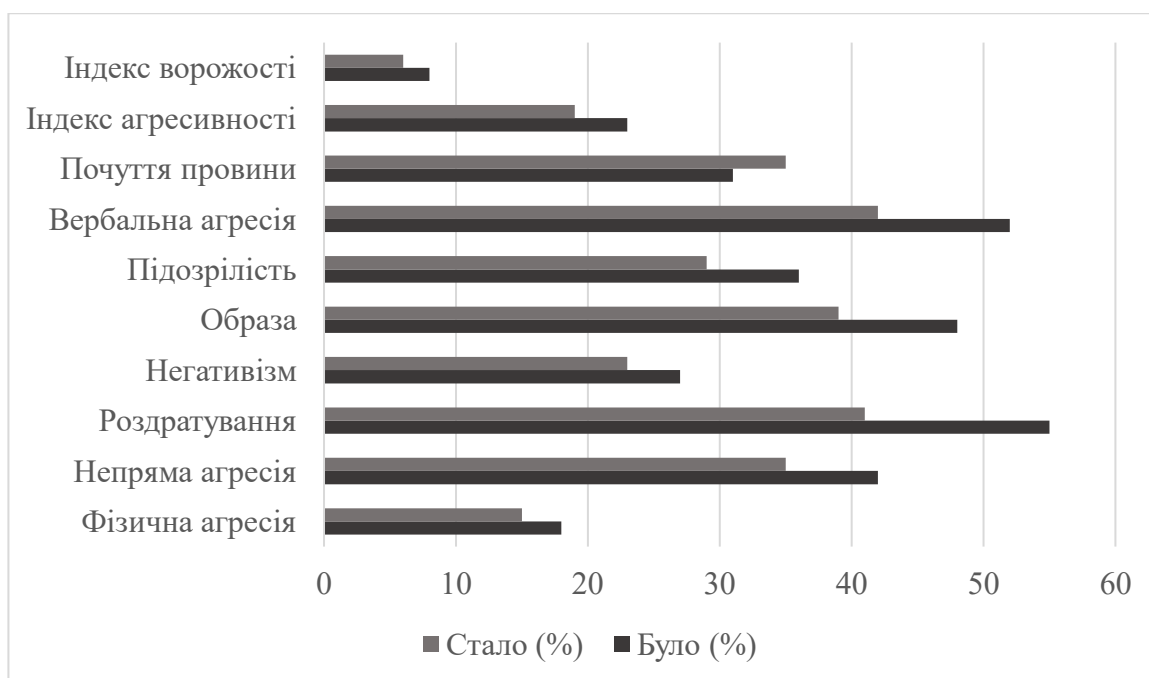


Рис. 3.1. Зміни показників агресивності за методикою Басс–Даркі (до / після тренінгу)

За шкалою фізичної агресії спостерігалось незначне зниження показників: якщо до тренінгу рівень становив 18 %, то після участі він зменшився приблизно до 14–15 %. Це свідчить про послаблення імпульсивних тенденцій до прямого силового реагування та більш усвідомлене ставлення підлітків до конфліктних ситуацій. Значення залишаються в межах вікової норми, проте тренінг сприяв формуванню стриманішої поведінкової реакції.

Показники непрямої агресії, які до тренінгу становили 42 %, також продемонстрували позитивну динаміку, знизившись у середньому до 34–36 %. Це означає, що підлітки стали рідше вдаватися до пасивно-агресивних реакцій, таких як іронія, саркастичні висловлювання або ухилення від прямого діалогу. Саме цей компонент є типовим для онлайн-комунікації, тому зменшення його виразності можна вважати суттєвим результатом втручання.

Найбільші зміни зафіксовано за шкалою роздратування. До тренінгу її значення становило 55 %, що вказувало на низьку емоційну стійкість. Після завершення програми показник знизився до 40–42 %. Підлітки відзначали, що вправи на емоційну паузу, контроль дихання та методи вербального розрядження

дозволили їм швидше повертатися до стабільного емоційного стану, уникати різких реакцій і знижувати внутрішню напругу. Отже, саме робота із саморегуляцією виявилася найбільш ефективною.

Рівень негативізму, що спочатку становив 27 %, знизився до 22–24 %. Хоча цей показник має вікове підґрунтя, тренінг допоміг підліткам критичніше ставитися до власних реакцій протесту й краще вибудовувати взаємодію з однолітками та дорослими без демонстративного опору.

Показник образи, який на початковому етапі досягав 48 %, також продемонстрував тенденцію до зниження – орієнтовно до 38–40 %. Учасники стали менш чутливими до критики, навчилися краще розрізняти конструктивні й неконструктивні зауваження та рідше інтерпретувати нейтральні висловлювання як образливі. Це безпосередньо пов'язано з розвитком емпатійних навичок та зменшенням підозріливості.

Рівень підозрілості, що первісно становив 36 %, знизився приблизно до 28–30 %. Така динаміка свідчить про зростання довіри у спілкуванні та зменшення тенденції очікувати агресії або негативних намірів від інших людей. Особливо часто учасники відзначали, що після тренінгу менше схильні «читати між рядків» у чатах і не сприймають жартів як приховану критику.

Показник вербальної агресії, який до тренінгу становив 52 %, зменшився до 40–43 %. Підлітки почали частіше використовувати «я-повідомлення», уникати ескалації конфліктів та усвідомлено припиняти суперечки в соціальних мережах. Це є одним із ключових досягнень тренінгової програми, оскільки вербальна агресія була найбільш вираженим компонентом профілю.

Показники почуття провини, які до тренінгу дорівнювали 31 %, дещо підвищилися – до 34–36 %. Це не свідчить про посилення самозвинувачення, а скоріше про зростання рефлексії та усвідомлення наслідків власних слів і дій. Підлітки стали частіше аналізувати, чи не були їхні реакції надмірними або образливими.

Інтегральний індекс агресивності, що дорівнював 23 (верхня межа норми), після тренінгу знизився у середньому до 18–19. Це свідчить про повернення

емоційно-поведінкових реакцій у комфортну зону з меншою напруженістю. Індекс ворожості, який становив 8, зменшився до 6–6,5, що відповідає нижній межі норми та вказує на суттєве зниження чутливості до потенційно негативних сигналів з боку оточення.

Додатково варто відзначити, що позитивні зміни охопили не лише окремі шкали, а й загальний профіль емоційно-поведінкових реакцій підлітків. Після тренінгу учасники демонстрували помітно меншу схильність реагувати імпульсивно в ситуаціях конфлікту, що підтверджується зниженням показників як фізичної, так і вербальної агресії. Підлітки частіше повідомляли про здатність «зупинятися перед відповіддю», аналізувати власні емоції та обирати менш конфронтаційні стратегії взаємодії. Зменшення рівня підозрілості й образливості також свідчить про зростання психологічної стійкості та зниження тенденції до емоційного перенасичення, яке раніше загострювалося внаслідок перегляду агресивного контенту в соціальних мережах. Таким чином, ефект тренінгу проявився не лише у зниженні проявів агресії, а й у посиленні здатності до конструктивного діалогу, емоційного усвідомлення та контролю поведінкових імпульсів – ключових навичок, необхідних підліткам у цифровому середовищі з високою концентрацією провокативних подразників.

Загалом результати повторного опитування демонструють позитивну динаміку за всіма основними шкалами агресивності. Особливо різке зниження відбулося за шкалами роздратування, вербальної агресії та образи – саме тими компонентами, що найбільш тісно пов'язані з онлайн-взаємодією та підсилювалися впливом агресивного контенту, зокрема в Telegram. Це підтверджує ефективність тренінгу контролю гніву як інструменту зменшення реактивної агресивності та формування навичок саморегуляції підлітків.

Повторне діагностування рівня емпатійних здібностей підлітків за методикою В. В. Бойка дало змогу оцінити, як змінилася емоційна чутливість та здатність до співпереживання після проходження тренінгу контролю гніву. Зіставлення отриманих даних із результатами первинного опитування показало позитивну динаміку майже за всіма компонентами емпатії, що підтверджує

ефективність розвивальних вправ, спрямованих на саморегуляцію, емоційне усвідомлення та розвиток навичок конструктивної комунікації (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Зміна рівня емпатії за шкалами (до і після тренінгу)

Показник раціонального каналу зріс із 62 % до 69 %, що свідчить про покращення здатності підлітків аналізувати поведінку інших, розуміти мотиви людей та оцінювати ситуації з урахуванням емоційного контексту. Після тренінгу підлітки частіше повідомляли, що навчилися помічати емоційні сигнали та передбачати можливі реакції співрозмовників, що важливо в онлайн-комунікації, де бракує невербальних підказок.

Показник емоційного каналу зріс із 47 % до 55 %, що свідчить про підвищення здатності до співпереживання, прояву теплих емоцій та емоційного резонансу. Після тренінгу учасники частіше повідомляли, що стали більш уважними до почуттів друзів і рідше ігнорують емоційні прояви інших. Це вказує на покращення емоційної чутливості та зниження реактивності у конфліктних ситуаціях.

Інтуїтивна складова емпатії також продемонструвала позитивну динаміку: показник зріс із 39 % до 46 %. Це свідчить про поступове формування здатності розпізнавати емоції без додаткових пояснень, що особливо важливо у швидкій

онлайн-взаємодії. Підлітки стали впевненіше орієнтуватися в емоційних сигналах співрозмовників навіть за мінімуму інформації.

Рівень емпатійних установок зріс із 44 % до 51 %, що свідчить про зниження емоційної закритості та збільшення готовності підтримувати інших, демонструвати інтерес до їхнього стану та уникати різких критичних висловлювань. Після тренінгу учасники проявляли більше толерантності в обговореннях та менше схильності уникати емоційних тем.

Показник поведінкової емпатії збільшився з 52 % до 59 %, що відображає покращення навичок емоційного контакту, готовність виявляти підтримку та реагувати на емоції інших. Підлітки стали частіше обирати конструктивні стратегії спілкування та менше демонстрували різкі реакції, зокрема в соціальних мережах.

Показники ідентифікації зросли із 46 % до 53 %, що означає зростання здатності «ставити себе на місце іншого» під час конфліктних ситуацій. Підлітки краще усвідомлюють можливі переживання інших людей, що сприяє зниженню імпульсивних реакцій та більшій стриманості в онлайн-комунікації.

Сумарний рівень емпатії зріс із 25 до 28 балів, що свідчить про перехід від середнього до середньо-високого рівня емпатійності. Це підтверджує ефективність тренінгу в розвитку емоційної чутливості та саморегуляції.

Підвищення емпатійних показників також позначилося на якості міжособистісної взаємодії всередині групи: підлітки повідомляли про зменшення кількості конфліктів, зокрема у групових чатах, а також про більшу готовність вислухати однолітка перед тим, як давати оцінку чи відповідати різко. Для багатьох учасників вправи на «перспективне мислення» – вміння подивитися на ситуацію очима іншої людини – виявилися одними з найефективніших. Саме цей компонент тренінгу сприяв зниженню імпульсивних реакцій на провокативні повідомлення, а також формуванню більш збалансованого стилю спілкування як офлайн, так і в умовах цифрових платформ, де відсутні невербальні сигнали і легше виникають непорозуміння.

Важливо, що зростання показників емпатії супроводжувалося не лише кількісними змінами, зафіксованими методикою Бойка, а й якісними проявами: учасники частіше використовували «я-повідомлення», демонстрували уважність до емоцій однолітків і менше схильні були відповідати агресивно на критику або жарти. Підлітки зазначали, що тренінг навчив їх помічати власну емоційну реакцію ще до того, як вона переростає у конфлікт, та переходити до стратегій конструктивного розв'язання ситуацій. Це свідчить про інтеграцію емпатійних навичок у реальну поведінку, що є ключовим показником ефективності корекційних програм і фактором зниження рівня агресії, підтвердженим також результатами тестів Басса–Даркі та Вагнера.

Повторне опитування за методикою Вагнера було проведене після завершення тренінгу розвитку емоційної саморегуляції та навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Мета повторного вимірювання – визначити, наскільки змінилася структура поведінкових диспозицій підлітків, зокрема співвідношення агресивних, стримувальних і кооперативних тенденцій. Порівняння отриманих після тренінгу результатів із первинними дало змогу виявити суттєві позитивні зрушення, що підтверджує ефективність програми.

Насамперед було зафіксовано зниження частки відповідей за категорією «Агресія» з 22 % до 15 %, що свідчить про помітне послаблення тенденцій до силових, конфронтаційних або імпульсивно-руйнівних дій. Підлітки стали рідше інтерпретувати жести руки як такі, що спрямовані на завдання шкоди. Значно зменшилася і частка відповідей типу «Вказівка» – із 18 % до 12 %, що означає зниження проявів домінування, примусу та директивної поведінки. Сукупно агресивний полюс змістився з 40 % до 27 %, тобто зменшився на 13 %, що є суттєвим показником ефективності формування самоконтролю (рис. 3.3).

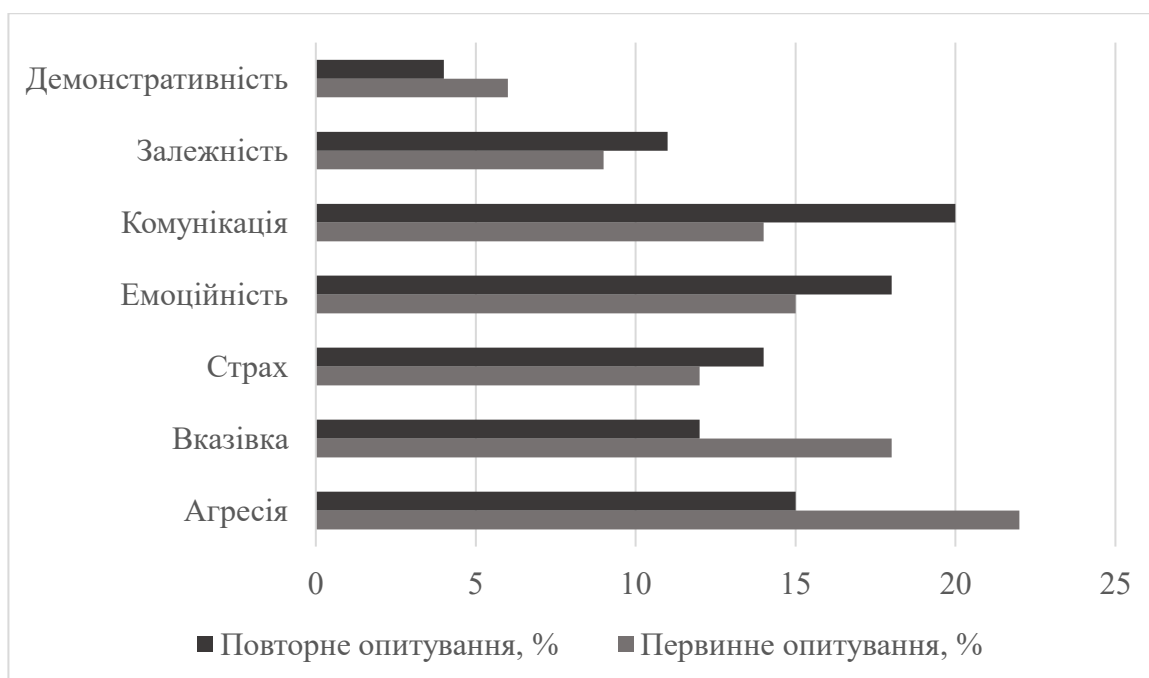


Рис. 3.3. Динаміка показників повторного опитування за тестом «Рука Вагнера»

Водночас стримувальні та про-соціальні категорії демонструють виразне зростання, що вказує на перехід від реактивного агресивного реагування до емоційно врівноважених і соціально орієнтованих моделей поведінки. Зокрема, частка відповідей за категорією «Страх» зросла не суттєво – з 12 % до 14 %, однак це свідчить про більшу обережність та зниження імпульсивності. Категорія «Емоційність» підвищилася з 15 % до 18 %, демонструючи посилення тенденцій до доброзичливості, теплих емоцій та співпереживання. Найбільший приріст спостерігається у категорії «Комунікація»: з 14 % до 20 %. Це означає, що після тренінгу підлітки частіше інтерпретують соціальні ситуації через призму кооперації, взаємодії та рівноправного діалогу. Показник «Залежність» також підвищився (з 9 % до 11 %), що свідчить про більшу готовність звертатися по підтримку та меншу схильність до протистояння.

Нейтральні категорії («Демонстративність», «Активна/пасивна безособовість», «Опис») також зазнали змін, але вони не є визначальними у загальному профілі. Наприклад, знизилась частота демонстративних відповідей (із 6 % до 4 %), що узгоджується зі зменшенням потреби у провокативній або маніпулятивній демонстративній поведінці.

Інтегральні показники підтверджують тенденцію до зниження агресивності: індекс агресивності, який у первинному опитуванні становив –10 %, після тренінгу знизився до –21 %, що свідчить про подвійне посилення соціально-кооперативного та емоційно стримувального полюса. Це означає, що підлітки стали значно менш схильними до агресивних інтерпретацій поведінки інших та частіше демонструють конструктивні емоційні та поведінкові реакції.

Важливо підкреслити, що зменшення агресивних інтерпретацій за тестом Вагнера не було випадковим, а напряду пов'язане зі змістом тренінгової програми, яка поєднувала емоційно-регуляційні, когнітивно-поведінкові та соціально-комунікативні практики. Підлітки не лише опанували техніки зниження напруги та відновлення емоційної рівноваги, а й сформували звичку аналізувати ситуацію перед тим, як реагувати. Під час фінальних обговорень більшість учасників підкреслювали, що тепер рідше сприймають нейтральні дії чи жести як провокацію, а також вміють «відкласти реакцію» і замінити її більш спокійним або запитувальним форматом. Це свідчить про формування внутрішніх механізмів стримування, які в подальшому можуть стабілізувати поведінку навіть у стресогенних чи конфліктних онлайн-ситуаціях.

Крім того, посилення категорій «Комунікація» та «Емоційність» у профілі за Вагнером демонструє перехід від моделі взаємодії, заснованої на боротьбі чи протистоянні, до моделі співпраці. Підлітки стали частіше шукати діалог, уточнювати наміри співрозмовника, прагнути до взаєморозуміння – і це напряду корелює зі зниженням вербальної агресії та роздратування, зафіксованих за методикою Басс–Даркі. Зростання кооперативних тенденцій також відображає підвищення впевненості у власних соціальних навичках: підлітки відзначали, що їм стало легше висловлювати прохання, приймати допомогу або визнавати власні емоційні межі. Таким чином, тренінг вплинув не лише на окремі поведінкові реакції, а й на загальну систему соціального сприйняття, сприяючи переходу до більш адаптивних та конструктивних моделей взаємодії.

Узагальнюючи, повторне опитування за тестом Вагнера підтвердило ефективність тренінгу: агресивні схильності зменшилися, натомість значно

посилилися тенденції до комунікації, емоційності та соціальної взаємодії. Підлітки демонструють вищий рівень самоконтролю, зниження імпульсивності та більш врівноважене сприйняття конфліктних ситуацій. Це створює підґрунтя для стабільніших та менш агресивних моделей поведінки в реальному та онлайн-середовищі.

Проведене повторне опитування за методикою Басс–Даркі показало стійке зниження показників агресивності підлітків після проходження програми тренінгу контролю гніву. Зменшилися як прямі, так і непрямі форми агресії: фізична агресія знизилася до рівня, що відповідає нижній межі норми, непрямая агресія стала менш вираженою, а показники роздратування, образи та вербальної агресії помітно скоротилися. Ці зміни свідчать про покращення здатності підлітків управляти емоційними імпульсами, а також про формування більш поміркованих реакцій у конфліктних ситуаціях. Загальний індекс агресивності та індекс ворожості після тренінгу знизилися до комфортного рівня, що підтверджує ефективність застосованих вправ із саморегуляції та емоційної стабілізації.

Результати повторного діагностування емпатійних здібностей за методикою В. Бойка продемонстрували зростання показників за всіма компонентами емпатії. Підлітки стали краще розуміти емоційні сигнали інших, демонструвати більшу відкритість у спілкуванні та частіше виявляти підтримку. Підвищення рівня раціонального, емоційного й інтуїтивного каналів емпатії, а також покращення емпатійних установок та здатності до ідентифікації свідчать про зростання емоційної чутливості та покращення навичок конструктивної комунікації. Загальний рівень емпатії також підвищився, що підтверджує розвиток здатності підлітків до глибшого розуміння соціальних ситуацій та стримування імпульсивних реакцій.

Аналіз результатів повторного тестування за методикою «Рука Вагнера» також засвідчив значне зниження агресивних тенденцій. Частота відповідей, що відображають агресію та домінування, зменшилася, тоді як про-соціальні категорії – емоційність, комунікація та залежність – продемонстрували

зростання. Це вказує на переорієнтацію поведінкових установок підлітків у бік конструктивної взаємодії, соціальної підтримки та уникнення конфліктів. Індекс агресивності також знизився, що свідчить про суттєве посилення стримувальних і кооперативних тенденцій.

Узагальнюючи результати трьох методик, можна зробити висновок, що тренінг контролю гніву продемонстрував високу ефективність як інструмент зниження агресивності та розвитку емоційної саморегуляції. Зменшення імпульсивності, підвищення емпатії та зростання соціальної орієнтованості поведінки свідчать про глибокі позитивні зміни у способах реагування підлітків. Особливо важливим є те, що тренінг допоміг нейтралізувати вплив агресивного контенту соціальних мереж, насамперед Telegram, який був визначений ключовим чинником підсилення агресивних реакцій на початковому етапі дослідження. У цілому отримані зміни підтверджують ефективність тренінгової програми як засобу формування емоційної зрілості та конструктивної поведінки в підлітковому віці.

Результати дослідження значною мірою були зумовлені тим, що програма тренінгу була спрямована не лише на зменшення агресивності, а й на формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних реакцій та розвиток емпатійних здібностей. Одним із найпотужніших факторів позитивної динаміки стали вправи, що формували здатність підлітків розпізнавати власні емоції та відстежувати їхню інтенсивність. Використання технік «емоційної паузи», навичок ведення внутрішнього діалогу, дихальних практик та алгоритмів зниження напруги сприяло тому, що учасники навчилися уповільнювати імпульсивні реакції. Саме ці методи дали найбільший вплив на зниження роздратування, фізичної та вербальної агресії у повторному опитуванні.

Важливою складовою тренінгу були заняття, спрямовані на розвиток емпатії та соціальної чутливості. Робота з емоційними картами, рольові вправи, моделювання ситуацій онлайн-конфліктів і аналіз почуттів інших людей дали змогу підліткам краще розуміти мотиви поведінки оточення та передбачати їхні реакції. Це суттєво вплинуло на зниження рівня образи, підозрілості та непрямой

агресії, оскільки підлітки навчалися інтерпретувати поведінку інших менш загрозово й уникали надмірних негативних припущень. Більш розвинена емпатія дала можливість переорієнтувати стиль комунікації на більш конструктивний та врівноважений.

Важливою частиною тренінгу були модулі, присвячені безпечній поведінці в соціальних мережах та критичному мисленню щодо агресивного контенту. Учасники тренінгу працювали з прикладами токсичної комунікації з Telegram, TikTok та Instagram, аналізували власні реакції та порівнювали їх із моделями конструктивної відповіді. Це допомогло знизити реактивність щодо хейту та провокацій, які раніше суттєво підсилювали агресивні тенденції. Саме цей елемент особливо вплинув на показники тесту Вагнера, оскільки підлітки стали рідше інтерпретувати поведінку як агресивну або загрозову.

Значну роль у зменшенні негативізму та вербальної агресії відіграли тренінгові вправи, орієнтовані на розвиток навичок конструктивної комунікації. Підлітки навчалися використовувати «Я-повідомлення», уникати узагальнень, пом'якшувати тон висловлювань і застосовувати стратегії деескалації конфліктів. Це дало учасникам змогу більш усвідомлено будувати діалог, контролювати вибір слів та зменшувати можливість ескалації суперечок, що особливо позначилося в онлайн-комунікації.

Отже, найбільший вплив на результати дослідження мали три ключові компоненти тренінгу: розвиток саморегуляції, формування емпатії та освоєння стратегій конструктивної цифрової комунікації. Їх інтегроване поєднання забезпечило зниження рівня агресивності, підвищення емоційної стійкості та зміну інтерпретаційних схем, які раніше сприяли агресивним реакціям. Саме комплексність підходу і стала тим фактором, що значною мірою визначила ефективність запропонованої програми.

3.4. Загальні рекомендації батькам, педагогам та психологам спрямовані на зниження рівня агресивності серед підлітків

Загальні рекомендації батькам, педагогам і психологам щодо зниження агресивності підлітків мають опиратися на комплексний підхід, у якому поєднуються регулювання користування соціальними мережами, формування навичок саморегуляції та розвиток емпатії. Одним із найбільш вагомих чинників підвищення агресивності виявилось саме інтенсивне онлайн-користування, особливо у вечірні години, коли нервова система підлітка є більш уразливою до інформаційного перевантаження. Тому надзвичайно важливо допомагати підліткам встановлювати здоровий режим використання соціальних мереж, обмежуючи безперервний скролінг та нічну активність. Особливої уваги потребує контент Telegram, який став основним джерелом агресивних, шоківих і провокативних матеріалів. Дорослі повинні пояснювати підліткам принципи роботи алгоритмів, які підсилюють потік токсичного контенту, формуючи своєрідну інформаційну «воронку агресії». Навички цифрової гігієни, такі як відключення сповіщень, усвідомлене ставлення до переглядів і вміння розпізнавати маніпулятивні повідомлення, мають стати частиною повсякденної практики [31].

Практика тренінгу контролю гніву довела, що цілеспрямована робота над емоційною саморегуляцією суттєво знижує реактивність і зменшує як фізичні, так і вербальні форми агресії. Вправи на дихання, «емоційну паузу», самомоніторинг та техніки деескалації є ефективними інструментами, які варто поширювати у шкільному середовищі. Підлітки у процесі тренінгу демонстрували помітне покращення емоційної стабільності, навчилися розпізнавати ранні ознаки гніву та втоми, а також обирати більш конструктивні реакції замість імпульсивних. Розвиток емпатії, що також був складовою тренінгової програми, показав значне підвищення здатності до співпереживання, краще розуміння емоцій інших та зниження тенденцій до образливості та підозрілості, які раніше підсилювали конфлікти в соцмережах.

Ефективні тренінгові практики довели потребу їх масштабування у закладах освіти. Регулярні короткі заняття, інтегровані в уроки громадянської освіти або класні години, можуть допомогти великій кількості підлітків навчитися опановувати власні емоції та будувати безпечну взаємодію в онлайн-та офлайн-просторі. Педагогам корисно опановувати базові техніки медіації та конструктивного спілкування, щоб запобігати ескалації конфліктів у шкільних колективах. Для психологів доцільно організовувати групові тренінги, консультації та підтримувальні сесії, які сприяють розвитку емоційної грамотності учнів [28].

Для батьків важливим залишається створення атмосфери довіри, де підліток може відкрито говорити про негативний досвід у соціальних мережах, не боячись покарання чи осуду. Важливо, щоб дорослі не тільки контролювали час користування, а й обговорювали з дитиною її цифрову поведінку, переживання, реакції на конфлікти та способи емоційної підтримки. Спільний перегляд контенту, обговорення ризикових ситуацій, демонстрація конструктивних зразків реагування допомагають підліткам формувати більш стійку та безпечну поведінку. Узгоджені дії батьків, педагогів і психологів здатні суттєво зменшити рівень агресивності серед підлітків і підтримати їхній емоційний розвиток у взаємодії з сучасним цифровим середовищем (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Основні рекомендації для батьків

Додатково важливо звернути увагу на формування в підлітків навичок критичного мислення щодо контенту, який вони споживають у соцмережах. Часто агресивні реакції виникають не через сам факт провокативного повідомлення, а через некритичне його сприймання – підліток автоматично довіряє побаченому, не розпізнає прихованих мотивів автора та не вміє оцінити інформаційний контекст. Тому ефективною є практика навчання підлітків ставити уточнювальні запитання: «Хто це написав?», «З якою метою?», «Які в мене докази?», «Як я можу відреагувати інакше?». Розвиток інформаційної стійкості знижує емоційну залежність від негативного контенту та зменшує ризик неконтрольованих агресивних реакцій, зокрема у мережах з високою концентрацією токсичних обговорень, таких як Telegram.

Окремо варто підкреслити значення соціального середовища, у якому перебуває підліток. Агресивність рідко формується ізольовано – зазвичай вона посилюється в умовах нестабільних стосунків з однолітками, булінгу, відсутності соціальної підтримки або хронічної втоми. Тому створення в школі емоційно безпечного простору має стати пріоритетом: важливими є регулярні бесіди на тему онлайн-комунікації, робота шкільних медіаторів, розвиток учнівських ініціатив, спрямованих на підтримку однокласників. Коли підлітки бачать приклади толерантної та уважної поведінки, вони частіше інтегрують ці моделі у власну комунікацію, що знижує рівень конфліктності в колективі.

Не менш значущими є рекомендації щодо підтримки емоційного здоров'я підлітка у повсякденному житті. Регулярний режим сну, збалансована фізична активність, можливість творчого самовираження та включення у позашкільні активності знижують рівень стресу, який є одним із ключових тригерів агресивної поведінки. Психологи рекомендують батькам і педагогам заохочувати підлітків до практик відновлення – наприклад, коротких перерв, дихальних вправ, технік майндфулнес, які можна легко інтегрувати у шкільний день. Чим краще підліток розуміє власний емоційний стан і володіє інструментами самодопомоги, тим нижчою є ймовірність ескалації агресії як у реальному, так і в цифровому середовищі.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі було доведено, що тренінг контролю гніву є ефективним інструментом зниження агресивності підлітків та формування в них навичок емоційної і цифрової саморегуляції. На основі комплексної діагностики (методики Басс–Даркі, Вагнера та Бойка) було визначено ключові чинники агресивної поведінки, що дозволило створити тренінгову програму, адаптовану до реальних потреб підлітків та специфіки сучасного цифрового середовища. Процедура впровадження тренінгу продемонструвала, що підлітки активно включаються в роботу, охоче виконують вправи та поступово засвоюють нові моделі поведінки, зокрема стратегії деескалації конфліктів і ненасильницького спілкування.

Аналіз ефективності засвідчив позитивні зміни за всіма основними компонентами агресивності: зниження рівнів вербальної та непрямой агресії, роздратування, образливості та підозрілості, а також підвищення показників емпатії та емоційної стабільності. Результати повторного вимірювання за методиками Бойка та Вагнера підтвердили зростання кооперативних тенденцій, покращення здатності до конструктивного діалогу та зменшення імпульсивних реакцій, зокрема у взаємодії в соціальних мережах. Сукупність цих змін свідчить про те, що тренінг не лише знижує агресивні прояви, а й формує стійкі навички самоконтролю та емоційної грамотності.

У підсумку сформульовані рекомендації батькам, педагогам і психологам підкреслюють важливість системної взаємодії дорослих із підлітками, корекції цифрової поведінки, розвитку підтримувальних середовищ та регулярного застосування технік саморегуляції. Залучення таких практик у сімейне та шкільне життя дозволить забезпечити довготривале зниження агресивності та сприятиме гармонійному емоційному розвитку підлітків у сучасному інформаційному просторі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити вплив соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків, а також виявити ефективність спеціально розробленого тренінгу контролю гніву. У теоретичній частині було обґрунтовано, що підлітковий вік є критичним періодом розвитку емоційної сфери, коли соціальні мережі стають одним із провідних джерел соціалізації, але водночас – і ризиковим середовищем. Механізми онлайн-дезінгібіції, алгоритмічного підсилення конфліктного контенту, анонімності та соціального порівняння посилюють агресивні реакції та підвищують емоційну напруженість. Це створює підґрунтя для імпульсивності, зниження емпатії та формування негативних патернів комунікації.

У другому розділі було детально описано методологію емпіричного дослідження, яке включало використання трьох психодіагностичних інструментів: опитувальника Басса–Даркі, методики В. Бойка та тесту «Руки» Вагнера. Отримані результати засвідчили наявність прямого зв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та рівнем агресивності підлітків. Особливо вираженою виявилася роль Telegram, контент якого часто має провокативний або шоківий характер. Зафіксовані кореляції між емоційною чутливістю, рівнем емпатії та проявами агресії підтвердили необхідність системної роботи з розвитком емоційної саморегуляції.

У третьому розділі було розроблено та впроваджено тренінг контролю гніву, який поєднав елементи емоційної компетентності, когнітивно-поведінкових технік та цифрової гігієни. Результати повторного опитування продемонстрували суттєве зниження рівнів фізичної та вербальної агресії, роздратування, образливості та підозрілості, а також зростання емпатії, комунікативності та здатності до самоконтролю. Підлітки повідомляли про полегшення в управлінні емоціями та меншу схильність до конфліктної поведінки у соцмережах.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що соціальні мережі мають істотний вплив на формування та прояви агресивної поведінки підлітків, особливо за умов інтенсивного й неконтрольованого користування. Встановлено, що агресивний та провокативний контент – насамперед у Telegram – посилює емоційну напругу, знижує емпатійність і підвищує рівень як вербальної, так і непрямой агресії.

Разом із тим результати впровадження тренінгу контролю гніву засвідчили, що цілеспрямована психологічна робота, яка включає розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та цифрової грамотності, здатна суттєво знизити агресивність підлітків і покращити їхню комунікативну поведінку. Зменшення показників агресії та зростання показників емпатії після тренінгу доводять ефективність комплексного підходу.

Таким чином, сформульовані теоретичні положення, отримані емпіричні дані та результати психокорекційної роботи підтвердили доцільність і значущість обраної теми. Дослідження виконало поставлені завдання та окреслило практичні кроки для батьків, педагогів і психологів щодо підтримки підлітків у цифровому середовищі та зниження ризику формування агресивних патернів поведінки.

Загалом можна стверджувати, що всі завдання дослідження виконані: здійснено теоретичний аналіз проблеми, проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на агресивність підлітків, розроблено та апробовано тренінгову програму, оцінено її ефективність і сформульовано рекомендації для дорослих, задіяних у вихованні підлітків. Отримані результати підтверджують, що поєднання емоційної освіти, розвитку емпатії та формування відповідальної цифрової поведінки є дієвим шляхом до зменшення агресивності та підтримки психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ансімов В. В. Характеристика змісту агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Науковий пошук молодих дослідників*. 2020. № 6. С. 6-15.
2. Апетик Н. М. та ін. Психокорекційні техніки як засіб формування адекватного образу Я і саморегуляції неповнолітніх з поведінковими девіаціями. Чернівці: Рута, 2000. 41 с.
3. Архипова Т.М. Психосоціальні фактори, що сприяють агресивній реакції у підлітковому віці. *Матеріали 48-ої Міжнародної наук-практ конф (07 верес. 2024 р., м. Констанца (Румунія))*. С. 16-17.
4. Астремська І. В., Жайворонок Ю. Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Соціологія. 2013. Т. 225, вип. 213. С. 111-115.
5. Бандура А. Теорія соціального навчання. Україна: Київ, 2000. 320 с.
6. Барановська, М. В., Гуріна, З. В. Психологічні чинники впливу агресії у підлітків. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2021. № 9. С. 13-18.
7. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. Київ: МАУП, 2006. 88 с.
8. Босак О. С. Підліткова агресія як соціальна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. № 3 (300). Ч. 1. С. 263-270.
9. Брецько І. І., Буртин М. І., Бучмей І. І. Вплив стосунків у сім'ї на агресивність у дітей. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : матеріали Міжнар. Наук.-практ. Конф. (м. Мукачєво 12-13 трав. 2022 р.)*. Мукачєво, 2022. С. 26-28.
10. Васильєва А. В. Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018 . Вип. VIII. С. 192-198.

11. Винославська О. В., Бреусенко-Кузнецов О. А., Зливков В. Л., Апішева А. Ш., Васильєва О. С. Психологія : навч. посіб. Київ : ІНК ОС, 2015. 97 с.
12. Вітенко І. С., Борисюк А. С., Вітенко Т. І. Основи психології. Основи педагогіки : навч.-метод. Посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2015. 200 с.
13. Вовканич М. Д. Соціально-психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соціальна робота*. 2012. Вип. 24. С. 34-36.
14. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. Соціальна психологія : навч. посіб. Для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
15. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. Наук.-практ. Конф. (м. Харків, 5 квіт. 2019 р.)*. Харків, 2019. С. 294-296.
16. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетадиکتивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. Ч. І. Київ: Університет «Україна», 2008. 547 с.
17. Гуляс І. А., Штефунік Н. С. Агресивність у контексті спілкування підлітків. *Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі : матеріали всеукр. Наук.-практ. Семінару (м Київ, 27 лист., 2018 р.)*. Київ, 2018. С. 50-52.
18. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. С.179-184.
19. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці : монографія / О. Ю. Буров та ін. Київ : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.

20. Дмитрієва С., Мачушник О. Підліткова агресивність та шляхи її корекції. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 108-117.
21. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості : навчальний посібник. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2000. 156 с.
22. Євтух М. Б., Лузік Е. В., Ладогубець Н. В., Ільїна Т. В. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Кондор-Видавництво, 2015. 420 с.
23. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга- Богдан, 2001. 112 с.
24. Іванова, Т. В. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія* / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. Ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 1. С. 37–41.
25. Киричук Г. Асоціальна поведінка підлітків (агресивність у підлітків). *Психологічна газета*. 2005. № 7. С. 16-17.
26. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Київ : Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. С.48.
27. Лящ О.П. Особливості типології агресивних проявів особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: Логос, 2006. Т.7., Вип.9. С. 224-231.
28. Мелоян А.Є. Психологічний аналіз агресивної поведінки в підлітковому віці. *Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди*. Вип. 9. Харків, 2002. С. 179-184.
29. Мельнікова С. В., Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник ХДУ серія: психологічні науки. Секція : педагогічна та вікова психологія*. № 5. 2018. С. 111-116.
30. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей Бойко. EzTests.xyz.

URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/ (дата звернення: 04.12.2025).

31. Мойсєєва О. Є. Агрєсія пїдлїткїв: причини виникнення та можливостї психокорекцїї. Юридична психологїя. 2015. № 1. С. 139-148.

32. Немеш В. І. Емоцїйна трансформацїя пїдлїткового вїку. *Науковий вїсник Ужгородського унїверситету. Серїя : Психологїя*. Ужгород : Видавничий дїм «Гельветика», 2021. Випуск 3. С.93–95.

33. Опитувальник рївня агресивностї Басс-Даркї. EzTests.xyz. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/#google_vignette (дата звернення: 04.12.2025).

34. Пересунчак О. Фактори впливу на розвиток пїдлїткової агресивностї. Психолог, 2007. № 2. С. 21-22.

35. Песоцька О. П. Агресивна поведїнка пїдлїткїв як прояв шкїльної дезадаптацїї. Вїсник Запорїзького нацїонального унїверситету. Серїя : Педагогїчні науки. 2011. № 1. С. 148-151.

36. Психологїчні особливостї переживання ситуацїї невизначеностї : збїрник матерїалїв XIII Мїжнародної науково-практичної конференцїї (16– 17 березня 2023 р., Т. 2, м. Нїжин) / за ред. М. В. Папучї. Нїжин : НДУ їм. М. Гоголя, 2023. 64 с.

37. Токарева Н. М. Сучасний пїдлїток у системї психологопедагогїчного супроводу : монографїя. Кривий Рїг, 2014. 309 с.

38. Instagram. Головна. URL: <https://www.instagram.com/> (date of access: 04.12.2025).

39. Sigman A. The spoilt generation: why restoring authority will make our children and society happier. London: Piatkus, 2009. 196 p.

40. Telegram Web. Головна. URL: <https://web.telegram.org/> (date of access: 04.12.2025).

41. TikTok – Make Your Day. Головна. URL: <https://www.tiktok.com/uk-UA/> (date of access: 04.12.2025).

42. Wagner E. E. The Hand Test: Manual. -Los Angeles : Western Psychological Services, 1983. 160 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Напівструктуроване інтерв'ю

1. Якими соціальними мережами ви користуєтеся найчастіше? (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube, інші).
2. Скільки часу на день ви зазвичай проводите у соціальних мережах?
3. З якою метою ви переважно заходите у соцмережі? (спілкування, розваги, новини, навчання тощо).
4. Чи траплявся вам у соціальних мережах контент агресивного або ворожого характеру?
5. У яких саме соцмережах ви найчастіше зустрічали агресивний контент?
6. Які види агресивного контенту вам зустрічались?
 - образи, тролінг, хейтерські коментарі
 - відео з насильством
 - меми принизливого змісту
 - кібербулінг щодо конкретних осіб
7. На вашу думку, яка соціальна мережа найбільше демонструє агресивний чи провокативний контент? Чому саме ця?
8. Як ви зазвичай реагуєте, коли бачите агресивний контент?
 - пропускаю/ігнорую
 - читаю коментарі
 - обговорюю з друзями
 - підтримую/ставлю реакцію
 - почуваюся неприємно/тривожно
9. Чи траплялося вам особисто вступати у конфлікти або дискусії в інтернеті? Якого характеру?
10. Як агресивний контент впливає на ваш настрій або самопочуття?

11. Чи помічали ви, що після перегляду агресивних відео або постів ваша власна реактивність чи дратівливість змінюється?
12. Чи відомі вам випадки кібербулінгу серед знайомих або у ваших онлайн-спільнотах?
13. Чи помічали ви ситуації, коли після перегляду кількох конфліктних роликів Telegram або TikTok починали пропонувати схожий контент?
16. Як ви контролюєте кількість часу, проведеного в соцмережах?
20. Що, на вашу думку, могло б допомогти підліткам зменшити вплив агресивного контенту?
21. Які стратегії будете/хотіли б застосовувати для безпечної взаємодії в інтернеті?
22. Чи змінилося б ваше користування соцмережами, якби вони мали більш жорстку модерацію агресивного контенту?

Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі

Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, BDHI) призначено для виявлення рівня агресивності. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин.

Арнольд Басс та Енн Даркі, створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Методика:

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.

17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.
19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не поводитися зарозуміло.
29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.
33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули по носу".
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене сміються.
39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене..
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.

71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.

Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

Мета дослідження: дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Інструкція для учасників дослідження:

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються. 16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.

18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.

21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.

22. Плакати від щастя – дурниця.

23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.

27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицьки».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.

29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.

30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання.

Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатич-них каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

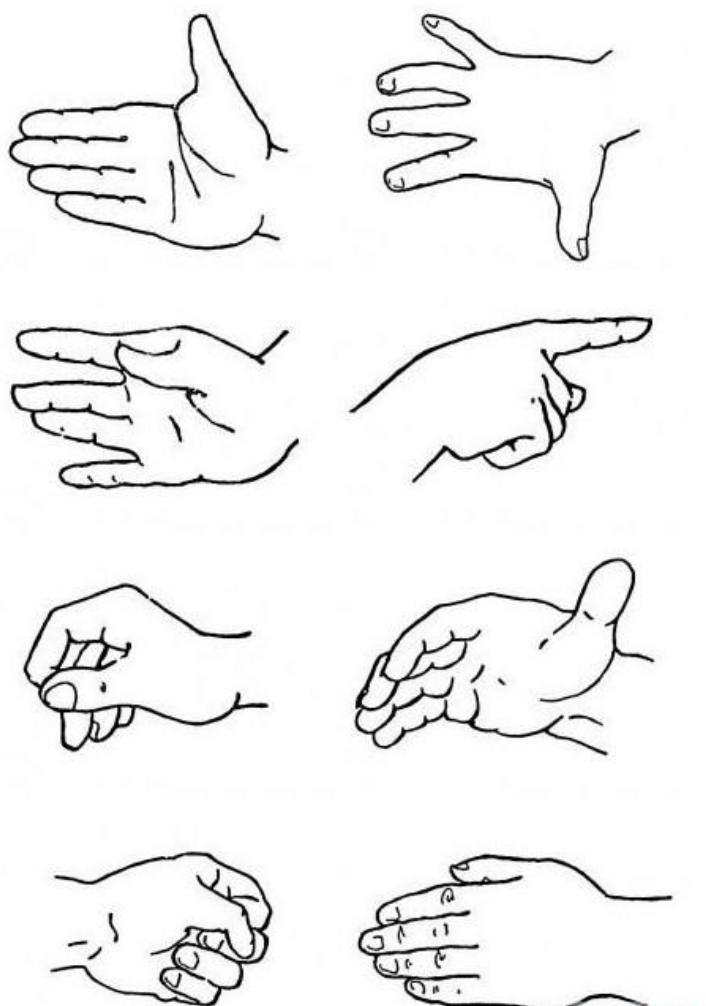
Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація – ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30

балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29–22 середній; 21–15 – заниженні; менше 14 балів дуже низький.

Тест руки вагнера – діагностика агресивності



Тест руки Вагнера призначений для діагностики агресивності. Методика може використовуватися для обстеження як дорослих, так і дітей.

Інструкція до тесту «Уважно розгляньте запропоновані Вам зображення і скажіть, що, на Вашу думку, робить ця рука?»

Якщо досліджуваний вагається з відповіддю, йому пропонується запитання: «Як Ви думаєте, що робить людина, якій належить ця рука? На що здатна людина з такою рукою? Назвіть всі варіанти, які можете собі уявити».

Стимульний матеріал – стандартні 9 зображень кисті руки і одна без зображення, при показі якої просять уявити кисть руки і описати її уявні дії.

Зображення пред'являються в певній послідовності і положенні. При нечіткій і двозначній відповіді просять пояснень, запитують: «Добре, а що ще?», Але не нав'язують жодних специфічних відповідей. Якщо

експериментатор відчуває, що його дії зустрічають опір, рекомендується перейти до іншої картки.

Тримати малюнок-картку можна в будь-якому положенні. Число варіантів відповідей по картці не обмежується. Бажано отримати чотири варіанти відповідей. Якщо кількість відповідей менша, уточніть, чи немає бажання ще що-небудь сказати щодо даного зображення руки, а в протоколі, наприклад, при єдиному варіанті відповіді проставляється його значення зі знаком *4, тобто ця єдина безальтернативна відповідь оцінюється в чотири бали замість одного.

Важливо у всіх можливих випадках (якщо досліджуваний не виражає протесту) максимально знижувати невизначеність відповіді, наповнювати змістом висловлювання типу «хтось, щось, комусь» і т.п.

Всі відповіді фіксуються в протоколі. Крім запису відповідей реєструється положення, в якому досліджуваний тримає картку, а також час з моменту пред'явлення стимулу до початку відповіді.

При обробці отриманих результатів кожену відповідь досліджуваного відносять до однієї з 11 категорій.

Агресія (А). Рука сприймається як домінуюча, завдає шкоди, активно захоплює який-небудь предмет, що здійснює агресивну дію (щипає, дає ляпас, давить комаху, готова нанести удар і т.п.).

Вказівка (У). Рука бере участь у дії імперативного характеру: веде, спрямовує, перешкоджає, панує над іншими людьми (диригує оркестром, дає вказівку, читає лекцію, учитель каже до учня: «вийди геть», міліціонер зупиняє машину і т.п.).

Страх (С). Рука виступає у відповідях як жертва агресивних проявів іншої особи або прагне захистити кого-небудь від фізичних впливів; може сприйматися як така, що завдає пошкодження самій собі. У цю категорію також включаються відповіді, які містять тенденції до заперечення агресії (не зла рука; кулак стиснутий, але не для удару, піднята від страху рука, рука, відвертає удар і т.п.).

Емоційність (Е). Рука висловлює любов, позитивні емоційні установки до інших людей; бере участь у дії, виражає прихильність, позитивне ставлення, доброзичливість (дружнє рукостискання; поплескування по плечу; рука, що гладить тварину, дарує квіти; обіймає і т.п.).

Комунікація (К). Рука бере участь в комунікативній дії: звертається до кого-небудь, контактує або прагне встановити контакт. Партнери знаходяться в положенні рівності (жестикуляція в розмові, мова жестів, показує дорогу тощо).

Залежність (З). Рука висловлює підпорядкування іншим особам: бере участь в комунікативній дії в позиції “знизу”, успіх якої залежить від доброзичливого ставлення іншого боку (прохання; солдат віддає честь офіцерові, учень підняв руку для запитання; рука, протягнута за милостинею; людина зупиняє попутну машину і т.п.).

Демонстративність (Д). Рука різними способами виставляє себе на показ, бере участь у явно демонстративній дії (показує “Ок”, милується манікюром, показує тіні на стіні, танцює, грає на музичному інструменті тощо).

Інвалідність (ІВ). Рука пошкоджена, деформована, хвора, нездатна до будь-яких дій (поранена рука, рука хворого або вмираючого, зламаний палець і т.п.).

Активна безособовість (АБ). Рука бере участь у дії, не пов’язаній з комунікацією; проте рука повинна змінити своє фізичне місце розташування, прикласти зусилля (втягає нитку в голку, пише, шие, веде машину, пливе і т.п.).

Пасивна безособовість (ПБ). Рука в спокої, або спостерігається поява тенденції до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини, але при цьому рука все ж не змінює свого фізичного стану (лежить, відпочиваючи, спокійно витягнута; людина сперлася на стіл; звислась під час сну; і т.п.).

Опис (О). У цю категорію входять описи руки без вказівки на вчинені нею дії (пухка рука, красива рука, рука дитини, рука хворої людини тощо).

У протоколі зазначається:

У першій колонці вказують номер картки. У другій – дається час першої реакції на картку в секундах. У третій – наводяться всі відповіді досліджуваного.

У четвертій – результати категоризації відповідей. Якщо експериментатору доводиться звертатися до досліджуваного з уточненнями – це позначається (ут).

Після категоризації підраховується число висловлювань в кожній категорії. Максимальна кількість балів, яку може набрати досліджуваний, враховуючи, що він дає по чотири відповіді на кожную картку – 40. Однак він може давати більше відповідей по одних категоріях і менше по інших.

Відповіді, що відносяться до категорій «Агресія» і «Вказівка», розглядаються: як пов'язані з готовністю досліджуваного до вищого прояву агресивності, небажанням пристосуватися до оточення.

Категорії відповідей: «Страх», «Емоційність», «Комунікація» і «Залежність» відображають тенденцію до дії, спрямовану на пристосування до соціального середовища; при цьому ймовірність агресивної поведінки незначна.

Відповіді, що відносяться до категорій «Демонстративність» і «Інвалідність», при оцінці ймовірності агресивних проявів не враховуються, тому їх роль в даній області поведінки непостійна. Ці відповіді можуть лише уточнювати мотиви агресивної поведінки.

Категорії «Активна безособовість» і «Пасивна безособовість» в аналізі також не беруть участь, так як їх вплив на агресивність поведінки неоднозначна.

Сумарний бал агресивності обчислюється, за формулою:

$$A = (\text{Агресія} + \text{Вказівка}) - (\text{Страх} + \text{Емоційність} + \text{Комунікація} + \text{Залежність})$$

Перший член формули характеризує агресивні тенденції, другий – тенденції, що стримують агресивну поведінку.

Більш змістовну інформацію можна отримати при аналізі питомої ваги і місця агресивних тенденцій в загальній системі диспозицій. Інформаційною в плані прогнозу агресивної поведінки є частка відповідей в категорії «Агресія» по відношенню до сумарної кількості відповідей в категоріях, що враховуються при підрахунку сумарного балу.

Отже, 2-3 агресивних відповіді при повній відсутності відповідей типу соціальної кооперації говорять про великий рівень ворожості, ніж безліч таких

відповідей на тлі ще більшої кількості установок на доброзичливу міжособистісну взаємодію.

Важливо, що значення має не тільки співвідношення установок на соціальну кооперацію і агресію, але і те, які саме тенденції протиставляються конфронтації, що спонукає людину до співпраці: страх перед відповідною агресією, почуття власної неповноцінності, залежності або потреба в теплих, дружніх контактах з оточуючими. Зовні схожа поведінка в цих випадках має принципово різні внутрішні детермінанти. Дані про їх природу можна отримати при аналізі питомої ваги установок, які протистоять агресії (категорії «Страх», «Комунікація», «Емоційність», «Залежність»).

Програма тренінгу «Емоційна саморегуляція та безпечна поведінка в соціальних мережах»

Тривалість: 6 занять × 60–75 хвилин

Форма: групова, інтерактивна

Цільова група: підлітки з підвищеними показниками вербальної агресії, роздратування та підозрілості

Головна мета: зниження агресивних реакцій, розвиток навичок емоційної та цифрової саморегуляції, формування конструктивної комунікації.

Заняття 1. Знайомство. Емоції та їхній вплив на поведінку

Мета: створити безпечний простір, сформувати базове розуміння емоцій, їхнього зв'язку з агресією.

Структура заняття:

1. Вступне коло «Як я сьогодні?» – коротке емоційне налаштування.
2. Вправа «Карта мого настрою» – учасники визначають, які емоції найчастіше переживають.
3. Міні-лекція:
 - що таке агресія;
 - реактивна та усвідомлена агресія;
 - чому соцмережі (особливо Telegram) підсилюють імпульсивні емоції.
4. Вправа «Емоційний термометр» – шкала інтенсивності власних емоцій.
5. Техніка саморегуляції №1: «Емоційна пауза» (зменшення імпульсивності).
6. Обговорення.

Заняття 2. Тригери агресивної поведінки та реактивність у соцмережах

Мета: навчити усвідомлювати власні тригери та зони вразливості.

Структура:

1. Міні-діагностика «Мої тригери» – учасники визначають, що їх дратує: тон, меми, хейт, провокації, повідомлення в Telegram.
2. Групова вправа «Ланцюг агресії»:
 - тригер - емоція - думка - дія.
3. Аналіз реальних ситуацій (без імен): хейт у коментарях, шок-контент, пересилання провокативних відео.
4. Техніка саморегуляції №2: «Стоп-сигнал» – інструмент зупинки автоматичної реакції.
5. Рольова вправа «Як відповісти без конфлікту?»
6. Домашнє завдання: вести «щоденник тригерів».

Заняття 3. Розвиток емпатії як спосіб зниження агресії

Мета: посилити емоційну чутливість, зменшити тенденцію до вербальної агресії.

Структура:

1. Вправа «Емоції в очах» – розпізнавання емоцій на фото (розвиток емоційного каналу емпатії).
2. Міні-лекція:
 - як емпатія впливає на агресивність;
 - чому емпатія знижує конфліктність у переписках.
3. Техніка саморегуляції №3: «Дихання квадратом» (заспокоєння нервової системи).
4. Вправа «Я на місці іншого» – короткі ситуації з соцмереж.
5. Групове обговорення: чому емпатія слабшає в онлайн-просторі.
6. Міні-практика: «Позитивна відповідь замість агресивної».

Заняття 4. Цифрова саморегуляція та інформаційна безпека

Мета: навчити керувати цифровими навантаженнями та реакціями на негативний контент.

Структура:

1. Вправа «Мій цифровий профіль» – аналіз власних звичок у соцмережах.
2. Міні-лекція:
 - як працюють алгоритми Telegram, TikTok та Instagram;
 - чому шок-контент «підтягується» частіше;
 - інформаційна гігієна.
3. Техніка саморегуляції №4: «Цифрова перерва» – контроль часу онлайн.
4. Вправа «Фільтри безпеки» – як реагувати на хейт, як повідомляти, як блокувати.
5. Модель «4 кроки до цифрової стабільності»:
 - помітити - зупинити - відреагувати - переключити.
6. Розбір ситуацій з Telegram-каналів (без реальних назв).

Заняття 5. Уміння вирішувати конфлікти та ненасильницька комунікація

Мета: навчити конструктивним формам поведінки, що знижують рівень агресії.

Структура:

1. Метод «Я-повідомлення»: як висловлювати своє невдоволення без агресії.
2. Вправа «Конфлікт онлайн і в реальному житті: у чому різниця?»
3. Техніка саморегуляції №5: «Зміна внутрішнього монологу» (робота з думками, що підсилюють агресію).
4. Рольові ігри:
 - сварка в чаті;
 - хейтерський коментар;
 - провокація у групі Telegram.
5. Стратегія «10 секунд перед відповіддю».
6. Обговорення успішних стратегій.

Заняття 6. Підсумок. Мої навички саморегуляції та модель безпечної взаємодії

Мета: закріпити отримані навички та сформувати індивідуальний план саморегуляції.

Структура:

1. Вправа «Мої три найчастіші агресивні реакції» → трансформація у конструктивні.
2. Техніка саморегуляції №6: «Заземлення 5–4–3–2–1».
3. Створення персональної карти саморегуляції:
 - які емоції впізнаю;
 - що роблю, коли «зриваюся»;
 - що допомагає заспокоїтись;
 - які правила використання соцмереж я обираю.
4. Груповий ритуал завершення: «Що я беру з тренінгу?»
5. Післядіагностика (повторні методики Басс–Даркі, Бойка, тест «Руки»).

Очікувані результати тренінгу

1. зниження вербальної агресії та роздратування;
2. покращення емоційної регуляції та стресостійкості;
3. зменшення реактивних відповідей у соцмережах;
4. розвиток навичок ненасильницької комунікації;
5. посилення емпатійних здібностей;
6. формування партнерського стилю взаємодії;
7. безпечні та здорові цифрові звички.