

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
 Ірина ЧЕРЕЗОВА
“ 11 ” травня 2025

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ
АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого рівня
вищої освіти, групи 403П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
«Психологія»

КІКТЕНКО Ірина Володимирівна

Керівник: Катерина САПРАНКОВА
Рецензент: Ольга ФРОЛОВА

Запоріжжя – 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ	
1.1 Агресивна поведінка як психолого-педагогічна проблема.....	7
1.2 Особливості підліткового віку та формування поведінкових реакцій.....	10
1.3 Психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування агресії.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	
2.1. Організація та проведення емпіричного впливу соціальних мереж на рівень агресивної поведінки підлітків.....	23
2.2. Аналіз впливу контенту соціальних мереж на поведінкові прояви	28
2.3. Взаємозв'язок активності в соціальних мережах та рівня агресії.....	32
2.4 Розробка та впровадження корекційної програми з профілактики агресивної поведінки підлітків.....	36
2.5 Практичні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки підлітків.....	38
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Процес становлення особистості у підлітковому віці є складним, багатогранним і часто суперечливим явищем, яке в сучасних соціальних умовах набуває ще більшої складності. Саме цей віковий період характеризується підвищеною вразливістю до різних відхилень від соціальних норм, зокрема у сфері поведінки. У зв'язку з цим виникає серйозна суспільна проблема: спостерігається збільшення кількості правопорушень серед підлітків, зростає рівень злочинності, поширюються такі негативні явища, як раннє вживання алкоголю, наркотичних речовин, а також інші форми девіантної поведінки. Крім того, помітно підвищується рівень агресії та жорстокості у підлітковому середовищі.

Нерідко сучасні підлітки виявляються неспроможними конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, вдаючись до фізичної сили або вербальної агресії. Останніми роками спостерігається суттєве зростання залежності підлітків від цифрових пристроїв. Особливе місце серед них займають соціальні мережі, які поглинають значну частину їхнього часу, витісняючи живе спілкування з родиною та друзями, участь у соціальних заходах і навіть повноцінний відпочинок. Такий спосіб життя негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, сприяє появі дратівливості, емоційної нестабільності та агресивних проявів.

Актуальність дослідження зумовлена широким поширенням агресивної поведінки у соціальних мережах серед підлітків, що становить важливу проблему сучасного українського суспільства. Метою роботи є здійснення теоретичного аналізу впливу соціальних мереж на рівень агресивності підлітків, а також визначення змісту соціально-педагогічних заходів її профілактики.

Проблематика агресивної поведінки особистості знайшла широке відображення у наукових працях таких дослідників, як І. Гайдамашко, С. Гончаренко, І. Доброскок, О. Іванчук, В. Кириленко, О. Кочемировська, І.

Кулинич, І. Ленденєва, Н. Максимова, І. Носова, Т. Румянцева, Л. Семенюк, О. Ярошевич та інші.

Дослідження причин виникнення агресивної поведінки підлітків, а також чинників, що впливають на її формування, здійснювали О. Білоус, Н. Гребініченко, Т. Костюченко, І. Малишева.

Питання профілактики агресивної поведінки підлітків та розробки відповідних методів розглядаються у наукових роботах Ю. Андрєєва, І. Гайдамашка, Т. Журавель, К. Сергєєвої, С. Шебанової та інших учених.

Об'єкт дослідження: агресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків та розробка практичних рекомендацій щодо її профілактики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до до вивчення понять «агресія» та «агресивна поведінка» у психології.
2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку та їх роль у формуванні поведінкових реакцій.
3. Дослідити специфіку соціальних мереж як чинника соціалізації сучасних підлітків.
4. Визначити основні психологічні механізми впливу соціальних мереж на рівень агресивності підлітків.
5. Провести емпіричне дослідження рівня агресивної поведінки підлітків та її зв'язку з активністю у соціальних мережах.
6. Розробити корекційну програму та практичні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки підлітків у середовищі соціальних мереж.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення визначених завдань у роботі було використано комплекс методів

дослідження. Зокрема, застосовано загальнонаукові методи теоретичного рівня, серед яких аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових і емпіричних даних.

Емпіричну частину дослідження забезпечено за допомогою таких методик:

- Опитувальник агресії Басса–Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire) — для визначення рівня агресивності;
- Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг — для оцінки рівня цифрової залежності;
- Шкала проблемного використання соціальних мереж — для визначення рівня залученості та залежності від соціальних платформ.

Для обробки отриманих результатів використано методи математичної статистики, зокрема критерій Стюдента, що дозволило здійснити кількісний аналіз даних та перевірити їхню достовірність та обчислення середніх значень та відсоткових показників

Емпірична база дослідження.

Дослідження психологічних впливу соціальних мереж на рівень агресивної поведінки підлітків ми проводили серед здобувачів освіти машинобудівного фахового коледжу СумДУ. У дослідженні взяли участь 52 підлітки віком 15–17 років, серед яких 34 дівчини (65,4%) та 18 хлопців (34,6%).

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про проблему формування агресивної поведінки підлітків в умовах активного використання соціальних мереж. Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі вікової та соціальної психології, а також для розробки теоретичних моделей профілактики агресивної поведінки в підлітковому середовищі.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, соціальних педагогів, вчителів та батьків з метою профілактики агресивної поведінки підлітків.

Розроблені в ході дослідження рекомендації можуть бути застосовані у навчально-виховному процесі закладів освіти для формування безпечної поведінки підлітків у соціальних мережах та зниження рівня їх агресивності. Результати роботи можуть бути корисними при розробці профілактичних програм і методичних рекомендацій, спрямованих на попередження негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (38 найменувань), 1 додаток (на 17 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 68 сторінок, з них основного тексту – 47 сторінки. Робота містить 2 таблиці і 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1 Агресивна поведінка як психолого-педагогічна проблема

У психологічній енциклопедії (за редакцією М. Степанова) агресія (від лат. *aggressio* – напад) трактується як цілеспрямована деструктивна поведінка особистості, що суперечить соціально встановленим нормам і призводить до завдання фізичної шкоди або спричинення психологічного дискомфорту (напруження, страху, пригніченості тощо). У більшості випадків вона виникає як відповідь на фрустрацію та супроводжується такими емоційними проявами, як гнів, ворожість, ненависть, крики або різкі рухи (наприклад, удари кулаком по столу) [24, 25].

Агресивність (від лат. *aggressio, redior* – нападати) розглядається як ситуативний психічний стан, що проявляється через афективні спалахи злості або гніву та імпульсивні поведінкові реакції, спрямовані на об'єкт, який виступає джерелом конфлікту. Вона може виступати як негативна риса характеру, притаманна переважно нестриманим і недостатньо вихованим особам, які використовують її як засіб досягнення власних цілей. Українські психологи (зокрема З. Карпенко та ін.) не підтримують позицію зарубіжних психоаналітиків (З. Фрейда та його послідовників), які розглядають агресивність як вроджену властивість людини [24,25].

Отже, агресивна поведінка є формою поведінкових проявів, що характеризується прагненням завдати шкоди або спричинити фізичні чи емоційні страждання іншій особі. Вона може бути спрямована як на інших людей, так і на самого себе або навколишнє середовище, а її прояви залежать від різних чинників і мають індивідуальні особливості.

Поняття «агресія» та «агресивність» тісно взаємопов'язані, проте не є тотожними. У межах даного дослідження особлива увага приділяється

агресивній поведінці дітей і підлітків як формі прояву агресії, а також психологічним чинникам, що її зумовлюють, з метою запобігання формуванню агресивності як стійкої особистісної риси. Дослідження агресивних проявів у дітей дозволяє отримати важливі результати та сприяє їх попередженню і корекції в подальшому розвитку особистості.

З огляду на відмінності між поняттями «агресія» та «агресивна поведінка» у підлітковому віці, слід зазначити, що агресивна поведінка є лише одним із можливих способів прояву агресії, тоді як сама агресія не завжди реалізується через відкриті фізичні чи вербальні дії [11, с. 391].

Агресивна поведінка підлітків становить актуальну соціально-педагогічну проблему, що може мати негативні наслідки як для самого підлітка, так і для його соціального оточення.

Як зазначає О. Замашкіна, «у процесі розвитку наукових уявлень про природу агресії спочатку її розглядали як зовнішньо зумовлені дії, що порушують загальноприйняті норми та правила співіснування, завдають шкоди, спричиняють біль і страждання іншим людям. Узагальнення більшості досліджень дає підстави трактувати агресію як поведінку, спрямовану на нанесення шкоди іншій особі, яка прагне уникнути подібного впливу» [8, с. 57].

На думку В. Афанасьєвої, «агресивність є ситуативним станом, що проявляється через афективні спалахи гніву та імпульсивні дії, спрямовані на об'єкт, який виступає джерелом конфлікту» [2].

Таким чином, агресію можна розглядати як поведінку, спрямовану на завдання шкоди або подолання конфлікту з іншими людьми, тваринами чи навколишнім середовищем.

Форми агресивної поведінки є різноманітними. До найбільш поширених належать: фізична (застосування сили), вербальна (крики, погрози, образи), пряма (безпосередньо спрямована на об'єкт) та опосередкована (поширення чуток, наклепів) агресія. У масштабах

суспільства агресія може проявлятися у формах терору, геноциду, міжетнічних або релігійних конфліктів [23,24].

Фізична агресія проявляється через безпосередній фізичний вплив (удари, бійки, тілесні ушкодження, загрози). Вербальна агресія виражається у словесних формах — образах, приниженнях, погрозах, використанні нецензурної лексики або зневажливих висловлювань, що можуть негативно впливати на психічний стан людини, викликаючи тривогу, стрес та погіршення міжособистісних стосунків.

Окрім цього, виділяють пасивно-агресивну поведінку, яка проявляється через прихований опір або непряме вираження негативних емоцій; психологічну агресію, що включає маніпуляції та емоційний тиск; соціальну агресію, спрямовану на ізоляцію особи або підриг її соціального статусу; а також кіберагресію, яка реалізується в онлайн-середовищі через образи, цькування та інші форми цифрового насильства [11, с. 392].

Зазначені форми агресії можуть проявлятися у різних ситуаціях і мати різний рівень інтенсивності, будучи зумовленими соціальними, психологічними та виховними чинниками. Важливим є оволодіння ефективними стратегіями управління агресією, що сприяє зниженню її негативних наслідків і покращенню міжособистісної взаємодії.

Реактивна агресія розглядається як відповідь на фрустрацію та супроводжується емоційними станами гніву, ворожості та ненависті [22,23]. Її причинами можуть виступати незадоволені потреби, конфлікти, як реальні, так і уявні, а також емоційна нестабільність.

За характером прояву виокремлюють афективну, імпульсивну та експресивну агресію. Афективна агресія виникає під впливом сильних емоційних переживань і часто має спонтанний характер. Імпульсивна агресія характеризується необдуманістю дій та швидкою реакцією на подразники.

Експресивна агресія виступає засобом вираження власних думок, емоцій або переконань і може бути частиною комунікативної взаємодії [27, с. 57].

Усі зазначені форми агресії можуть проявлятися по-різному залежно від віку, соціального середовища, індивідуальних особливостей особистості та інших чинників. Їх розуміння є важливим для ефективного вирішення конфліктів і формування конструктивних взаємин у суспільстві.

Причини виникнення агресії є багатофакторними. До них належать емоційні стани (стрес, страх, образа, заздрість, неприязнь), соціальні чинники (прагнення до влади, відчуття загрози чи небезпеки), а також фізіологічні фактори, такі як біль, голод або захворювання.

1.2. Особливості підліткового віку та формування поведінкових реакцій

Фізіологічні та психологічні особливості дітей і підлітків виступають визначальними чинниками їхнього розвитку та суттєво впливають на поведінкові прояви й характер взаємодії з навколишнім середовищем. До ключових фізіологічних характеристик належать інтенсивний фізичний розвиток, що проявляється у значних змінах зросту, маси тіла, а також у становленні органів і систем організму; активний розвиток головного мозку, який визначає когнітивні та емоційні можливості; а також недостатня сформованість механізмів емоційної регуляції, що може ускладнювати контроль поведінки та способи розв'язання конфліктних ситуацій [28].

Серед психологічних особливостей важливе значення мають процеси соціального розвитку, у межах яких діти та підлітки засвоюють соціальні ролі, навички спілкування та взаємодії; формування особистості, що включає становлення ціннісних орієнтацій, життєвих цілей і самосвідомості; когнітивний розвиток, який характеризується переходом до абстрактного та критичного мислення, а також розвитком саморегуляції; і процес пошуку ідентичності, що є провідним у підлітковому віці та пов'язаний із визначенням власного «Я» та системи переконань. Усвідомлення зазначених

особливостей є необхідною умовою ефективного виховання та підтримки гармонійного розвитку особистості [1].

Прояви агресивної поведінки також мають вікову специфіку. У ранньому дитинстві (приблизно від 18 місяців до 5 років) агресивні реакції є природною складовою розвитку особистості. У цей період, у зв'язку з недостатнім розвитком мовлення, агресія частіше проявляється у фізичних формах. Із розвитком мовленнєвих навичок агресивні прояви поступово набувають вербального характеру. Типовими формами агресії у цьому віці є плач, крик, укуси, штовхання, махання руками, пошкодження предметів. Такі прояви потребують підвищеної уваги з боку дорослих з метою забезпечення безпеки дитини та її оточення [19].

Початок шкільного навчання зумовлює трансформацію форм агресивної поведінки. У цей період значно розширюється коло соціальних контактів, що сприяє ускладненню міжособистісних взаємин. Агресія може проявлятися у вербальних конфліктах, міжособистісних суперечностях, а також у прагненні до самоствердження в групі. Важливими чинниками виступають конкуренція за статус серед однолітків, потреба у прийнятті та схваленні з боку значущих дорослих, а також емоційні реакції на невпевненість. Формування групової динаміки також може сприяти виникненню агресивних проявів як засобу підтримання або підвищення соціального статусу. У цьому віці особливо важливим є розвиток соціальних навичок і здатності до конструктивного вирішення конфліктів [28].

Підлітковий вік характеризується специфічними умовами виникнення агресивної поведінки, що обумовлені інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами. Зокрема, значну роль відіграють гормональні перебудови, пов'язані зі зміною рівня тестостерону та естрогену, які можуть впливати на емоційну нестабільність. Інтенсивний розвиток головного мозку, особливо префронтальної кори, що відповідає за контроль емоцій і прийняття рішень, також створює передумови для імпульсивних реакцій.

Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною інтенсивністю переживань, що за недостатнього рівня саморегуляції може сприяти агресивним проявам [5]. Важливим чинником є соціальний тиск і потреба у визнанні серед однолітків, що інколи зумовлює агресію як спосіб досягнення або збереження статусу в групі. Процес формування самоідентичності, пов'язаний із пошуком власного місця у світі, також може супроводжуватися внутрішньою напругою та конфліктами, що проявляються у вигляді агресивних реакцій.

Рівень сформованості соціальних навичок, зокрема здатність до ефективної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів, істотно впливає на характер прояву агресії. Водночас значний вплив мають соціокультурні чинники, включаючи середовище виховання, вплив медіа та експозицію до насильницького контенту [5].

За результатами досліджень встановлено, що саме у підлітковому віці спостерігається найбільша кількість випадків агресивної поведінки. Статистичні дані свідчать про наявність випадків насильницьких дій, у тому числі із застосуванням зброї. Підлітки, перебуваючи під впливом емоцій, можуть виявляти агресію щодо близького оточення або авторитетних осіб, що нерідко має тяжкі наслідки. Дослідники пов'язують це з підвищенням фізичних можливостей та значним впливом групи однолітків [4, с. 353].

Агресивна поведінка дітей та підлітків має свої специфічні особливості перебігу, що зумовлені віковими етапами розвитку особистості та рівнем сформованості психічних процесів.

У дошкільному віці (3–6 років) агресивні прояви часто пов'язані з недостатнім рівнем розвитку саморегуляції та емоційного контролю. У цей період агресія може виступати як реакція на фрустрацію, стресові ситуації, боротьбу за ресурси (іграшки, увагу дорослих), а також як спосіб утвердження власної автономії.

У молодшому шкільному віці (7–12 років) відбувається активне розширення соціальних контактів дитини, що зумовлює зміну форм

агресивної поведінки. Вона частіше набуває вербального характеру, може проявлятися у вигляді образ, конфліктів у групі однолітків або труднощів у міжособистісній взаємодії.

Підлітковий вік (13–18 років) характеризується більш вираженими та складними формами агресії. Вони можуть проявлятися через опозиційну поведінку, протест проти авторитетів, імпульсивність, а також схильність до наслідування негативних моделей поведінки, що поширюються в соціальному середовищі [1].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку психологічних чинників, які зумовлюють виникнення та прояв агресивної поведінки у дітей і підлітків.

Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема темперамент, рівень розвитку емпатії, стресостійкість, здатність до самоконтролю. Емоційна стабільність, що передбачає вміння усвідомлювати та регулювати власні емоції, виступає важливим фактором попередження агресивних реакцій.

Суттєвим чинником є також наявність конфліктних ситуацій, у яких дитина або підліток може проявляти агресію як реакцію на стрес, невпевненість або неспроможність ефективно вирішити проблему.

Важливе значення має і сприйняття соціального середовища. У випадках, коли агресивна поведінка сприймається як прийнятна в групі однолітків або в найближчому оточенні, підлітки можуть переймати відповідні моделі поведінки. Вплив соціального середовища, включаючи рівень насильства, доступ до ресурсів, якість освіти та соціальних послуг, також визначає рівень агресивності.

Окремим чинником виступають травматичний досвід та пережитий стрес, які можуть спричиняти агресію як захисну реакцію на страх або внутрішню напругу.

Соціальна ізоляція та відсутність підтримки з боку однолітків або значущих дорослих також можуть провокувати агресивні прояви як спосіб самоствердження або привернення уваги.

Значний вплив має сімейне виховання та моделювання поведінки. Спостереження за агресивними формами взаємодії в сім'ї, конфліктні відносини, недостатня увага, жорсткі або непослідовні виховні підходи, а також відсутність позитивних прикладів поведінки сприяють формуванню агресивних реакцій у дітей і підлітків [1].

Недостатній рівень розвитку соціальних навичок, зокрема вміння ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти мирним шляхом та будувати конструктивні взаємини, також є чинником ризику агресивної поведінки. Фрустрація та стресові переживання, що виникають унаслідок невдач, труднощів або невирішених проблем, можуть посилювати агресивні тенденції.

Крім того, соціокультурні та етнічні особливості можуть впливати на способи вираження емоцій, у тому числі агресії.

Важливим чинником є також вплив медіа та соціального оточення. Перегляд контенту, що містить сцени насильства, участь у відеоіграх агресивного змісту, а також вплив референтних груп можуть сприяти формуванню та закріпленню агресивних моделей поведінки.

Окремо слід враховувати наявність психічних порушень або індивідуально-психологічних особливостей, які можуть виступати додатковими факторами ризику розвитку агресивної поведінки.

Таким чином, агресивна поведінка дітей і підлітків є багатофакторним явищем, що формується під впливом індивідуальних, соціальних та психологічних чинників і потребує комплексного підходу до її профілактики та корекції.

Водночас на формування агресивності підлітка значною мірою впливають його індивідуально-психологічні особливості, зокрема властивості темпераменту. До них належать сила емоційних реакцій, рівень

збудливості, що сприяють розвитку таких рис характеру, як імпульсивність, запальність, підвищена дратівливість і труднощі у самоконтролі. За умов фрустрації підлітки з подібними особливостями психіки схильні шукати способи розрядки внутрішнього напруження, що може проявлятися у вербальній або фізичній агресії.

До особистісних чинників, які зумовлюють підвищення рівня агресивності, відносять: високий рівень ворожості та дратівливості, емоційну нестійкість і реактивність, схильність до негативних афективних станів, підвищений рівень тривожності та депресивності, завищену самооцінку, низький рівень інтелектуального розвитку, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, а також тенденцію приписувати іншим людям ворожі наміри.

Дослідники виділяють чинники, що стримують прояви агресії. До них належать як зовнішні умови, зокрема можливість покарання за агресивні дії, наявність підтримуючих і доброзичливих стосунків, любов і прийняття з боку значущих осіб, так і внутрішні особистісні якості, серед яких поміркованість, толерантність, здатність до самоконтролю, безконфліктність і здатність прогнозувати наслідки власної поведінки.

За даними наукових досліджень, розподіл ролей у ситуаціях агресивної взаємодії визначається низкою факторів, серед яких важливе місце займають самооцінка власної поведінки, рівень соціального прийняття або відторгнення, а також соціальний статус індивіда в групі.

Таким чином, можна зробити висновок, що особистісні характеристики підлітка відіграють провідну роль у формуванні та прояві агресивної поведінки, визначаючи її інтенсивність, форму та способи вираження.

1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування агресії

У сучасному світі соціальні мережі стали важливою частиною життя підлітків і значною мірою впливають на їхню поведінку, емоції та спосіб мислення. Для того щоб краще зрозуміти, як саме формується агресивна поведінка під впливом соціальних мереж, необхідно розглянути основні психологічні механізми цього впливу.

Одним із базових механізмів є механізм соціального навчання, обґрунтований у теорії А. Бандури [30]. Відповідно до цієї концепції, поведінка формується через спостереження та наслідування моделей, які демонструються у соціальному середовищі. У соціальних мережах підлітки переймають як конструктивні, так і агресивні форми взаємодії, особливо якщо вони отримують соціальне схвалення. Подібної позиції дотримуються українські дослідники, які наголошують на ролі медіасередовища у формуванні поведінкових патернів підлітків [6].

Важливим є також механізм соціального порівняння, описаний Л. Фестінгером [34]. У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах сприяє формуванню заниженої самооцінки та внутрішньої напруги, що може трансформуватися в агресію [19].

Значну роль відіграє механізм фрустрації-агресії [33], який також розглядається українськими науковцями як один із ключових чинників агресивної поведінки підлітків у сучасному інформаційному середовищі [14].

Механізм емоційного зараження [36] у поєднанні з активним споживанням негативного контенту посилює емоційну напруженість підлітків, що підтверджується як зарубіжними, так і українськими дослідженнями [11].

Ефект деіндивідуації [38] також знаходить відображення у працях вітчизняних учених, які підкреслюють, що анонімність у соціальних мережах сприяє зниженню самоконтролю та підвищенню агресивності [6].

Дослідження українських авторів також акцентують увагу на тому, що вплив медіаконтенту призводить до поступового зниження чутливості до

насилюства та формування толерантності до агресії, що відповідає теорії десенсибілізації [19].

Крім того, у вітчизняній психології підкреслюється роль індивідуально-психологічних особливостей підлітків, які можуть як посилювати, так і послаблювати вплив соціальних мереж на формування агресивної поведінки [8].

Дослідниця Романенкова Олена серед основних ризиків, що можуть негативно впливати на психологічний стан підлітків виділяє:

1. Соціальне порівняння. Соціальні мережі формують уявлення про нібито ідеалізоване життя інших людей. Підлітки, які ще не володіють достатнім рівнем критичного мислення, схильні сприймати ці образи як реальні, що спонукає їх до порівняння себе з недосяжними стандартами. У результаті може формуватися занижена самооцінка, відчуття власної неповноцінності та незадоволення собою і своїм життям.

2. Залежність від зовнішнього схвалення. У підлітковому віці значущість соціального визнання суттєво зростає. Кількість вподобань, коментарів та переглядів у соціальних мережах набуває функції індикатора соціальної значущості. Відсутність очікуваної реакції може спричинити сумніви у власній цінності, підвищення рівня тривожності та страх соціального відторгнення. Це сприяє формуванню зовнішнього локусу контролю, коли самооцінка залежить від думки оточення, а не від внутрішніх переконань чи досягнень.

3. Викривлення уявлення про власну зовнішність. Контент соціальних мереж часто містить відредаговані зображення, фільтри та ідеалізовані образи, що створює нереалістичні стандарти зовнішності. Постійний контакт із такими зразками може призводити до незадоволеності власним тілом, розвитку розладів харчової поведінки (анорексія, булімія), а також до формування дисморфофобії — надмірної зацікленості на уявних або незначних недоліках зовнішності, що супроводжується зниженням самооцінки.

4. Формування залежності від соціальних мереж. Надмірне перебування в онлайн-просторі сприяє розвитку ефекту FOMO (fear of missing out) — страху пропустити важливі події. Це зумовлює постійну потребу оновлювати інформаційний контент, що може призводити до ігнорування реального життя, навчальної діяльності та безпосереднього спілкування. Така залежність негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять і послаблює здатність до критичного мислення.

5. Кібербулінг як чинник зниження самооцінки. Соціальні мережі можуть виступати середовищем для кібербулінгу — систематичного переслідування та цькування в онлайн-просторі. Особи, які зазнають таких впливів, часто переживають депресивні стани, підвищену тривожність, панічні реакції, що істотно знижує їхню самооцінку та негативно впливає на психічне здоров'я.

6. Трансформація життєвих цінностей і пріоритетів. Соціальні мережі впливають на формування уявлень підлітків про успіх і значущість. Часто популяризуються такі орієнтири, як: матеріальний добробут як головний показник щастя; популярність і кількість підписників як критерій соціального визнання; відповідність нав'язаним стандартам і ідеалам; переважання поверхневих соціальних контактів над глибокими міжособистісними взаєминами. [16 с.83-84]

Лемко Галина [12]: розкриває вплив та особливості найбільш популярних мереж серед підлітків.

Соціальні мережі, зокрема такі платформи, як Instagram, формують у підлітків уявлення про так зване «ідеальне життя», включаючи стандарти зовнішності, способу мислення та навіть фінансового успіху. Подібний контент створює ілюзію легкого досягнення матеріального благополуччя та соціального визнання. У результаті тривалого перебування в онлайн-середовищі та спостереження за діяльністю медійних осіб підлітки схильні

до ідеалізації представлених образів, що може призводити до поступової втрати зв'язку з реальністю.

Отже віртуальний простір функціонує за власними законами, де домінує відредагований та ідеалізований образ. Підлітки стикаються з контентом, що часто зазнає значної обробки за допомогою графічних редакторів, унаслідок чого формується нереалістичне уявлення про зовнішність та спосіб життя.

Окремої уваги заслуговує соціальна мережа TikTok, яка останніми роками набула значної популярності серед підлітків. Її специфіка полягає у швидкому споживанні коротких відео, що часто не мають глибокого змістового навантаження, але привертають увагу за рахунок візуальних та емоційних стимулів. Тривале перебування у такому середовищі призводить до нераціонального використання часу, зниження навчальної мотивації та заміщення корисних видів діяльності пасивним переглядом контенту.

Особливістю алгоритмів цієї платформи є автоматичне підбирання контенту, що може включати матеріали негативного або небезпечного характеру, які здатні впливати на психоемоційний стан підлітків. У науковій та соціальній практиці фіксуються випадки, коли подібний контент сприяв формуванню деструктивних моделей поведінки, у тому числі пов'язаних із ризикованими або небезпечними діями.

Крім того, соціальні мережі можуть виступати середовищем поширення агресивних тенденцій. Прикладом є організація підліткових угруповань або флешмобів, що супроводжуються проявами насильства та конфліктної поведінки, які координуються через онлайн-платформи.

Окремим чинником, що впливає на формування агресивної поведінки, є комп'ютерні ігри. Надмірне захоплення ними може призводити до емоційного виснаження, зниження позитивного емоційного фону та зростання рівня агресивності.

Серед комп'ютерних ігор, що потенційно можуть сприяти розвитку агресії, виділяють:

– ігри з високим рівнем насильства, які містять сцени бійок, стрілянини та інших форм жорстокості, що може знижувати чутливість до насильства в реальному житті [4];

– онлайн-ігри з високим рівнем конкуренції, де невдачі можуть провокувати агресивні реакції та переноситися на міжособистісні стосунки;

– ігри, що моделюють ситуації контролю та влади, які можуть формувати у підлітків прагнення до домінування в реальному середовищі;

– ігри, що не мають освітньої спрямованості та використовуються надмірно, що призводить до нехтування навчанням, здоров'ям і соціальними контактами.

Отже, вплив соціальних мереж і цифрового середовища на підлітків є багатогранним і може мати як розвивальний, так і деструктивний характер. За відсутності належного контролю та психологічної підтримки негативні ефекти можуть проявлятися у формі зниження самооцінки, емоційної нестабільності та агресивної поведінки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків, що дозволяє узагальнити сучасні наукові підходи до досліджуваного явища та визначити його основні закономірності.

У ході дослідження встановлено, що агресивна поведінка є складним психолого-педагогічним феноменом, який характеризується спрямованістю на заподіяння шкоди іншій людині або об'єкту. Вона може проявлятися у різних формах, зокрема фізичній, вербальній, опосередкованій, соціальній та кібернетичній, і залежить від сукупності індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних чинників. Важливо розмежовувати поняття «агресія» та «агресивна поведінка», оскільки агресія виступає ширшим явищем, яке не завжди реалізується у відкритих поведінкових діях.

З'ясовано, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом щодо формування агресивної поведінки. Це зумовлено інтенсивними фізіологічними змінами, емоційною нестабільністю, недостатнім рівнем розвитку саморегуляції, а також впливом соціального середовища. У цей період підлітки активно формують свою ідентичність, що супроводжується підвищеною потребою у самоствердженні, визнанні з боку однолітків та схильністю до наслідування поведінкових моделей.

Доведено, що агресивна поведінка підлітків має багатофакторну природу. Серед основних чинників її формування виокремлено індивідуально-психологічні особливості (темперамент, емоційна реактивність, рівень тривожності, самооцінка), соціальне середовище (сім'я, однолітки, соціальний статус), а також вплив медіа та цифрового контенту. Особливу роль відіграють сімейні умови виховання, які можуть як сприяти формуванню агресивності, так і виступати захисним фактором.

Встановлено, що значний вплив на формування агресивної поведінки здійснюють соціальні мережі як сучасний агент соціалізації. Вони створюють специфічне інформаційне середовище, у якому підлітки засвоюють нові норми поведінки, цінності та моделі взаємодії. Зокрема, соціальні мережі можуть формувати ідеалізовані уявлення про життя, сприяти соціальному порівнянню, залежності від зовнішнього схвалення, а також викликати емоційне напруження та фрустрацію.

У ході аналізу було визначено основні психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування агресії, серед яких: соціальне навчання (наслідування), соціальне порівняння, емоційне зараження, фрустрація, ефект деіндивідуації та десенсибілізація до насильства. Ці механізми взаємодіють між собою та можуть посилювати агресивні тенденції у поведінці підлітків.

Окрему увагу приділено впливу сучасного цифрового контенту, зокрема соціальних мереж та комп'ютерних ігор, які можуть як сприяти розвитку агресивних моделей поведінки, так і виступати засобом їх закріплення.

Встановлено, що надмірне використання соціальних мереж, перегляд агресивного контенту та залучення до віртуальних конфліктів підвищують ризик формування агресивної поведінки.

Разом з тим, визначено чинники, що можуть стримувати прояви агресії, зокрема позитивні міжособистісні стосунки, підтримка з боку сім'ї, високий рівень самоконтролю, розвиток емоційної регуляції та сформованість соціальних навичок.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що агресивна поведінка підлітків формується під впливом складної взаємодії особистісних, соціальних і цифрових чинників, серед яких соціальні мережі відіграють дедалі більш значущу роль. Отримані висновки створюють теоретичну основу для проведення емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики агресивної поведінки підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного впливу соціальних мереж на рівень агресивної поведінки підлітків

Дослідження психологічних впливу соціальних мереж на рівень агресивної поведінки підлітків ми проводили серед здобувачів освіти машинобудівного фахового коледжу СумДу. У дослідженні взяли участь 52 підлітки віком 15–17 років, серед яких 34 дівчини (65,4%) та 18 хлопців (34,6%). Усі респонденти є учнями закладів загальної середньої освіти. Вибірка сформована з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду, що характеризується підвищеною емоційною лабільністю, активним формуванням самооцінки та значною залученістю до соціальних мереж.

Дослідження проводилось у січні-березні 2026 року серед здобувачів освіти машинобудівного фахового коледжу Сумського державного університету.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів, що забезпечило системність і достовірність отриманих результатів.

На підготовчому етапі було визначено мету, завдання дослідження, сформовано вибірку респондентів та підібрано психодіагностичний інструментарій. Особлива увага приділялася відповідності методик віковим особливостям підлітків, їх валідності та надійності. Також було узгоджено умови проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти.

Під час основного етапу безпосередньо здійснювалося психодіагностичне обстеження підлітків. Дослідження проводилося у груповій формі в навчальних аудиторіях у звичних для здобувачів освіти умовах, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів. Перед початком тестування респондентам було надано чіткі інструкції щодо

виконання завдань, роз'яснено мету дослідження, а також підкреслено добровільність участі, анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Загальна тривалість обстеження становила приблизно 30–40 хвилин. Послідовність застосування методик була такою:

1. Опитувальник агресії Басса–Перрі;
2. Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг;
3. Шкала проблемного використання соціальних мереж.

Така послідовність була обрана з метою поступового занурення респондентів у досліджувану проблематику — від загальних характеристик поведінки до більш специфічних аспектів цифрової активності. На нашу думку така організація дослідження дозволила комплексно проаналізувати вплив соціальних мереж на поведінкові прояви підлітків.

Для визначення рівня агресивності в наших респондентів ми обрали Опитувальник агресії Басса–Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire)

Даний опитувальник є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик для дослідження рівня агресивності особистості. Він був розроблений американськими психологами Арнольдом Бассом та Марком Перрі як удосконалена версія класичного опитувальника агресії Басса–Даркі. Методика спрямована на комплексне вимірювання агресивності як особистісної характеристики, що включає як емоційні, так і поведінкові компоненти.

Опитувальник дозволяє оцінити чотири основні складові агресії:

1. Фізична агресія — відображає схильність до використання фізичної сили у взаємодії з іншими людьми.
2. Вербальна агресія — проявляється у словесних формах агресії (образи, крики, погрози).
3. Гнів (емоційний компонент) — характеризує рівень емоційного збудження, дратівливості та труднощів у контролі негативних емоцій.

4. Ворожість (когнітивний компонент) — відображає негативне ставлення до інших, підозрілість, недовіру та схильність інтерпретувати дії оточуючих як ворожі.

Таким чином, методика охоплює поведінковий, емоційний і когнітивний аспекти агресії, що дозволяє отримати цілісне уявлення про рівень агресивності особистості.

Отримані результати обробляються за відповідними шкалами, що дає змогу визначити як загальний рівень агресії, так і її окремі компоненти.

Рівень інтернет залежності підлітків ми досліджували за допомогою тесту Кімберлі Янга, який є однією з найбільш відомих та широко застосовуваних психодіагностичних методик для оцінки рівня залежності від Інтернету та цифрових технологій.

Методика була розроблена американською дослідницею Кімберлі Янг наприкінці ХХ століття в межах вивчення феномену поведінкових залежностей. Даний тест спрямований на виявлення ступеня сформованості інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки, що проявляється у надмірному, неконтрольованому використанні мережі Інтернет та цифрових ресурсів.

Методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень залежності, але й її основні прояви у різних сферах життєдіяльності особистості: рівень залежності від Інтернету та соціальних мереж; ступінь втрати контролю над онлайн-активністю; рівень емоційної прив'язаності до цифрового середовища; наявність негативного впливу Інтернету на навчання, соціальні контакти та психічний стан; схильність до уникнення реальних проблем через віртуальне середовище. Тобто ми маємо можливість дослідити поведінковий, емоційний та соціальний компоненти залежності.

Тест складається з 20 тверджень, які відображають типові поведінкові, емоційні та когнітивні прояви інтернет-залежності. Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він стикається з описаними ситуаціями, за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «завжди»).

Питання тесту розкривають наступні такі аспекти: час, проведений в Інтернеті (надмірне використання, втрата контролю над часом); емоційна залежність (відчуття тривоги, роздратування без доступу до мережі); соціальна ізоляція (заміщення реального спілкування віртуальним); порушення повсякденної діяльності (ігнорування навчання, обов'язків); психологічний комфорт у мережі (використання Інтернету як способу втечі від проблем).

За результатами тестування ми мали можливість визначити загальний рівень інтернет-залежності: 20–49 балів — низький рівень (нормальне використання Інтернету); 50–79 балів — середній рівень (наявність проблем, пов'язаних із надмірним використанням); 80–100 балів — високий рівень (виражена інтернет-залежність).

Для більш детального аналізу використання соціальних мереж було застосовано шкалу проблемного використання соціальних мереж, яка дозволяє оцінити рівень залученості підлітків до соціальних платформ, а також виявити ознаки адиктивної поведінки. Дана методика охоплює такі компоненти, як значущість соціальних мереж у житті особистості, втрата контролю, толерантність, емоційна залежність та наявність конфліктів, пов'язаних із використанням соціальних мереж.

Шкала ґрунтується на підходах до вивчення залежностей, аналогічних до тих, що застосовуються при аналізі ігрової чи інтернет-залежності. Вона враховує такі ключові компоненти адиктивної поведінки:

- Салентність (значущість) — домінування соціальних мереж у житті особистості;
- Толерантність — необхідність збільшення часу перебування в мережі для отримання задоволення;
- Синдром відміни — негативні емоції при відсутності доступу до соціальних мереж;
- Втрата контролю — нездатність обмежити час використання;

- Конфлікт — проблеми у навчанні, сім'ї або соціальних контактах через надмірне користування;
- Рецидив — повернення до надмірного використання після спроб обмеження.

Шкала складається зазвичай із 9–27 тверджень (залежно від версії), які описують типові прояви проблемного використання соціальних мереж.

Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він стикається з кожною ситуацією, за шкалою частоти (наприклад: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто») або у форматі «так/ні».

Залежно від кількості набраних балів визначаються рівні проблемного використання: низький рівень — контрольоване використання соціальних мереж; середній рівень — наявність окремих ознак залежності; високий рівень — виражене проблемне використання, що потребує психологічної

Шкала проблемного використання соціальних мереж є валідним інструментом сучасних психологічних досліджень, що дозволяє оцінити вплив цифрового середовища на особистість. Вона широко застосовується у дослідженнях підлітків, оскільки саме ця вікова група є найбільш уразливою до формування залежності від соціальних мереж.

На завершальному етапі було здійснено обробку отриманих даних із використанням кількісних та якісних методів аналізу.

Для забезпечення об'єктивності результатів було застосовано методи математичної статистики. Зокрема обчислено середні значення показників; визначено відсотковий розподіл респондентів за рівнями; застосовано критерій Стюдента для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами.

2.2. Аналіз впливу контенту соціальних мереж на поведінкові прояви

Аналіз отриманих емпіричних даних показав, що соціальні мережі значущим фактором впливу на емоційно-поведінкову сферу підлітків.

Отримані результати відповідей за методикою Басса–Перрі дозволили встановити загальний рівень агресивності та проаналізувати її структурні компоненти у контексті впливу цифрового середовища.

За результатами діагностики було встановлено, що: високий рівень агресивності притаманний 14 респондентам (26,9%); середній рівень — 28 респондентам (53,8%); низький рівень — 10 респондентам (19,3%).



Рис.2.1. Результати розподілу рівня агресивності за методикою Басса–Перрі

Таким чином, більшість підлітків (80,7%) демонструють середній або високий рівень агресивності, що свідчить про наявність підвищеної емоційної напруженості, імпульсивності та труднощів у регуляції поведінки. У контексті дослідження це може розглядатися як наслідок інтенсивного впливу соціальних мереж, які виступають джерелом як інформаційного, так і емоційного перевантаження.

Більш детальний аналіз структурних компонентів агресії дозволив виявити специфіку її проявів: фізична агресія на високому рівні зафіксована у 21,2% респондентів, що свідчить про відносно помірну схильність до відкритих форм агресивної поведінки; вербальна агресія виявлена у 34,6%

підлітків і є найбільш поширеною формою прояву агресії; гнів як емоційний компонент агресії домінує (42,3%), що вказує на високий рівень внутрішнього напруження, дратівливості та емоційної нестабільності; ворожість спостерігається у 30,8% респондентів, що характеризує наявність негативних установок, підозрілості та недовіри до оточення.



Рис.2.2 Результати аналізу структурних компонентів агресії за методикою Басса–Перрі

Отримані результати свідчать про те, що агресивність підлітків у більшості випадків має емоційно-вербальний характер, а не фізичний. Це є характерною особливістю сучасного підліткового середовища, особливо в умовах активного використання соціальних мереж.

Соціальні мережі створюють специфічні умови для прояву агресії, зокрема через можливість анонімного або опосередкованого спілкування. Саме тому вербальна агресія (образи, коментарі, хейт, кібербулінг) стає більш поширеною, ніж фізична. Підлітки частіше виражають негативні емоції через текстові повідомлення, коментарі або реакції, що знижує бар'єри самоконтролю.

Високий показник прояву гніву (42,3%) свідчить про те, що значна частина підлітків переживає труднощі у регуляції власних емоцій. У контексті впливу соціальних мереж це може бути пов'язано з: постійним соціальним порівнянням; інформаційним перевантаженням; впливом

негативного або провокативного контенту; залежністю від зовнішнього схвалення (лайки, коментарі).

Високий рівень ворожості (30,8%) також може бути наслідком тривалого перебування у віртуальному середовищі, де часто поширюється агресивний контент, конфлікти та негативні моделі поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі не лише виступають каналом прояву агресії, але й можуть сприяти її формуванню та закріпленню через механізми соціального навчання, емоційного зараження та десенсибілізації до насильства.

З метою визначення рівня залежності підлітків від цифрового середовища та соціальних мереж було використано тест інтернет-залежності Кімберлі Янг. Отримані результати дозволили оцінити ступінь сформованості адиктивної поведінки та її вплив на емоційно-поведінкову сферу підлітків.



Рис. 2.3 Розподіл рівнів інтернет-залежності підлітків за тестом Кімберлі Янг (n=52)

За результатами дослідження встановлено, щонизький рівень інтернет-залежності виявлено у 12 респондентів (23,1%), середній рівень — у 27 респондентів (51,9%), високий рівень — у 13 респондентів (25,0%).

Таким чином, більшість підлітків (76,9%) демонструють середній або високий рівень залежності від Інтернету, що свідчить про значну інтеграцію цифрового середовища у їх повсякденне життя.

Аналіз змістовних показників тесту показав, що значна частина підлітків має ознаки порушення саморегуляції у використанні Інтернету. Зокрема:

61,5% респондентів відзначають труднощі з контролем часу, проведеного онлайн; 57,7% відчувають емоційний дискомфорт або дратівливість при обмеженні доступу до мережі; 48,1% використовують Інтернет як спосіб уникнення реальних проблем або негативних переживань.

Отримані результати свідчать про формування емоційної та поведінкової залежності від цифрового середовища, що проявляється у зниженні контролю, підвищенні тривожності та заміщенні реального життя віртуальною активністю.

У контексті даного дослідження важливим є те, що інтернет-залежність виступає одним із факторів, які можуть опосередковувати формування агресивної поведінки. Надмірне перебування у мережі впливає на зниження рівня самоконтролю, підвищенню емоційної нестабільності, накопиченню внутрішнього напруження. Ці фактори, у свою чергу, можуть сприяти виникненню агресивних реакцій як у віртуальному, так і в реальному середовищі.

Таким чином, результати тесту Кімберлі Янг підтверджують, що інтернет-залежність є важливим психологічним чинником, пов'язаним із підвищенням рівня агресивності підлітків.

Для більш детального дослідження специфіки цифрової активності підлітків було використано «Шкалу проблемного використання соціальних

мереж», яка дозволяє оцінити рівень залученості до соціальних платформ та виявити ознаки залежності.

За результатами дослідження встановлено, що низький рівень проблемного використання мають 11 респондентів (21,2%), середній рівень виявлено у 26 респондентів (50,0%), високий рівень діагностовано в 15 опитаних (28,8%). Таким чином, 78,8% підлітків мають середній або високий рівень проблемного використання соціальних мереж, що свідчить про їх значну роль у структурі повсякденної діяльності.

Аналіз окремих показників показав, що: 65,4% підлітків зазначають, що соціальні мережі займають провідне місце у їхньому житті; 53,8% демонструють ознаки втрати контролю над часом використання; 46,2% відчують емоційну залежність від соціальних платформ; 38,5% мають конфлікти з оточенням через надмірне перебування в мережі.

Отримані результати свідчать про наявність ознак адиктивної поведінки, пов'язаної з використанням соціальних мереж, яка проявляється у формі емоційної прив'язаності, зниження самоконтролю та порушення соціального функціонування.

Високий рівень залученості до соціальних мереж у поєднанні з емоційною залежністю створює передумови для підвищення агресивності, особливо у формах вербальної та непрямой агресії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що проблемне використання соціальних мереж є значущим фактором, який впливає на формування агресивної поведінки підлітків, посилюючи емоційну напруженість та сприяючи закріпленню деструктивних моделей взаємодії.

2.3 Взаємозв'язок активності в соціальних мережах та рівня агресії підлітків

З метою виявлення характеру взаємозв'язку між рівнем активності підлітків у соціальних мережах та показниками агресивної поведінки було

проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Застосування даного статистичного методу дозволило встановити не лише наявність взаємозв'язку між досліджуваними змінними, але й визначити силу та напрям цього зв'язку. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.1

Таб 2.1. Порівняльний аналіз взаємозв'язку між показниками цифрової активності та агресивності підлітків

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості	Інтерпретація зв'язку
Інтернет-залежність ↔ Агресія	0,24	$p \leq 0,05$	Помірний, статистично значущий
Активність у соцмережах ↔ Агресія	0,14	незначущий	Слабкий зв'язок
Висока залежність ↔ Агресія	0,31	значущий	Посилений зв'язок
Хлопці: залежність ↔ агресія	0,42	значущий	Досить сильний зв'язок
Дівчата: залежність ↔ агресія	0,18	слабкий	Слабкий зв'язок
Агресія ↔ Гнів	$\approx 0,21$	значущий	Помірний зв'язок
Агресія ↔ Ворожість	$\approx 0,19$	слабкий	Слабкий зв'язок
Агресія ↔ Фізична агресія	відсутній	незначущий	Зв'язок не виявлено

Отримані результати свідчать про те, що між рівнем інтернет-залежності та загальним рівнем агресивності існує статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,24$, $p \leq 0,05$). Це означає, що зі збільшенням рівня залученості підлітків до цифрового середовища, а саме при формуванні залежності від Інтернету, спостерігається тенденція до зростання агресивних проявів.

Хоча виявлений зв'язок є помірним за силою, його статистична значущість дозволяє зробити висновок про наявність об'єктивної залежності

між досліджуваними явищами. Важливо зазначити, що навіть відносно невисокі коефіцієнти кореляції у психологічних дослідженнях можуть мати суттєве значення, оскільки поведінка людини формується під впливом багатьох факторів.

Разом із тим, аналіз показав, що між рівнем активності у соціальних мережах (без урахування залежності) та агресивністю спостерігається лише слабкий зв'язок ($r = 0,14$). Це свідчить про те, що сам факт частого використання соціальних мереж не є визначальним чинником агресивної поведінки. Важливішим є саме характер взаємодії з цифровим середовищем — зокрема, наявність ознак залежності.

Цей результат дозволяє зробити важливий висновок про нелінійний характер взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та агресією. Іншими словами, помірне використання соціальних платформ не обов'язково призводить до негативних наслідків, тоді як надмірне та неконтрольоване використання (залежність) виступає фактором ризику.

Особливу увагу привертає той факт, що у групі підлітків із високим рівнем інтернет-залежності (понад 80 балів за тестом К. Янг) сила кореляційного зв'язку зростає до $r = 0,31$. Це свідчить про те, що у випадку сформованої залежності вплив цифрового середовища на поведінку підлітків стає більш вираженим.

Зазначений результат підтверджує гіпотезу про те, що ключовим фактором формування агресивної поведінки є не інтенсивність використання соціальних мереж, а саме залежність від них. У цьому випадку соціальні мережі перестають бути лише засобом комунікації і набувають функції регулятора емоційного стану підлітка, що може призводити до негативних наслідків.

Гендерний аналіз результатів дослідження виявив суттєві відмінності у характері взаємозв'язку між інтернет-залежністю та агресивністю. Зокрема, у групі хлопців спостерігається більш виражений кореляційний зв'язок ($r = 0,42$), що свідчить про сильнішу залежність між досліджуваними

показниками. У дівчат цей зв'язок є слабшим ($r = 0,18$), проте вони демонструють вищий рівень залученості до соціальних мереж.

Такі відмінності можуть пояснюватися особливостями використання цифрового середовища представниками різної статі. Хлопці частіше залучені до діяльності, пов'язаної з конкуренцією, іграми, переглядом агресивного контенту, що може підсилювати агресивні реакції. Натомість дівчата більше орієнтовані на комунікативну взаємодію, соціальні контакти та самопрезентацію, що зумовлює інші форми прояву емоційного напруження.

Подальший аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між окремими компонентами агресії та показниками цифрової активності. Зокрема, встановлено: зв'язок між загальним рівнем агресії та гнівом ($r \approx 0,21$), зв'язок між агресією та ворожістю ($r \approx 0,19$), відсутність значущого зв'язку між агресією та фізичною агресією.

Отримані результати підтверджують, що агресія у підлітків має переважно емоційно-когнітивний характер, а не фізичний. Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на трансформацію агресії в умовах цифрового середовища.

Одним із важливих результатів дослідження є виявлення феномену сублімації агресії у соціальних мережах. Підлітки, які не мають можливості або бажання відкрито проявляти агресію у реальному житті, часто реалізують її у віртуальному просторі. Це проявляється у вигляді негативних коментарів, участі в онлайн-конфліктах, тролінгу або пасивно-агресивної поведінки.

Усе це сприяє формуванню специфічного типу агресії — вербально-цифрової, яка є менш контрольованою та більш поширеною серед підлітків. Крім того, варто враховувати механізми соціального навчання, які активно діють у цифровому середовищі. Підлітки спостерігають за поведінкою інших користувачів, блогерів, лідерів думок і можуть переймати агресивні моделі взаємодії, особливо якщо такі моделі отримують схвалення або популярність.

Не менш важливим є вплив емоційного зараження, коли негативні емоції поширюються через контент, коментарі або дискусії. Це може

призводити до підвищення рівня гніву, роздратування та ворожості у підлітків.

Отримані результати дозволяють зробити узагальнення про те, що соціальні мережі виступають не лише середовищем комунікації, але й потужним фактором психологічного впливу, який здатен трансформувати поведінкові моделі підлітків.

2.4 Розробка та впровадження корекційної програми з профілактики агресивної поведінки підлітків

Психокорекційна робота з підлітками, схильними до агресивної поведінки, має здійснюватися з урахуванням тісного взаємозв'язку між внутрішніми (інтрапсихічними) та зовнішніми (психосоціальними) чинниками розвитку й функціонування особистості.

Не менш важливим є врахування закономірностей процесу зміни поведінки, який охоплює такі етапи: усвідомлення власних дій, осмислення особистої поведінки, підготовку до змін, практичне впровадження нового стилю поведінки та його подальше закріплення.

Основними завданнями корекційної програми, спрямованої на зменшення проявів агресивності у підлітків, є:

1. формування у підлітків соціально прийнятних способів вираження гніву та реагування на негативні ситуації;
2. розвиток навичок самоконтролю та вмінь керувати власними емоціями й гнівом (саморегуляція);
3. вироблення конструктивних моделей поведінки та мотивації до вирішення конфліктних ситуацій шляхом спілкування;
4. зниження емоційного напруження та особистісної тривожності за допомогою релаксаційних технік;
5. формування позитивної самооцінки;

6. стимулювання інтересу до пізнання власного емоційного стану та почуттів інших людей, розвиток емпатії, толерантності й чуйності.

Реалізація завдань психокорекційної програми передбачає вправи на самопізнання та самовиховання, рольові ігри, програвання ситуацій, етюди, пантоміму, фізичні вправи, рухливі ігри, психогімнастику, ауторелаксацію та образотворчу діяльність.

Запропонована корекційна програма, спрямована на подолання агресивної поведінки підлітків (Додаток А), включає 12 занять і складається з трьох блоків. Тренінги протягом чотирьох тижнів відвідали 16 учасників та учасниць, з них 11 хлопців та 5 дівчат

1. Діагностичний блок (3 заняття). Основними завданнями цього блоку є: знайомство та згуртування учасників групи; ознайомлення підлітків із правилами групової взаємодії; стабілізація емоційного стану учасників (активізація або розслаблення); створення позитивного налаштування на співпрацю та взаємодію.

2. Реконструктивно-формульальний блок (3 заняття). Другий етап корекції агресивної поведінки передбачає: формування вміння усвідомлювати та долати негативні риси характеру; набуття і розвиток позитивних особистісних якостей; поглиблення адекватного самосприйняття через отримання позитивного та негативного зворотного зв'язку; розвиток здатності оцінювати власний емоційний стан і емоції інших людей та відповідно регулювати свою поведінку; оволодіння методами саморегуляції й ауторелаксації.

3. Закріплюючий блок (2 заняття). Основними завданнями цього блоку є: закріплення навичок, сформованих у процесі корекційної роботи; оцінка рівня емпатії у процесі міжособистісного спілкування; визначення рівня сформованості навичок самоконтролю; проведення порівняльного аналізу особливостей внутрішньогрупової взаємодії.

Після впровадження психо-корекційної програми ми перевірили її ефективність. На контрольному етапі дослідження було використано методики, аналогічні до констатувального етапу. Після обробки результатів опитування за методикою А. Басса й А. Дарки було отримано позитивну тенденцію змін у проявах агресивних реакцій у хлопців та дівчат (табл. 2.4).

Таб.2.2 Тенденції проявів агресивних реакцій у хлопців та дівчат

(за методикою А. Басса й А. Дарки)

№ з/п	Шкала	Хлопці (n=11) до корекц. прогр.	Хлопці після корекц. прогр.	Дівчата (n=5) до корекц. прогр.	Дівчата після корекц. прогр.
1.	Фізична агресія	64%	48%	38%	30%
2.	Непряма агресія	51%	42%	48%	39%
3.	Роздратування	59%	45%	52%	40%
4.	Негативізм	62%	50%	49%	38%
5.	Образи	54%	43%	57%	45%
6.	Підозрілість	58%	46%	53%	41%
7.	Вербальна агресія	68%	49%	61%	47%
8.	Почуття провини	44%	37%	63%	50%

2.5 Практичні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки підлітків

Проблема агресивної поведінки підлітків у сучасному інформаційному суспільстві потребує комплексного підходу до її профілактики, особливо з урахуванням зростаючого впливу соціальних мереж. У зв'язку з цим важливим є впровадження системи практичних заходів, спрямованих на

формування безпечної та відповідальної поведінки підлітків в онлайн-середовищі.

Одним із ключових напрямів профілактики є формування цифрової грамотності підлітків. Важливо навчати їх критично сприймати інформацію, розміщену в соціальних мережах, усвідомлювати наслідки власних дій у цифровому просторі, а також дотримуватися норм етичної поведінки. Особливу увагу слід приділяти питанням захисту персональних даних та безпеки в мережі.

Не менш важливим є розвиток емоційного інтелекту підлітків. Формування здатності усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та розуміти емоційний стан інших сприяє зниженню рівня агресивності. У цьому контексті доцільним є проведення тренінгів, спрямованих на розвиток саморегуляції, управління гнівом та формування емпатії.

Важливу роль відіграє також формування навичок конструктивної комунікації. Підлітків необхідно навчати ефективно взаємодіяти з оточуючими, аргументовано висловлювати власну думку, уникати образливих висловлювань та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації як у реальному житті, так і в онлайн-просторі.

З метою зниження негативного впливу соціальних мереж доцільно впроваджувати контроль та регуляцію часу, який підлітки проводять у цифровому середовищі. Важливо сприяти формуванню балансу між онлайн-активністю та реальним життям, заохочуючи участь у спортивних, творчих та соціальних заходах.

Особливої уваги потребують підлітки, які мають занижену самооцінку, емоційні труднощі або схильність до агресивної поведінки. У таких випадках ефективною є індивідуальна психолого-педагогічна робота, спрямована на виявлення причин агресії та їх корекцію.

Важливим напрямом профілактики є організація системної роботи у закладах освіти. Це передбачає проведення тренінгів, виховних заходів,

тематичних занять, спрямованих на формування культури спілкування, попередження кібербулінгу та розвиток соціальних навичок.

Необхідно також активно залучати батьків до профілактичного процесу. Підвищення їхньої обізнаності щодо впливу соціальних мереж на поведінку підлітків, формування навичок підтримки та контролю сприяє створенню сприятливого сімейного середовища.

Ефективним засобом профілактики є використання групових форм роботи. Групові заняття, дискусії та тренінги сприяють розвитку навичок співпраці, взаєморозуміння та зниженню рівня агресії серед підлітків.

Дослідниця Галина Лемко розробила наступні рекомендації щодо комплексного підходу в профілактиці агресивності в соціальних мережах:

1. Формувати у підлітків уміння безпечного й відповідального користування соціальними мережами. Це передбачає усвідомлення можливих наслідків їхньої онлайн-поведінки, розуміння способів захисту особистої інформації, а також дотримання відповідних норм і правил спілкування в мережі.
2. Розвивати комунікативні навички підлітків, що сприяють запобіганню конфліктам і проявам агресії. Зокрема, це включає вміння уважно слухати, коректно висловлювати власну думку без образ, відкрито говорити про свої почуття та проявляти емпатію до інших.
3. Сприяти утвердженню позитивної культури онлайн-спілкування. Підлітки мають усвідомлювати неприйнятність насильства та образ у соціальних мережах і дотримуватися етичних норм поведінки, притаманних реальному життю.
4. Здійснювати роботу з підлітками, які мають занижену самооцінку, схильність до агресії або інші труднощі, що можуть провокувати негативну поведінку в онлайн-середовищі.
5. Залучати батьків та близьке оточення до процесу попередження агресивної поведінки підлітків у соціальних мережах.

Для профілактики агресивності в соціальних мережах соціальні працівники можуть застосовувати такі підходи та методи:

Групова робота з підлітками. Вона є ефективним засобом профілактики агресії, оскільки дозволяє організовувати спільні заняття, під час яких учасники обговорюють проблеми онлайн-взаємодії, навчаються регулювати емоції та вдосконалюють комунікативні вміння.

Проведення тренінгів із використанням інтерактивних методів. До них належать рольові ігри, дискусії, практичні вправи тощо, які сприяють розвитку навичок конструктивного спілкування, емпатії та ефективного розв'язання конфліктів.

Робота з батьками. Вони виступають важливими партнерами у профілактичній діяльності, тому доцільно організовувати зустрічі, під час яких батьки можуть обмінюватися досвідом і отримувати рекомендації щодо виховання підлітків в умовах активного використання соціальних мереж.

Індивідуальна робота з підлітками. Такий підхід дозволяє виявити особистісні проблеми та чинники, що зумовлюють агресивну поведінку, і сприяти їх подоланню [12].

Окрім цього, важливим є формування позитивної культури онлайн-спілкування. Підлітки повинні усвідомлювати неприйнятність агресії, насильства та образ у соціальних мережах, дотримуватися принципів поваги, толерантності та відповідальності.

З метою своєчасного реагування на прояви агресії необхідно здійснювати постійний моніторинг поведінки підлітків як у реальному, так і в онлайн-середовищі. Раннє виявлення проблем дозволяє своєчасно впроваджувати корекційні заходи та запобігати розвитку деструктивної поведінки.

Отже, реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню рівня агресивності підлітків, формуванню безпечної поведінки у соціальних мережах та гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на рівень агресивної поведінки підлітків, що дозволило отримати низку важливих теоретично обґрунтованих і практично значущих результатів.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, зокрема опитувальник агресії Басса–Перрі, тест інтернет-залежності Кімберлі Янг та шкалу проблемного використання соціальних мереж. Застосування цих методів дало змогу комплексно оцінити рівень агресивності підлітків, ступінь їхньої залежності від цифрового середовища, а також особливості взаємодії із соціальними мережами.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень агресивності, що є характерним для даного вікового періоду, однак значна частка респондентів демонструє високий рівень агресії. Це свідчить про наявність певних ризиків у формуванні деструктивних форм поведінки та потребує уваги з боку фахівців.

Встановлено, що агресивна поведінка підлітків має переважно емоційно-вербальний характер, що проявляється у вигляді гніву, дратівливості, ворожості та імпульсивних реакцій. При цьому фізична агресія виражена значно слабше, що може свідчити про наявність механізмів самоконтролю та соціальних обмежень, які стримують відкриті прояви насильства.

Важливим результатом дослідження є виявлення значного рівня залученості підлітків до соціальних мереж. Більшість респондентів проводять у віртуальному середовищі значну частину свого часу, що підтверджує роль соціальних мереж як одного з провідних агентів соціалізації сучасної молоді.

Дослідження показало, що контент соціальних мереж має суттєвий вплив на поведінкові прояви підлітків. Зокрема, регулярне споживання агресивного або конфліктного контенту сприяє підвищенню рівня дратівливості, зниженню толерантності до фрустрації та формуванню агресивних моделей поведінки. Соціальні мережі виступають середовищем соціального навчання, де підлітки засвоюють норми та способи взаємодії, у тому числі й деструктивні.

У ході дослідження було встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та агресивністю підлітків. Водночас зв'язок між активністю в соціальних мережах та агресією виявився слабким, що свідчить про нелінійний характер цього впливу. Це дозволяє зробити висновок, що вирішальним фактором є не сама присутність у соціальних мережах, а характер і інтенсивність їх використання.

Особливу увагу слід звернути на те, що у підлітків із високим рівнем залежності від соціальних мереж спостерігається більш виражений рівень агресивності. Це підтверджує припущення про те, що адиктивна поведінка є важливим чинником формування деструктивних емоційних і поведінкових реакцій.

Розроблено та описано корекційну програму з профілактики агресивної поведінки підлітків. Встановлено, що ефективна психокорекційна робота має ґрунтуватися на врахуванні як внутрішніх особистісних чинників, так і зовнішніх соціально-психологічних впливів.

Запропонована програма була спрямована на формування соціально прийнятних способів вираження гніву, розвиток самоконтролю, емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування, позитивної самооцінки, емпатії та толерантності. Програма охоплювала 12 занять і складалася з трьох блоків: діагностичного, реконструктивно-формувального та закріплюючого.

Після впровадження програми було проведено повторне дослідження за методикою А. Басса й А. Дарки, результати якого засвідчили позитивну динаміку зниження проявів агресивних реакцій.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої корекційної програми, оскільки після її реалізації в учасників спостерігалось зниження рівня агресивності, емоційної напруженості та імпульсивності. Водночас підлітки набули навичок конструктивного реагування на конфліктні ситуації, безпечного вираження гніву, саморегуляції та кращого розуміння власних емоцій.

У межах розділу також було обґрунтовано практичні рекомендації щодо профілактики агресивної поведінки підлітків. З'ясовано, що особливої уваги потребує формування цифрової грамотності, культури онлайн-спілкування, емоційного інтелекту, навичок конструктивної комунікації, а також залучення батьків і педагогів до профілактичної роботи.

Отже, профілактика агресивної поведінки підлітків має бути комплексною та системною. Вона повинна поєднувати групові тренінги, індивідуальну психолого-педагогічну підтримку, роботу з батьками, розвиток навичок саморегуляції та формування відповідальної поведінки як у реальному, так і в онлайн-середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми впливу соціальних мереж на формування агресивної поведінки підлітків, а також розроблено корекційну програму, спрямовану на профілактику агресивних проявів у підлітковому середовищі.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що агресивна поведінка підлітків є складним психолого-педагогічним явищем, яке формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних і цифрових чинників. Підлітковий вік визначено як особливо чутливий період щодо виникнення агресивних реакцій, оскільки він супроводжується емоційною нестабільністю, потребою у самоствердженні, пошуком ідентичності та підвищеною залежністю від думки однолітків.

Визначено, що соціальні мережі є важливим чинником соціалізації сучасних підлітків. Вони впливають на формування моделей поведінки, емоційні реакції, самооцінку та характер міжособистісної взаємодії. Особливо небезпечними є надмірне використання соціальних мереж, перегляд агресивного або конфліктного контенту, участь у віртуальних конфліктах і залежність від зовнішнього схвалення.

Емпіричне дослідження підтвердило, що значна частина підлітків демонструє середній або високий рівень агресивності. Найбільш вираженими є емоційно-вербальні форми агресії, зокрема гнів, дратівливість, ворожість та імпульсивні реакції. Водночас фізична агресія проявляється менш інтенсивно, що може свідчити про дію соціальних обмежень і частковий розвиток навичок самоконтролю.

Б уло встановлено взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та агресивністю підлітків. При цьому з'ясовано, що вирішальне значення має не сам факт користування соціальними мережами, а характер, інтенсивність і зміст онлайн-активності. Саме проблемне використання цифрового

середовища може посилювати емоційну напруженість, дратівливість і схильність до агресивних реакцій.

На основі отриманих результатів було розроблено корекційну програму з профілактики агресивної поведінки підлітків. Вона передбачала розвиток навичок саморегуляції, безпечного вираження гніву, конструктивної комунікації, позитивної самооцінки, емпатії та толерантності. Програма складалася з діагностичного, реконструктивно-формульовального та закріплюючого блоків.

Після впровадження програми було зафіксовано позитивну динаміку: у підлітків знизилися прояви агресивності, емоційної напруженості та імпульсивності. Це свідчить про ефективність запропонованої психокорекційної роботи та доцільність її використання у профілактичній діяльності з підлітками.

Практичні рекомендації, розроблені в межах дослідження, спрямовані на формування цифрової грамотності, культури онлайн-спілкування, емоційного інтелекту, навичок конструктивної взаємодії, а також на залучення батьків, педагогів і фахівців до системної профілактичної роботи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у більш глибокому вивченні індивідуально-психологічних чинників агресії, ролі сімейного середовища, а також розробці ефективних програм психологічної профілактики та корекції агресивної поведінки в умовах цифрового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. В. Ковальчишина Н. І. Психологія підліткової злочинності : навч. посіб. Донецьк : Ноулідж, 2010. 335 с.
2. Афанасьєва В. Педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків в умовах загальноосвітньої школи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 2. С. 55–63.
3. Березка С.В., Карпенко Т.В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. Практична психологія: досягнення, розвиток та перспективи. «Young Scientist». № 10.1 (50.1). October, 2017. С. 61-64.
4. Білюченко Ю.М. Агресивна поведінка: психологічний вимір проблеми на прикладі закордонних досліджень. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності. 24 листопада 2021 р. С. 352-354] [Hay D., Castle J., Davies L. Toddlers' use of force against familiar peers: a precursor of serious aggression? Child Dev. 2000. №71. P.457-467
5. Ворона С. В. Феномен агресивної поведінки в підлітковому віці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2019. С. 294-296.
6. Гончаренко С. У. Педагогічна психологія. – Київ: Либідь, 2012.
7. Дроздов О. Ю. Проективна методика «Тест руки»: з досвіду використання на молодіжних вибірках. Практична психологія та соціальна робота, №7, 2001. С. 24-27.
8. Замашкіна О. Проблема агресивності підлітків як соціально-психологічне явище сучасності. Теоретичні та методичні аспекти соціальної діяльності : монографія / відп. ред. Л. Данільчук, Л. Романовська. Хмельницький : ФОП Цюпак А., 2020. Т. 4. Розд. 2. С. 45–88.
9. Згідно з останньою статистикою, в Україні 96 % дітей є активними користувачами інтернету. Це відкриває для них нові можливості, але так само створює потенційні ризики, такі як кібергрумінг, сексторшен,

- кібербулінг, онлайн-шахрайство тощо. URL: https://tsg.gov.ua/zgidno-z-ostannoju-statistikoju-v-ukraini-96-ditej-e-aktivnimi-koristuvachami-internetu-ce-vidkrivae-dlyanih-novi-mozhливosti-ale-tak-samo--08-32-47-25-01-2024/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.03.2025).
10. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник ЧНПУ. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
 11. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. 2-ге видання. К.: Літера ЛТД, 2008. 416 с.
 12. Лемко Г. В. Агресивність підлітків як наслідок впливу соціальних мереж / Г. В. Лемко // *Перспективи та інновації науки*. – 2023. – № 14 (32). – С. 383–389. – URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/vno/issue/view/187/278> (Дата звернення: 06.04.2026.)
 13. Майже половина підлітків щодня «зависає» в соцмережах понад 4 години. URL: https://www.ukrinform.ua/rubricsociety/2797224-majze-polovina-pidlitkiv-sodna-zavisae-v-socmerezah-ponad-4-godini.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.03.2025).
 14. Максимова Н. Ю. Психологія агресивної поведінки підлітків. – Київ: Либідь, 2001.
 15. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
 16. **Романенкова О. Ю.** Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків / О. Ю. Романенкова // *Ментальне здоров'я*. – 2025. – № 3. – С. 82–85. – DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14> (Дата звернення: 06.04.2026)
 17. Рудкевич Н. Методика соціально-педагогічної роботи : навчально-методичний посібник. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.
 18. Румянцева Т. В. Соціально-психологічні аспекти агресивної поведінки молоді // *Психологія і суспільство*. – 2010. – № 3. – С. 45–52.

- 19.Семенюк Л. М. Психологія девіантної поведінки підлітків. – Київ: Академвидав, 2007.
- 20.Сергєєва К. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2016. 24 с.
- 21.Січка В. І. Психологічні особливості сприйняття картини світу в підлітковому віці. «Наука і освіта». 2014. № 12. С. 195–201.
- 22.Скільки часу підлітки проводять в Інтернеті: дослідження. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10119-skilky-chasu-pidlitkyprovodiat-v-interneti-doslidzhennia.html> (дата звернення: 15.03.2025).
- 23.Соціальна педагогіка : словник-довідник / за заг. ред. Т. Алексєєнко. Вінниця : Планер, 2009. 542 с.
- 24.Степанов О. М. Психологічна енциклопедія К. : «Академвидав», 2006. 424 с.
- 25.Степанюк О. Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с.
- 26.Стьопкіна А., Стьопкін А., Трубник, І. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. Донбаський державний педагогічний університет. 2021. С. 362-372.
- 27.Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2015. № 6 (164). С. 55–63.
- 28.Токарева Н. М. Шамне А. В. Основи вікової психології : навчальнометодичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
- 29.Anderson C. A., Bushman B. J. Human Aggression // Annual Review of Psychology. – 2002. – Vol. 53. – P. 27–51.
- 30.Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
- 31.Bastiaens L., Bastiaens I. Youth Aggression: Economic Impact, Causes, Prevention, and Treatment. Psychiatric Times. 2006. №23(11). P.1-2.
- 32.Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993

33. Dollard J., Miller N. Frustration and Aggression. – New Haven: Yale University Press, 1939.
34. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7. – P. 117–140.
35. Greydanus D., Pratt H., Greydanus S., Hoffman A. Corporal punishment in schools: A position paper of the Society for Adolescent Medicine. Journal of Adolescent Health. 1992. №13. P.240-246.
36. Hatfield E., Cacioppo J., Rapson R. Emotional Contagion. – Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
37. Wallnofer H. Der Luscher Farbtest zur Diagnose des vegetativen Verhaltens Arzt. Prax. 1966. B. 18. № 70. P.2348-2352.
38. Zimbardo P. The Human Choice: Individuation, Reason, and Order versus Deindividuation // Nebraska Symposium. – 1969.

Корекційна програма профілактики агресивної поведінки підлітків**Мета програми**

Програма спрямована на профілактику та корекцію агресивної поведінки підлітків, розвиток навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, формування позитивної самооцінки та емпатії.

Завдання програми

- зниження рівня агресивності та емоційної напруженості;
- формування конструктивних способів вираження емоцій;
- розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю;
- формування позитивної самооцінки;
- розвиток емпатії та толерантності;
- удосконалення міжособистісної взаємодії.

Категорія учасників

Підлітки віком 15–17 років.

Тривалість програми

12 занять тривалістю 60–90 хвилин.

Заняття 1. «Знайомство»

Мета заняття: створення доброзичливої атмосфери в групі, знайомство учасників між собою, формування довіри та правил групової взаємодії.

Тривалість

60–80 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Презентація імені» — 10 хв.
- Вправа «Вироблення правил групової взаємодії» — 10 хв.
- Вправа «Снігова куля» — 10 хв.

- Вправа «Алфавіт» — 7 хв.
- Вправа «Крашбум-бенг» — 7 хв.
- Вправа «Що ти робиш?» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог знайомить учасників із метою тренінгу та створює позитивну атмосферу для подальшої роботи. Учасникам пояснюється важливість взаємоповаги, підтримки та активної участі в роботі групи.

Для зниження емоційного напруження проводиться вправа «Привітання», під час якої кожен учасник називає своє ім'я та характеризує власний настрій одним словом. Це сприяє створенню доброзичливої атмосфери та активізації уваги учасників.

У вправі «Презентація імені» підлітки коротко розповідають про значення свого імені, власні інтереси та захоплення. Вправа сприяє саморозкриттю, розвитку впевненості та кращому запам'ятовуванню учасників групи.

Під час вправи «Вироблення правил групової взаємодії» учасники спільно визначають правила роботи групи: повага до думки інших, конфіденційність, активність, уміння слухати співрозмовника та не перебивати. Запропоновані правила фіксуються на ватмані та використовуються протягом усього тренінгу.

Вправа «Снігова куля» спрямована на розвиток уваги, пам'яті та згуртованості групи. Учасники по черзі повторюють імена попередніх учасників і додають власне ім'я.

Для розвитку невербального спілкування використовується вправа «Алфавіт», у якій підлітки без слів повинні вишикуватися за алфавітом своїх імен. Вправа сприяє розвитку співпраці та уважності.

Рухлива гра «Крашбум-бенг» активізує увагу, швидкість реакції та створює позитивний емоційний фон у групі.

У вправі «Що ти робиш?» учасники за допомогою жестів і рухів показують певну дію, а інші повинні її відгадати. Це сприяє розвитку невербальної комунікації та формуванню впевненості у спілкуванні.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники обговорюють власні враження, емоції та очікування від наступних зустрічей.

Заняття 2. «Самооцінка рис характеру. Самопрезентація»

Мета заняття: розвиток адекватної самооцінки, самопізнання та позитивного ставлення до себе.

Тривалість

60–80 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Об'ява» — 10 хв.
- Вправа «Ніхто не знає, що я...» — 10 хв.
- Вправа «Мені приємно, коли...» — 10 хв.
- Вправа «Мої сильні та слабкі сторони» — 15 хв.
- Вправа «Я – вітер» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог акцентує увагу учасників на важливості позитивного ставлення до себе та вміння усвідомлювати власні сильні сторони.

Під час вправи «Привітання» учасники називають своє ім'я та рису характеру, яка їм у собі подобається. Це допомагає створити позитивну атмосферу та сприяє розвитку впевненості.

У вправі «Об'ява» підлітки складають коротке «рекламне оголошення» про себе, описуючи власні здібності, позитивні якості та захоплення. Вправа

допомагає формувати позитивний образ «Я» та розвиває навички самопрезентації.

Вправа «Ніхто не знає, що я...» сприяє розвитку відкритості та довіри в групі. Учасники діляться фактами про себе, які зазвичай не озвучують іншим людям.

Під час вправи «Мені приємно, коли...» підлітки усвідомлюють власні емоційні потреби, говорять про підтримку, увагу та ситуації, які викликають позитивні переживання.

У вправі «Мої сильні та слабкі сторони» учасники аналізують власні риси характеру, визначають позитивні якості та труднощі, над якими хотіли б працювати. Це сприяє формуванню адекватної самооцінки та самопізнання.

Рухлива вправа «Я – вітер» допомагає учасникам побачити спільні інтереси та особливості, розвиває групову згуртованість і створює позитивний емоційний фон.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники діляться власними враженнями та емоціями.

Заняття 3. «Єдність групи»

Мета заняття: формування згуртованості групи, взаємної підтримки та довіри між учасниками.

Тривалість

60–80 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Гіпнотичні руки» — 10 хв.
- Вправа «Шосте чуття» — 10 хв.
- Вправа «Головом'яч» — 10 хв.
- Вправа «Груповий портрет» — 10 хв.
- Вправа «Транспорт» — 10 хв.

- Вправа «Острів» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог говорить про важливість підтримки, співпраці та довіри у груповій роботі.

У вправі «Гіпнотичні руки» учасники працюють у парах, повторюючи рухи одне одного, ніби дзеркало. Це сприяє розвитку уважності та взаєморозуміння.

Під час вправи «Шосте чуття» учасники без слів об'єднуються в групи за певними ознаками. Вправа розвиває невербальне спілкування та відчуття єдності.

У вправі «Головом'яч» група повинна передати м'яч без допомоги рук, що сприяє розвитку співпраці та командної взаємодії.

Під час створення «Групового портрета» учасники спільно малюють символічний образ своєї групи. Це формує відчуття приналежності та спільності.

У вправі «Транспорт» підлітки узгоджують свої рухи, імітуючи певний вид транспорту, що розвиває координацію та взаємодію.

Вправа «Острів» допомагає формувати взаємопідтримку, адже учасники повинні розміститися на обмеженому просторі, допомагаючи одне одному.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія та обговорення значення командної взаємодії.

Заняття 4. «Реагування на гнів»

Мета заняття: навчитися безпечним способам виражати гнів та емоційне напруження.

Тривалість

60–70 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Музика куль» — 15 хв.
- Вправа «Битви на кулях» — 15 хв.
- Вправа «Дзвінка куля» — 10 хв.
- Вправи на вивільнення гніву — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

Психолог пояснює учасникам, що гнів є природною емоцією, однак важливо навчитися виражати його без шкоди для себе та інших людей.

У вправі «Музика куль» підлітки перекидають повітряні кульки під музичний супровід, уявляючи, що разом із кулькою вони «відпускають» власне напруження.

Під час вправи «Битви на кулях» учасники взаємодіють у командах, перекидаючи кульки на сторону суперників. Це дозволяє безпечно вивільнити агресивні імпульси та емоційне напруження.

Вправа «Дзвінка куля» спрямована на словесне вираження негативних емоцій. Учасники називають ситуації, які викликають гнів, та емоційно проговорюють свої переживання.

Додаткові вправи на вивільнення гніву включають тупотіння ногами, жмакання паперу, удари по подушці та голосні вигуки у спеціальну «склянку для криків».

Під час рефлексії учасники аналізують власні емоції та визначають способи безпечного реагування на гнів.

Заняття 5. «Вербалізація гніву»

Мета заняття: формування навичок усвідомлення, розуміння та словесного вираження негативних емоцій і почуття гніву.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Листи гніву» — 15 хв.
- Вправа «Скульптури» — 10 хв.
- Вправа «Пластичне зображення гніву» — 10 хв.
- Вправа «Малюнок гніву» — 15 хв.
- Вправа «Галерея негативних портретів» — 10 хв.
- Вправа «Який гнів на смак, дотик тощо» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог проводить коротке обговорення того, що гнів є природною емоцією людини, однак важливо вміти усвідомлювати його та безпечно виражати власні переживання.

У вправі «Привітання» учасники називають свій емоційний стан та коротко описують ситуацію, яка викликала у них роздратування або гнів протягом останнього тижня.

Під час вправи «Листи гніву» підлітки пишуть лист людині або описують ситуацію, яка викликає негативні емоції. У листі вони можуть відкрито висловити образу, роздратування, гнів чи несправедливість, не боячись осуду. Наприкінці вправи учасникам пояснюється, що лист не потрібно надсилати — його метою є безпечне вивільнення емоцій.

У вправі «Скульптури» учасники за допомогою пози тіла, міміки та жестів створюють «скульптуру гніву». Інші учасники намагаються визначити, які емоції передає людина. Це допомагає краще усвідомити невербальні прояви агресії.

Під час вправи «Пластичне зображення гніву» підлітки передають власні емоції через рухи тіла. Вправа сприяє емоційному розвантаженню та розвитку здатності розуміти власний емоційний стан.

У творчій вправі «Малюнок гніву» учасники за допомогою кольорів, символів та образів зображують власний гнів. Після завершення роботи охочі можуть пояснити зміст своїх малюнків.

Вправа «Галерея негативних портретів» передбачає створення символічних образів негативних емоцій або людей, які викликають роздратування. Це дозволяє безпечно перенести внутрішні переживання у творчий простір.

Під час вправи «Який гнів на смак, дотик тощо» учасники описують гнів через сенсорні асоціації: який він на смак, колір, запах, температуру чи форму. Це допомагає краще усвідомити власні емоції та розширити емоційний словник.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники обговорюють власні відчуття, складність відкритого вираження емоцій та способи безпечного реагування на гнів.

Заняття 6. «Саморегуляція»

Мета заняття: формування навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Правила конфліктної взаємодії» — 15 хв.
- Вправа «Дротяна людина» — 10 хв.
- Вправа «Скульптура настрою» — 10 хв.
- Вправа «Яка твоя вага» — 10 хв.
- Вправа «Музичні імпровізації» — 10 хв.
- Вправа «Обладунки» — 10 хв.
- Вправа «Перекличка» — 10 хв.

- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог пояснює значення саморегуляції у подоланні агресивних реакцій та важливість контролю емоцій у конфліктних ситуаціях.

Під час вправи «Привітання» учасники називають свій настрій та коротко розповідають, як вони зазвичай реагують на конфлікти або сильне роздратування.

У вправі «Правила конфліктної взаємодії» учасники спільно визначають конструктивні способи поведінки у конфлікті: уміння слухати співрозмовника, контролювати тон голосу, не використовувати образливі слова, шукати компроміс та висловлювати власні почуття без агресії.

Вправа «Дротяна людина» спрямована на розвиток навичок тілесної релаксації. Учасники по черзі максимально напружують, а потім розслабляють м'язи, порівнюючи власні відчуття.

Під час вправи «Скульптура настрою» підлітки за допомогою пози та міміки передають свій емоційний стан. Це допомагає краще усвідомлювати власні переживання та емоції інших людей.

У вправі «Яка твоя вага» учасники символічно показують рівень свого емоційного навантаження, уявляючи, що емоції мають певну вагу. Після цього обговорюються способи «полегшення» внутрішнього стану.

Вправа «Музичні імпровізації» передбачає вираження емоцій через рух під музику. Це сприяє емоційному розвантаженню та розвитку здатності до самовираження.

У вправі «Обладунки» підлітки уявляють захисний костюм або символічний бар'єр, який допомагає їм захищатися від негативних емоцій та образливих слів.

Під час вправи «Перекличка» учасники швидко реагують на слова-стимули психолога, намагаючись контролювати імпульсивність та уважно слухати інструкції.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, у ході якої учасники обговорюють ефективні способи самоконтролю та навички, які вони хотіли б використовувати у повсякденному житті.

Заняття 7. «Ефективна комунікація»

Мета заняття: розвиток навичок конструктивного спілкування, мирного розв'язання конфліктів та ефективної взаємодії з оточуючими.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Симфонія конфлікту» — 15 хв.
- Вправа «Єдиний ритм» — 10 хв.
- Вправа «Робота з ілюстраціями» — 15 хв.
- Вправа «Блокнот самостереження» — 10 хв.
- Вправа «Карта поведінки» — 10 хв.
- Вправа «Корабель серед скель» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог наголошує на важливості конструктивного спілкування та вміння мирно вирішувати конфлікти без агресії.

У вправі «Привітання» учасники коротко розповідають про ситуацію, коли їм вдалося уникнути конфлікту або вирішити його мирним шляхом.

Під час вправи «Симфонія конфлікту» учасники за допомогою звуків, оплесків або ритмів відтворюють розвиток конфліктної ситуації. Поступово психолог пропонує змінити хаотичні звуки на спокійний і гармонійний ритм, демонструючи можливість конструктивного вирішення суперечок.

Вправа «Єдиний ритм» спрямована на розвиток групової взаємодії та відчуття єдності. Учасники намагаються створити спільний ритм за допомогою оплесків або рухів.

У процесі вправи «Робота з ілюстраціями» підлітки аналізують зображення конфліктних ситуацій, визначають емоції учасників конфлікту та пропонують можливі способи мирного вирішення проблеми.

Вправа «Блокнот самоспостереження» допомагає учасникам аналізувати власні емоційні реакції, поведінку та думки у складних ситуаціях.

Під час вправи «Карта поведінки» підлітки визначають типові моделі власної поведінки у конфліктах та шукають більш конструктивні альтернативи реагування.

Гра «Корабель серед скель» спрямована на розвиток довіри та співпраці. Один учасник із заплющеними очима рухається між «скелями» за словесними підказками інших учасників. Вправа формує уважність, відповідальність та вміння чути інших людей.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники аналізують власні комунікативні труднощі, діляться враженнями та визначають навички, які можуть допомогти їм у реальному житті.

Заняття 8. «Зняття напруження»

Мета заняття: зниження рівня тривожності, емоційного напруження та формування навичок психоемоційного розслаблення.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Снігова баба» — 10 хв.
- Вправа «Апельсин (лимон)» — 10 хв.

- Вправа «Зсунь камінь» — 10 хв.
- Вправа «Черепаха» — 10 хв.
- Вправа «Розслаблення у позі морської зірки» — 10 хв.
- Вправа «М'язова релаксація з глибоким диханням» — 15 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог пояснює учасникам важливість уміння контролювати власне емоційне напруження та використовувати техніки релаксації у стресових ситуаціях.

У вправі «Привітання» учасники коротко описують свій емоційний стан і рівень втоми або напруження на момент заняття.

Під час вправи «Снігова баба» підлітки поетапно напружують і розслабляють різні групи м'язів, уявляючи, як «тане снігова баба». Це сприяє фізичному й емоційному розслабленню.

У вправі «Апельсин (лимон)» учасники уявляють, що стискають у руці фрукт, поступово напружуючи м'язи, а потім різко розслабляють кисті рук. Вправа допомагає усвідомити різницю між напруженням і розслабленням. Вправа «Зсунь камінь» спрямована на безпечне вивільнення внутрішнього напруження. Учасники уявляють важкий камінь, який потрібно зрушити з місця, максимально напружуючи м'язи тіла, а потім повністю розслабляючись.

Під час вправи «Черепаха» підлітки навчаються уповільнювати власні реакції. За сигналом психолога вони «ховаються в панцир», зменшують рухливість та контролюють дихання. Це допомагає розвивати самоконтроль та вміння знижувати імпульсивність.

У вправі «Розслаблення у позі морської зірки» учасники лягають у зручну позу, слухають спокійну музику та концентруються на власному диханні. Вправа сприяє загальному емоційному заспокоєнню.

Вправа «М'язова релаксація з глибоким диханням» поєднує техніки повільного дихання та послідовного розслаблення м'язів. Учасники вчать контролювати дихання, знижувати тривожність та внутрішню напругу.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої підлітки діляться власними відчуттями та визначають вправи, які були для них найбільш ефективними.

Заняття 9. «Позитивна самооцінка»

Мета заняття: формування позитивного ставлення до себе, розвиток упевненості та усвідомлення власної цінності.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади» — 15 хв.
- Вправа «Самоцінність» — 10 хв.
- Вправа «Мені в тобі подобається...» — 10 хв.
- Вправа «Скарбничка гарних вчинків» — 10 хв.
- Вправа «Зошит моїх досягнень» — 15 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог акцентує увагу учасників на важливості позитивного ставлення до себе та вміння помічати власні досягнення й сильні сторони.

Під час вправи «Привітання» учасники називають одну позитивну рису свого характеру або особисте досягнення, яким вони пишаються.

У вправі «Реконструкція позитивного образу через дитячі спогади» підлітки пригадують приємні ситуації з дитинства, коли вони відчували

підтримку, успіх або радість. Після цього учасники діляться своїми спогадами та емоціями.

Вправа «Самоцінність» допомагає усвідомити власну унікальність. Учасники записують або озвучують свої позитивні якості, здібності та риси, які допомагають їм у житті.

Під час вправи «Мені в тобі подобається...» учасники говорять одне одному компліменти та позитивні слова підтримки. Це сприяє розвитку доброзичливості та формуванню позитивної атмосфери у групі.

У вправі «Скарбничка гарних вчинків» підлітки пригадують власні добрі справи, допомогу іншим людям або ситуації, коли вони поводитися правильно й відповідально.

Вправа «Зошит моїх досягнень» передбачає фіксацію особистих успіхів у навчанні, спілкуванні, творчості чи інших сферах життя. Це допомагає учасникам усвідомити власний потенціал та підвищити самооцінку.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, під час якої учасники діляться власними переживаннями та аналізують зміни у ставленні до себе.

Заняття 10. «Усвідомлення емоцій»

Мета заняття: розвиток емоційної компетентності, емпатії та здатності розуміти власні почуття й емоції інших людей.

Тривалість

80–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Як зробити підлітка агресивним» — 10 хв.
- Вправа «Ставлення до світу» — 10 хв.
- Вправа «Голосно й тихо» — 10 хв.
- Вправа «Пара протилежностей» — 10 хв.
- Вправа «Робота з фотокартками» — 10 хв.

- Вправа «Фоторепортаж» — 10 хв.
- Вправа «Метафоричний автопортрет» — 10 хв.
- Вправа «Галерея образів» — 5 хв.
- Вправа «Символічне зображення емоцій» — 5 хв.
- Вправа «Танці-протилежності» — 5 хв.
- Вправа «Я сумний (радісний), коли...» — 5 хв.
- Рольова гра «Агресор – жертва» — 10 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог пояснює учасникам значення емоційної компетентності та вміння розуміти почуття інших людей.

У вправі «Привітання» підлітки коротко описують свій настрій та емоцію, яка сьогодні переважає.

Під час вправи «Як зробити підлітка агресивним» учасники обговорюють ситуації, які можуть викликати агресію, образу чи роздратування. Це допомагає усвідомити причини агресивної поведінки.

Вправа «Ставлення до світу» спрямована на визначення особливостей сприйняття інших людей, довіри та ставлення до навколишнього середовища.

У вправі «Голосно й тихо» учасники вимовляють однакові фрази з різною інтонацією, передаючи різні емоційні стани. Це допомагає усвідомити роль інтонації у спілкуванні.

Під час вправи «Пара протилежностей» підлітки визначають та порівнюють протилежні емоційні стани: радість – сум, спокій – гнів, упевненість – страх тощо.

У вправі «Робота з фотокартками» учасники аналізують фотографії людей, визначають їхні емоції та можливі причини переживань.

Вправа «Фоторепортаж» передбачає створення короткої історії про людину за фотографією. Це сприяє розвитку емпатії та здатності розуміти емоційний стан інших.

У процесі вправи «Метафоричний автопортрет» підлітки зображують власний емоційний стан через символи, кольори та образи.

Під час вправ «Галерея образів», «Символічне зображення емоцій» і «Танці-протилежності» учасники вчаться емоційному самовираженню через творчість і рух.

Вправа «Я сумний (радісний), коли...» допомагає усвідомити причини власних емоцій та навчає відкрито говорити про почуття.

У рольовій грі «Агресор – жертва» учасники змінюються ролями та намагаються зрозуміти переживання іншої людини. Це сприяє розвитку емпатії та відповідальності за власну поведінку.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія та обговорення отриманого досвіду.

Заняття 11. «У світі людей»

Мета заняття: закріплення навичок конструктивної взаємодії, розвитку довіри та позитивного спілкування.

Тривалість

60–80 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Гіпнотичні руки» — 10 хв.
- Вправа «Шосте чуття» — 10 хв.
- Вправа «Стосунки» — 15 хв.
- Вправа «Вінні-Пух та всі інші» — 15 хв.
- Рефлексія — 10 хв.

Хід заняття

На початку заняття психолог наголошує на важливості доброзичливих взаємин, взаємоповаги та підтримки у спілкуванні між людьми.

Під час вправи «Привітання» учасники висловлюють побажання групі або говорять приємні слова один одному.

У вправі «Гіпнотичні руки» учасники працюють у парах, повторюючи рухи партнера. Це допомагає розвивати уважність, довіру та взаєморозуміння.

Вправа «Шосте чуття» спрямована на розвиток невербальної взаємодії та згуртованості групи.

Під час вправи «Стосунки» учасники аналізують різні типи взаємин між людьми: дружні, конфліктні, довірливі чи байдужі. Вони обговорюють, які якості допомагають будувати позитивне спілкування.

У вправі «Вінні-Пух та всі інші» підлітки аналізують риси характеру відомих персонажів і співвідносять їх із поведінкою людей у реальному житті. Це сприяє розвитку самопізнання та розуміння інших людей.

Наприкінці заняття проводиться рефлексія, у ході якої учасники оцінюють власні зміни та навички, набуті під час тренінгу.

Заняття 12. «Фінал»

Мета заняття: підбиття підсумків тренінгу, закріплення позитивного досвіду та усвідомлення особистісних змін.

Тривалість

70–90 хвилин.

Структура заняття

- Вступ — 5 хв.
- Вправа «Привітання» — 5 хв.
- Вправа «Якби я був...» — 10 хв.
- Вправа «Стонога» — 10 хв.
- Вправа «Карнавал звірів» — 15 хв.
- Вправа «Вогник по колу» — 15 хв.
- Підсумкова рефлексія — 15 хв.

Хід заняття

На початку завершального заняття психолог наголошує на важливості усвідомлення власних змін і закріплення позитивного досвіду, отриманого під час тренінгу.

У вправі «Привітання» учасники коротко описують свій емоційний стан та настрій наприкінці програми.

Під час вправи «Якби я був...» підлітки описують себе через символічний образ: тварину, колір, природне явище або предмет. Це допомагає краще усвідомити власний внутрішній стан та особистісні зміни.

У грі «Стонога» учасники рухаються групою, намагаючись діяти узгоджено та підтримувати одне одного. Вправа сприяє розвитку співпраці та групової єдності.

Під час вправи «Карнавал звірів» підлітки за допомогою рухів, міміки та жестів передають образ певної тварини, яка символізує їхній характер або емоційний стан. Це створює позитивну емоційну атмосферу та сприяє самовираженню.

Вправа «Вогник по колу» є символічним завершенням програми. Учасники по черзі висловлюють побажання групі, діляться враженнями від занять та говорять про навички, які вони хотіли б використовувати у майбутньому.

Під час підсумкової рефлексії учасники аналізують власні зміни, труднощі, успіхи та значення отриманого досвіду. Психолог підкреслює важливість подальшого використання навичок саморегуляції, конструктивного спілкування та емоційного контролю у повсякденному житті.