Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології
 Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

 на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему **«Спілкування в соціальних мережах як чинник агресивності в ранньому юнацькому віці»**

Виконала: студентка 4 курсу,

групи ПС - 42

спеціальності 053 «Психологія»

Третяк Д.Ф

Керівник: к. психол. н., доцент

кафедри соціальної психології,

Федоришин Г.М

Рецензент: к. психол. н., доцент

кафедри соціальної психології,

Чуйко О.М

Івано-Франківськ – 2024 р.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………………………...3**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ………………………………………………………………..…………………6**

1.1. Особливості психоемоційного розвитку в ранньому юнацькому віці у контексті взаємодії з соціальними мережами…………………………………...…6

1.2. Вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій молоді…………………………………………………….12

1.3. Психологічні фактори агресивності в ранньому юнацькому віці в контексті користування соціальними мережами…………………………………21

Висновки до розділу 1………………………………………………………28

**РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА АГРЕСИВНІСТЬ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ………………………………………….…29**

2.1 Характеристика вибірки для дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність………………………………...…29

2.2. Методологія та методи дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність …………………………….............................30

2.3. Результати емпіричного дослідження та їх графічне представлення.33

2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки та консультування підлітків з проблемами агресивності, спричиненої соціальними мережами ………..........36

**ВИСНОВКИ……………………………………………………………...…51**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………………...53**

**ДОДАТКИ…………………………………………………………………...57**

**ВСТУП**

**Актуальність теми**. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо підлітків. Вони надають безліч можливостей для спілкування, самовираження та отримання інформації. Але чим більше часу підлітки проводять онлайн, тим частіше виникають питання про вплив такого спілкування на їх емоційний стан та поведінку, зокрема, на рівень агресивності.

Ранній юнацький вік – складний період розвитку людини. Відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. Підлітки прагнуть до самостійності, самоствердження та формують власну ідентичність. Соціальні мережі можуть стати платформою для реалізації цих потреб, проте також можуть нести ризики, пов'язані з підвищенням рівня агресивності.

Актуальність дослідження зумовлена взаємопов'язаними факторами.

По-перше, соціальні мережі використовують мільйони людей по всьому світу, включаючи підлітків. Це створює широке поле для потенційного впливу на їхню поведінку.

По-друге, спілкування в соціальних мережах може викликати різні емоції, як позитивні, так і негативні. Відчуття заздрості, неповноцінності або гніву через контент, який вони споживають, може впливати на рівень агресивності підлітків.

По-третє, соціальні мережі, на жаль, можуть стати платформою для кібербулінгу. Цей негативний вплив на психічне здоров'я підлітків може призвести до підвищення рівня агресивності як реакції на цькування.

По-четверте, на даний момент не існує чіткого розуміння того, як саме спілкування в соціальних мережах впливає на агресивність у ранньому юнацькому віці. Саме тому дослідження цього питання є актуальним та необхідним.

**Об'єктом дослідження** є агресивність в ранньому юнацькому віці.

**Предметом дослідження** є вплив спілкування в соціальних мережах на рівень агресивності у підлітків раннього юнацького віку.

**Метою дослідження** є виявлення впливу спілкування в соціальних мережах на рівень агресивності у підлітків раннього юнацького віку.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення наступних **завдань:**

1. Теоретичний аналіз спілкування як чинника агресивної поведінки.

2. Емпіричне вивчення спілкування в соціальних мережах на агресивність в ранньому юнацькому віці.

3. Розробка практичних рекомендацій щодо підтримки та консультування підлітків з проблемами агресивності, спричиненої соціальними мережами.

**Методи дослідження**. Для вирішення поставлених завдань будуть використовуватися теоретичні методи аналізу, синтезу, узагальнення і емпіричні методи опитування, тестування, кількісної та якісної обробки даних.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для розробки програм профілактики агресивності у підлітків раннього юнацького віку. Покращення роботи психологів та педагогів з підлітками. Розробки рекомендацій для батьків щодо спілкування з дітьми в соціальних мережах. Підвищення обізнаності суспільства про проблему агресивності в ранньому юнацькому віці. Очікується, що дане дослідження допоможе краще зрозуміти вплив спілкування в соціальних мережах на агресивність у підлітків раннього юнацького віку та розробити ефективні методи профілактики цієї проблеми.

**РОЗДІЛ 1**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**1.1. Особливості психоемоційного розвитку в ранньому юнацькому віці у контексті взаємодії з соціальними мережами**

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, впливаючи на їхній розвиток, поведінку та соціальні взаємодії. Вони надають молоді можливості для самовираження та соціальної інтеграції, дозволяючи підліткам знаходити однодумців, ділитися інтересами та підтримувати зв'язок із друзями та родиною. Платформи типу Facebook, Instagram та TikTok стимулюють молодь демонструвати свої досягнення, таланти та події з особистого життя.

Водночас соціальні мережі можуть спричинити низку негативних наслідків, особливо впливаючи на психоемоційний стан підлітків. Постійне порівняння з іншими, яке часто відбувається на цих платформах, може вести до зниження самооцінки та розвитку тривожних розладів. Згідно з дослідженнями, є зв'язок між частотою використання соціальних мереж та збільшенням випадків депресії та тривожності серед молоді [2].

Розглянемо ключові терміни.

Соціальні мережі — це цифрові платформи, що дозволяють користувачам створювати особисті профілі, публікувати контент (такий як текст, зображення, відео), взаємодіяти з іншими користувачами, обмінюватися інформацією та формувати соціальні зв'язки. Найпопулярніші соціальні мережі включають Facebook, Instagram, TikTok, і Twitter. Вони змінюють способи комунікації та взаємодії між людьми, значно розширюючи можливості для соціальної інтеракції незалежно від географічного розташування [8].

Психоемоційний розвиток — це процес зміни емоційних та психологічних компетенцій і станів людини, що відбувається протягом життя. У контексті раннього юнацького віку, цей термін охоплює зміни в самоосвідомленні, регуляції емоцій, розвитку міжособистісних навичок та формуванні ідентичності. Психоемоційний розвиток важливий для психічного здоров'я та загального благополуччя особистості, він впливає на спосіб, яким люди реагують на виклики, вирішують конфлікти та створюють міцні соціальні зв'язки [15].

Особливий вплив соціальних мереж на психоемоційний розвиток людини відбувається в ранньому юнацькому віці.

Ранній юнацький вік є критичним часом для розвитку особистості, де відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни. Однією з головних характеристик цього періоду є стрімкий фізичний розвиток, що включає пубертатні зміни, такі як зростання тіла, розвиток вторинних статевих ознак і зміни в гормональному балансі [22].

Психологічно, ранній юнацький вік характеризується інтенсивним пошуком самоідентичності. Підлітки в цей період активно вивчають та формують свої цінності та переконання, що часто призводить до конфліктів з батьками та авторитетами через потребу в самостійності та незалежності. Важливою характеристикою є також розвиток когнітивних навичок, зокрема здатності до абстрактного мислення, що дозволяє підліткам краще розуміти складні поняття та вирішувати проблеми.

Соціальний розвиток у цей період також проходить значні зміни. Підлітки більше цінують дружбу та соціальні зв'язки з однолітками, які можуть мати вирішальний вплив на їхнє самопочуття та поведінку. Вони експериментують з різними соціальними ролями, що допомагає їм знайти своє місце у суспільстві. Також цей вік часто асоціюється з підвищеною емоційною чутливістю та вразливістю, що може посилити реакції на стрес та психологічний тиск.

Автори по-своєму трактують психоемоційний розвиток в ранньому юнацькому віці [10].

Е. Еріксон описує цей період через стадію кризи ідентичності, де підлітки експериментують з різними ролями та ідеями, щоб сформувати свою унікальну ідентичність. Він вважає, що успішне вирішення кризи призводить до формування здорової самооцінки та почуття власної унікальності [20].

У своїз працях Ж. Піаже зосереджується на когнітивному розвитку підлітків, виокремлюючи стадію формальних операцій, коли діти починають думати абстрактно та логічно. На цій стадії підлітки здатні до гіпотетичного мислення та вирішення складних задач, що значно відрізняється від конкретного мислення молодших дітей [3].

На соціальному рівні, автори як Лоуренс Кольберг досліджують розвиток моральної свідомості у підлітків. Кольберг описує, як підлітки переходять від чорно-білого сприйняття правил до розуміння більш складних моральних дилем та розвитку власних етичних принципів [27].

Цей період також характеризується інтенсивними емоційними змінами, що вивчаються в рамках теорії емоційної регуляції, наприклад, працями Джона Гросса, який досліджує, як підлітки вчаться управляти своїми емоціями в контексті широкого спектра соціальних інтеракцій [22].

Соціальна взаємодія є критично важливою для розвитку підлітків, як це визначено в роботах багатьох вчених у галузі психології та соціальних наук. У. Бронфенбреннер, в рамках своєї теорії екологічних систем, підкреслює, як взаємодія в різних середовищах (сім'я, школа, громада) впливає на розвиток дитини. Він стверджує, що розвиток відбувається через комплекс взаємодій у цих різних середовищах, що особливо важливо для підлітків, які активно шукають своє місце в соціальних структурах [16].

Наслідувач теорії ідентичності Е. Еріксона - Дж. Марсія, розширив теорію, вивчаючи, як взаємодії з однолітками і дорослими впливають на формування ідентичності підлітків. Він вважає, що експериментування з різними ролями в соціальних ситуаціях допомагає молоді визначити, хто вони є, та формувати стійке відчуття себе [31].

Окремі заружібні автори досліджували позитивні аспекти впливу соціальних мереж на психоемоційний розвиток підлітків.

Д. Бойд у своїх роботах зазначає, що соціальні мережі можуть слугувати важливими каналами соціальної підтримки для молоді, особливо для тих, хто відчуває соціальну ізоляцію або має обмежені можливості для взаємодії у фізичному світі [15]. К.Стайнфілд вказує, що соціальні мережі надають платформу для самовираження, дозволяючи підліткам експериментувати з різними аспектами своєї ідентичності в безпечному та контрольованому середовищі, що є критично важливим для їхнього розвитку [44].

Н. Еллісон разом з колегами зазначила, що взаємодія через соціальні мережі може сприяти розвитку соціальних навичок, таких як комунікація та взаємодія з ровесниками. Це допомагає молоді краще адаптуватися в соціальних групах та покращує їх здатність до міжособистісного спілкування [19].

Логічно розглянути дослідження, де вивчався негативний вплив соціальних мереж на психоемоційний розвиток осіб раннього юнацького віку.

Ширманн і Лі вказують на зростання залежності від соціальних мереж серед підлітків, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, сон та навіть академічну успішність. Залежність від цифрових технологій може призводити до компульсивної потреби постійно перевіряти оновлення та реагувати на повідомлення, що знижує якість життя та соціальну взаємодію в реальному світі [40].

Зосередив увагу на тому, як соціальні мережі сприяють постійному порівнянню з іншими, що може призвести до зниження самооцінки та почуття власної недостатності, Лін. Підлітки, які активно користуються соціальними мережами, частіше стикаються з "ефектом вітрини", де успіхи та позитивні моменти інших виставляються напоказ, що може викликати почуття заздрості та невдоволення своїм життям [30].

Дослідження, проведене Токунагою, вказує на збільшення випадків кібербулінгу, які відбуваються через соціальні мережі. Цей вид булінгу включає поширення негативних коментарів, фотографій або чуток, що може призвести до серйозних психологічних проблем, включаючи тривожність, депресію та навіть самогубчі ідеї серед підлітків [45].

Соціальні мережі мають значний вплив на самооцінку та самопочуття підлітків, що визначається як специфічний ризик цих платформ. Дослідження вказують на кілька ключових аспектів цього впливу (таб.1.1).

Таблиця 1.1

**Вплив соціальних мереж на самооцінку**

| Критерій | Характеристика |
| --- | --- |
| Постійне порівняння | Однією з найбільш виражених проблем є "ефект вітрини", коли користувачі соціальних мереж постійно порівнюють себе з ідеалізованими образами, які демонструють інші користувачі. Це постійне порівняння може привести до зниження самооцінки та збільшення відчуття власної недостатності. Дослідники як Ханна Кіршенбаум і її колеги підкреслюють, що таке явище може спричинити почуття заздрості та незадоволення життям, що негативно впливає на емоційне самопочуття. |
| Вплив на настрій та психічне здоров'я | Часте використання соціальних мереж пов'язано з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів та депресії, особливо серед підлітків, які вже схильні до психологічних проблем. Дослідження Лізи Орбен та Ендрю Пшибилські показують, що надмірне залучення в соціальні мережі може знижувати рівень загального життєвого задоволення і сприяти почуттю ізоляції та самотності. |
| Кібербулінг та його впливи | Іншим значним ризиком є кібербулінг, який включає поширення негативних коментарів, фотографій або чуток. Токунага розглядає, як кібербулінг може викликати серйозні психологічні травми, підвищуючи ризик депресії, тривожності та навіть самогубств серед підлітків . |

Важливо розуміти ці ризики, щоб розробляти ефективні стратегії підтримки підлітків у навігації соціальними мережами та зменшенні потенційних негативних наслідків.

Аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і посиленням тривожних розладів та депресії потребує глибокого розуміння механізмів взаємодії між онлайн поведінкою та психічним здоров'ям.

Перш за все, соціальні мережі можуть спричиняти або посилювати симптоми тривожності та депресії через феномен постійного порівняння себе з іншими. Цей процес, відомий як "соціальне порівняння", був визначений у роботах Л. Фестінгера, який теоретизував, що індивіди мають природній порив оцінювати свої досягнення в контексті досягнень інших. В контексті соціальних мереж, це може призвести до переживань недоліку або невдач, оскільки індивіди часто стикаються з ідеалізованими зображеннями життя інших людей, що викликає почуття заздрості та невдоволення власним життям [47].

З іншого боку, феномен "токсичної позитивності", поширений у соціальних мережах, може відігравати роль у заниженні самооцінки індивідів, оскільки нормативні пости, що просувають лише позитивні аспекти життя, можуть викликати у користувачів відчуття, що їхні власні емоційні переживання, особливо негативні, є неправильними або неприйнятними [17].

Розширений час взаємодії з соціальними мережами також був асоційований зі збільшенням тривожних симптомів. Одне з пояснень полягає у зниженні фізичної активності та соціальної взаємодії в реальному світі, що є критично важливими для психічного здоров'я. Це може вести до ізоляції та збільшення стресу, що підтримує розвиток депресивних станів [39].

Також, постійний доступ до інформації та необхідність бути завжди "онлайн" можуть викликати перевантаження інформацією, що посилює тривожність. Це створює умови для невпинного нервового напруження, оскільки індивід прагне постійно перевіряти новини або спілкуватися з іншими онлайн, що може перешкоджати релаксації та відпочинку.

Науковці також звертають увагу на вплив соціальних мереж на якість сну. Нічне використання таких платформ може збурювати сон, зменшувати його тривалість, що, в свою чергу, сприяє розвитку або поглибленню тривожних розладів та депресії [29].

Отже, дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний розвиток молоді виявило як позитивні, так і негативні аспекти. Соціальні мережі сприяють соціальній підтримці, самовираженню та розвитку комунікативних навичок, що може бути корисним у формуванні ідентичності підлітків. Водночас, вони можуть призводити до залежності, зниження самооцінки через постійні порівняння та підвищення рівня тривожності і депресії, особливо серед вразливих груп молоді.

**1.2. Вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій молоді**

Ціннісні орієнтації — це система переконань і пріоритетів, яка визначає відношення людини до світу та впливає на її поведінку. Ціннісні орієнтації формуються під впливом культури, виховання, особистого досвіду та соціального оточення. Вони включають в себе як особисті, так і суспільні цінності, задаючи людині напрямок у прийнятті рішень та виборі життєвих цілей.

Поведінкові стратегії — це конкретні моделі поведінки, які люди використовують у різних ситуаціях. Вони можуть бути як свідомими, так і несвідомими, адаптуючись під зовнішні умови та внутрішні установки. Поведінкові стратегії визначають, як людина реагує на виклики, взаємодіє з іншими та планує свої дії (рис.1.1) [5].

Рис. 1.1. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій

Наприклад, якщо цінність людини полягає в підтримці здорового способу життя, її поведінкові стратегії можуть включати регулярні фізичні вправи, контроль раціону та уникання шкідливих звичок. Таким чином, ціннісні орієнтації задають вектор поведінкових стратегій у житті людини.

Формування ціннісних орієнтацій молоді — багатогранний процес, що відображає складну взаємодію між особистісними характеристиками, культурними впливами та соціальним середовищем. Вплив соціальних мереж, як нового та всеохоплюючого медіа-середовища, є одним із ключових факторів, що детермінують зміни у ціннісних орієнтаціях молодих людей.

Молодь використовує соціальні мережі як простір для самовираження та демонстрації власних переконань, що сприяє активній соціальній взаємодії та впливає на самовизначення особистості. Ідентичність набуває фрагментованого та мультикультурного характеру через контакт із різними ціннісними системами. Швидка поширюваність інформації дозволяє молоді швидко долучатися до нових трендів, ініціатив та рухів, спільно розділяючи інтереси та цінності своїх однолітків. Однак тут присутні ризики некритичного сприйняття дезінформації та маніпуляцій [38].

Молодіжні спільноти можуть сприяти консолідації спільних цінностей, часто спираючись на алгоритми, які підсилюють підтвердження власних поглядів. Це створює ефект резонансної камери, де відбувається узагальнення певних ціннісних орієнтацій та стереотипів.

Соціальні мережі часто сприяють формуванню неглибоких комунікативних стратегій через домінування короткого формату повідомлень та візуальних медіа. Це може знижувати критичність мислення, формуючи поверхневі переконання. Молодь часто піддається впливу реклами та контенту, що просуває певний стиль життя, сприяючи формуванню споживацьких цінностей та матеріалістичних установок.

 Соц.мережі можуть відтворювати певні ціннісні моделі, у тому числі культурно детерміновані стереотипи щодо статі, раси чи соціально-економічного статусу. Молодь часто прагне відповідати цим ідеалам, що може вплинути на вибір стратегій поведінки. Вони є потужним інструментом підтвердження соціального схвалення, що може призводити до надмірної залежності від думки інших та впливу лідерів думок, особливо у формуванні світоглядних та етичних цінностей.

Поширення стереотипів та стандартизація уявлень про норми поведінки в контексті соціальних мереж є одним із ключових аспектів їхнього впливу на молодь [12].

Перш за все, звертаю увагу на сутність стереотипів. Це — узагальнені, часто спрощені уявлення про характеристики чи поведінку певних соціальних груп, що призводять до стандартизації мислення та поведінки. Основне значення стереотипів у соціальних мережах полягає у їх здатності швидко поширюватися, формуючи однорідне уявлення про норми поведінки. Таким чином, в результаті активного використання соціальних мереж можна помітити, що певні стереотипи стають типовими у свідомості молоді.

По-друге, необхідно підкреслити роль алгоритмів соціальних мереж у поширенні стереотипів. Вони сприяють підсиленню існуючих переконань користувачів, створюючи "резонансні камери" навколо спільних уявлень про соціально прийнятні норми поведінки. Ці алгоритми пропонують контент, який відповідає вже наявним переконанням користувачів, тим самим стандартизуючи їхні погляди та поведінку [16].

По-третє, слід зазначити, що стандартизація уявлень про норми поведінки може призводити до негативних наслідків. Як правило, в більшості випадків це зумовлює посилення тиску на молодь, змушуючи їх прагнути до певного ідеалу, щоб відповідати очікуванням. Це може призвести до конформізму, коли молодь відмовляється від власної індивідуальності на користь відповідності соціальним стандартам, які часто бувають спрощеними та ідеалізованими.

З одного боку, стандартизація норм поведінки може допомогти формувати загальні цінності та об’єднувати спільноти. З іншого боку, це явище має ідентичне негативне явище, оскільки сприяє підкріпленню стереотипів, що обмежують можливість вираження індивідуальності та ведуть до закріплення соціальної ізоляції для тих, хто не відповідає загальноприйнятим стандартам.

Варто зазначити, що соціальні мережі виступають як потужний інструмент для самовираження та пошуку ідентичності молоді. Істотно те, що вони стали цифровим середовищем, де молоді люди можуть експериментувати зі своїми уявленнями про себе, формуючи різноманітні ідентичності та відображаючи їх через персональний контент [19].

Самовираження в соціальних мережах відбувається наступним чином:

1. Персональний бренд. Молодь активно створює та підтримує свій персональний бренд у соціальних мережах, відображаючи власні цінності, інтереси та світогляд через дописи, фотографії та відео. Це дозволяє їм знаходити однодумців і зворотній зв'язок, що підсилює відчуття значущості.

2. Експериментування з ролями. Соціальні мережі надають молодим людям свободу випробовувати різні соціальні ролі та стиль поведінки, що сприяє самовизначенню. Вони можуть приміряти різні соціальні маски, отримуючи в реальному часі реакцію аудиторії, і таким чином адаптувати свої самопредставлення.

3. Емоційна підтримка. Через онлайн-спільноти, блоги та особисті сторінки молодь отримує можливість ділитися своїми переживаннями, знаходити підтримку та розуміння, що підвищує їхню впевненість у собі [20].

Соціальні мережі створюють платформу, де молоді люди можуть досліджувати різні аспекти своєї особистості. Зауважу, що вони можуть змінювати самопрезентацію залежно від аудиторії, формуючи різні ідентичності для різних груп. У процесі онлайн-комунікації молодь обмінюється досвідом, формуючи власне розуміння соціальних норм і розширюючи уявлення про свою роль у суспільстві. Це допомагає їм створювати ідентичність, яка відповідає сучасному культурному контексту.

Соцмережі дозволяють молодим людям знаходити та приєднуватися до спільнот, які відображають їхні переконання та цінності. Це сприяє зміцненню почуття ідентичності, забезпечуючи простір для колективного вираження та взаємопідтримки [23].

Як вже зазначалось, ранній юнацький вік є критичним періодом у психоемоційному розвитку, коли відбувається активне формування особистості, самосприйняття та моделей поведінки. Соціальні мережі відіграють ключову роль у цьому процесі, впливаючи на поведінкові стратегії молодих людей і сприяючи формуванню їхніх моделей поведінки.

Вони надають молоді можливість навчатися різних моделей поведінки через спостереження за іншими користувачами та їхніми діями. Як правило, популярні тренди та контент створюють стандарти, які молодь вважає бажаними та намагається наслідувати. Особливо впливовим є контент, створений лідерами думок, що має значний авторитет серед молоді. У своєму контенті вони демонструють певні моделі поведінки, які молоді люди сприймають як позитивні, що стимулює їх до імітації та відтворення.

Позитивний зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів або репостів сприяє підсиленню поведінкових стратегій, заохочуючи молодь до певної поведінки. Це створює замкнуте коло, де соціальне схвалення підкріплює моделі поведінки [29].

Соціальні мережі, через соціальне схвалення та визнання, можуть впливати на самооцінку молодих людей. Істотно те, що позитивна реакція підсилює їхню впевненість, але водночас залежність від схвалення може призводити до низької самооцінки, якщо очікування не справджуються. У процесі взаємодії з контентом та спільнотами молоді люди можуть отримувати підтримку та поради, що допомагають формувати емоційну стійкість та вирішувати психологічні проблеми. Проте є ризик впливу негативного контенту, який може посилити тривожність або депресивні стани. Також вони сприяють формуванню групової ідентичності, що може сприяти консолідації позитивних моделей поведінки, але також підсилювати тиск конформізму та обмежувати особисту автономію.

Варто зазначити, що соцмережі мають значний вплив на групове мислення та поведінкові стратегії.

Групове мислення — це феномен, що виникає у колективі, коли прагнення до консенсусу переважає над критичним осмисленням і прийняттям альтернативних рішень. Основна теза полягає в тому, що групове мислення, яке часто характерне для молоді, значною мірою впливає на формування поведінкових стратегій, зокрема в контексті соціальних мереж [8].

Зверну увагу на декілька ключових аспектів цього впливу:

1. Конформізм та групова ідентичність. Як правило, члени групи починають мислити та діяти відповідно до очікувань більшості. Це часто призводить до конформізму, коли молоді люди приймають поведінкові стратегії, що відповідають груповим нормам. Водночас, з одного боку, групова ідентичність сприяє почуттю приналежності, але з іншого — обмежує індивідуальну креативність та автономію.

2. Узагальнене мислення. Групове мислення часто веде до узагальнення стереотипів, формування поляризованих поглядів і виключення альтернативних думок. Таке мислення характерно для груп, що обмежують своє коло спілкування лише однодумцями.

3. Ризикові стратегії. На додачу до всього вищезгаданого, групове мислення сприяє прийняттю ризикованих поведінкових стратегій, оскільки члени групи переоцінюють свої можливості та ігнорують потенційні загрози.

4. Інформаційна ізоляція. У групах, схильних до групового мислення, відбувається ізоляція від альтернативної інформації, що може вплинути на прийняття обґрунтованих рішень. Внаслідок цього учасники групи розвивають упередженість щодо поведінкових стратегій, вважаючи їх правильними лише тому, що їх підтримує група.

5. Емоційне підкріплення. Соціальні мережі часто підсилюють групове мислення завдяки миттєвому зворотному зв'язку, що забезпечує емоційне підкріплення поведінкових стратегій. Позитивні коментарі та схвалення стимулюють продовження обраної стратегії, навіть якщо вона не є оптимальною [25].

Ранній юнацький вік є важливим періодом для соціалізації та адаптації, коли молоді люди активно формують соціальні зв’язки, розвивають навички комунікації та освоюють нові моделі поведінки. Соціальні мережі в цьому віці відіграють суттєву роль як новітня платформа для інтеграції в суспільство.

Основне значення соціальних мереж для соціалізації та адаптації осіб раннього юнацького віку можна підкреслити в таких аспектах:

1. Соціальні мережі дозволяють молоді підтримувати контакти з однолітками, друзями та родиною, розширюючи коло спілкування. Водночас вони забезпечують платформу для налагодження нових зв'язків із людьми, які поділяють схожі інтереси та цінності.

2. За допомогою текстових повідомлень, відео та мультимедіа молоді люди практикують різні форми комунікації, вчаться ефективно виражати свої думки та емоції. Це сприяє формуванню впевненості та здатності будувати взаємини.

3. У соціальних мережах юнаки можуть спостерігати за поведінкою своїх однолітків, лідерів думок і різних соціальних груп, наслідуючи позитивні моделі та уникаючи небажаних. Істотно те, що доступ до різноманітних поведінкових стратегій дозволяє їм орієнтуватися у своїх діях та розуміти, як краще взаємодіяти з оточенням.

4. Вони створюють відчуття спільноти, що сприяє емоційному комфорту та зміцненню почуття приналежності. Молода людина може отримувати схвалення, підтримку та поради від однодумців, що допомагає їй адаптуватися до різних ситуацій.

5. Забезпечують молодь інформацією щодо суспільних подій, культурних рухів та освітніх можливостей, допомагаючи розвивати кращу обізнаність про світ. Водночас слід додати, що вони можуть спонукати до більш глибокого аналізу джерел інформації, критичного осмислення та власного розвитку [44].

Негативні аспекти впливу соціальних мереж здебільшого пов’язані із ризиками, що виникають через їхню здатність впливати на емоційний та психологічний стан молодих користувачів. Одним із таких ризиків є залежність від соціальних мереж. Алгоритми, що стимулюють активне залучення до постійного перегляду контенту та спілкування, можуть викликати компульсивну поведінку, коли користувачі проводять значний час онлайн, нехтуючи реальними справами та соціальними взаємодіями поза мережами.

Кібербулінг становить ще один серйозний ризик для молодих людей. Здатність спілкуватися анонімно або без обмежень часто призводить до агресивних та образливих дій. Жертви кібербулінгу можуть зазнавати значних емоційних страждань, які впливають на їхню самооцінку, психічний стан та здатність взаємодіяти з іншими.

Низька самооцінка може виникнути у молоді через постійне порівняння себе з іншими користувачами. Соціальні мережі часто сприяють створенню ідеалізованих образів життя та зовнішності, що стає причиною незадоволеності власним життям, фізичним виглядом або досягненнями. Відсутність позитивного зворотного зв'язку лише підсилює відчуття неповноцінності та негативне самосприйняття [43].

Ізоляція є ще одним поширеним явищем. Попри можливість підтримувати зв'язок з багатьма людьми, користувачі можуть відчувати себе емоційно ізольованими та самотніми, якщо їхні онлайн-зв'язки не компенсують реальної соціальної взаємодії. Така ситуація часто призводить до втрати навичок реального спілкування, що ускладнює адаптацію до реального життя.

Водночас, соціальні мережі мають і позитивні аспекти. Вони дозволяють молодим людям виражати себе, створювати спільноти за інтересами, знаходити підтримку однодумців та отримувати доступ до нової інформації, яка розширює їхній світогляд [48].

Позитивні аспекти соціальних мереж значною мірою сприяють розвитку особистості, підвищенню обізнаності та розширенню соціальних зв'язків молоді. Перш за все, ппідкреслю доступ до інформації, який є істотним аспектом впливу соціальних мереж. Молодь отримує змогу швидко та безпосередньо долучатися до різноманітних джерел інформації, що розширює її світогляд і допомагає в навчанні. Таким чином, соціальні мережі сприяють формуванню більш обізнаного покоління, яке має доступ до знань та ресурсів, необхідних для інтелектуального та професійного розвитку.

По-друге, розширення кола спілкування та соціальних зв'язків через соціальні мережі забезпечує молоді ширші можливості для взаємодії. Істотно те, що спілкування в мережах дозволяє встановлювати контакти з однолітками, професіоналами та лідерами думок незалежно від географічного положення, культурного фону чи соціального статусу. В результаті цього формується мережа знайомств і підтримки, що сприяє підвищенню соціальної інтеграції та взаємопідтримки [27].

Третім позитивним аспектом є розвиток креативності. Ілюструючи це положення, зазначу, що соціальні мережі надають платформу для обміну ідеями, демонстрації талантів та творчих навичок. Молоді люди використовують різні формати — фотографії, відео, тексти — щоб висловлювати власні погляди, брати участь у творчих ініціативах та взаємодіяти з іншими креативними особистостями. Такий підхід допомагає їм розвивати свої таланти та впевненість у здатності створювати цінний контент.

Одним словом, соціальні мережі відіграють позитивну роль, надаючи молоді доступ до інформації, розширюючи коло їхнього спілкування та сприяючи розвитку креативності [8].

Підсумовуючи вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій молоді, можна констатувати, що цей вплив є глибоким і багатогранним. Істотне значення соціальні мережі мають для молоді як платформа, що формує їхні ціннісні орієнтації, надаючи доступ до інформації, інструментів самовираження та численних моделей поведінки.

З одного боку, соціальні мережі сприяють створенню відкритого середовища для обміну ідеями, формуванню групової ідентичності та підтримки спільнот за інтересами. Це допомагає молоді знаходити однодумців, отримувати емоційну підтримку та розвивати свої творчі здібності. Крім того, вони пропонують різноманітні моделі поведінки, дозволяючи молоді спостерігати, вчитися та впроваджувати у власне життя позитивні зразки.

З іншого боку, соціальні мережі можуть сприяти формуванню стереотипів та поширенню групового мислення, що призводить до стандартизації уявлень про норми поведінки. Вони також створюють ризики залежності, низької самооцінки та ізоляції через надмірну орієнтацію на соціальне схвалення та порівняння з ідеалізованими образами. Це може негативно вплинути на психоемоційний розвиток та прийняття поведінкових стратегій, які не відповідають внутрішнім цінностям молоді.

Отже, вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій молоді є неоднозначним. Він потребує критичного осмислення, цифрової грамотності та підтримки з боку сім'ї та навчальних закладів, щоб спрямувати використання соціальних мереж у позитивне русло та мінімізувати негативні наслідки.

**1.3. Психологічні фактори агресивності в ранньому юнацькому віці в контексті користування соціальними мережами**

Актуальність дослідження агресивності в контексті користування соціальними мережами обумовлена значним поширенням онлайн-комунікацій серед молоді, що впливає на формування їхньої поведінки. Основна теза полягає в тому, що соціальні мережі, як правило, здатні посилювати агресивну поведінку через специфіку своєї структури, доступність та анонімність.’Зокрема, за даними досліджень, проведених Андерсоном та Бушманом, онлайн-агресія є потенційно небезпечним явищем, що має наслідки для психічного здоров'я молоді.

Поняття агресивної поведінки розглядається в наукових дослідженнях як систематична демонстрація деструктивної чи ворожої поведінки, що має на меті завдати фізичної, психологічної або емоційної шкоди іншій людині чи групі. Основне, що слід зазначити, — агресивна поведінка може бути вмотивованою як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, що визначає її типологію.

Згідно з класифікацією, агресію поділяють на реактивну (викликану фрустрацією) та проактивну (спрямовану на досягнення конкретних цілей). Андерсон та Бушман [11] додатково підкреслюють різницю між інструментальною та ворожою агресією. Перша виконує інструментальну функцію досягнення певної мети, як, наприклад, вплив на поведінку інших через загрозу або залякування. Ворожа агресія, у свою чергу, спрямована на нанесення шкоди або заподіяння болю заради помсти чи задоволення власного гніву.

Звернемо увагу на класифікацію агресії, запропоновану Бароном та Річардсоном [6]. Вони поділяють її на фізичну (напади, рукоприкладство), вербальну (образи, наклеп), пряму (напрямлена безпосередньо на об’єкт) та непряму (через чутки, соціальну ізоляцію). Особливу увагу приділено непрямим формам агресії в контексті кібербулінгу, який досліджували Олвей та Мітчелл, оскільки він використовує анонімність соціальних мереж для психологічного впливу [41].

Інша типологія розглядає агресивну поведінку в контексті вікових особливостей. Зокрема, Еріксон підкреслює, що агресія в ранньому юнацькому віці зазвичай проявляється через пошук власної ідентичності, конфлікти з батьками та прагнення до соціального схвалення [20].

Отже, агресивна поведінка має різні форми і типи, які взаємодіють зі складними психологічними та соціальними чинниками. Узагальнюючи, зрозуміло, що соціальні мережі створюють нові умови для розвитку як явних, так і прихованих форм агресії, що вимагає ретельного дослідження.

Проаналізуємо основні психологічні теорії агресії:

1. Когнітивно-поведінкова теорія агресії базується на взаємодії когнітивних процесів з поведінкою. Істотно те, що ця теорія акцентує увагу на сприйнятті та інтерпретації ситуацій, які можуть сприяти агресивним реакціям. Берковіц зазначав, що агресивна поведінка виникає внаслідок поєднання обставин та індивідуальних установок, особливо в ситуаціях, що викликають негативні емоції. Зазвичай агресія вважається результатом оцінки поведінкових стратегій, які людина вважає прийнятними в конкретній ситуації [14].

2. Психоаналітична теорія агресії, запропонована Зигмундом Фрейдом та розширена його послідовниками, розглядає агресію як результат внутрішніх конфліктів між інстинктами життя (Ерос) та смерті (Танатос). На думку Фрейда, агресія є проявом деструктивного інстинкту смерті, що підсвідомо прагне руйнування. Ця теорія підкреслює значення внутрішніх імпульсів та несвідомих процесів, що сприяють ворожій поведінці, а також механізмів захисту, що дозволяють перетворювати агресію на соціально прийнятні форми [6].

3. Фрустраційно-агресивна теорія розглядає агресію як прямий наслідок фрустрації. Ця теорія стверджує, що агресія є типовою реакцією на перешкоди, що виникають на шляху досягнення мети. Іншими словами, коли людина відчуває фрустрацію через блокування своїх прагнень, це веде до агресивної поведінки. Слід зазначити, що подальші дослідження розширили цю теорію, додавши, що інтенсивність агресії залежить від соціального середовища та індивідуальних психологічних особливостей [6].

4. Соціально-навчальна теорія агресії ґрунтується на ідеї, що агресивна поведінка є результатом спостереження за моделями в реальному житті або в медіа, а також отримання позитивного підкріплення. За цією теорією, агресія є набутою формою поведінки, яку молоді люди переймають через спостереження за агресивними моделями, що згодом закріплюються у власному поведінковому репертуарі [13].

Отже, різні психологічні теорії надають багатогранний погляд на механізми виникнення агресії, поєднуючи когнітивні процеси, внутрішні імпульси, емоційну фрустрацію та соціальне навчання.

Соціальні мережі, завдяки своїй доступності та анонімності, виступають потужним фактором у формуванні агресивної поведінки серед осіб раннього юнацького віку. Істотно те, що різні аспекти цього впливу підсилюються через емоційну та психологічну нестабільність, характерну для даного вікового періоду.

Дослідження Хіндуджи та Патчіна показали, що кібербулінг є одним із найбільш поширених проявів агресії в соціальних мережах серед підлітків [23]. Кібербулінг проявляється у вигляді образ, погроз, поширення дезінформації або виключення з онлайн-груп. Це істотно впливає на психічне здоров’я, спричиняючи почуття ізоляції, депресію та навіть суїцидальні думки. Анонімність в соціальних мережах значно знижує бар'єри самоконтролю, що призводить до підвищеної агресивності. Папперт та Роджерс підкреслюють, що ця анонімність сприяє агресії, зменшуючи страх перед покаранням або осудом з боку соціуму [37].

Згідно з дослідженнями Слейбока та Грінберга, соціальні мережі забезпечують швидке соціальне підкріплення агресії через лайки, коментарі та поширення контенту. Молодь, яка отримує схвалення за агресивну поведінку, прагне повторити її в пошуках подальшого схвалення [41]. Папперт зауважує, що соціальні мережі сприяють агресивній поведінці через часте порівняння себе з іншими. Постійне спостереження за ідеалізованими образами та життями однолітків викликає заздрість, фрустрацію та відчуття недостатності, які часто призводять до агресії у вигляді критики або цькування [38].

Соціальні мережі створюють середовище, яке сприяє розвитку агресивної поведінки через механізми соціального підкріплення, зокрема через схвалення однолітків у вигляді лайків, коментарів та поширення контенту. Ці форми зворотного зв’язку підсилюють дії користувача, заохочуючи повторення або навіть посилення агресивних моделей поведінки.

Слід зазначити, що механізм соціального підкріплення діє через природне прагнення молодих людей до соціального визнання. Згідно з теорією соціального навчання Бандури, схвалення однолітків виступає як позитивне підкріплення, що сприяє закріпленню певної поведінки в репертуарі молоді. В контексті соціальних мереж це проявляється у вигляді лайків, схвальних коментарів та репостів, які заохочують продовжувати агресивні дії, навіть якщо вони спрямовані на приниження чи образу інших користувачів [13].

Більше того, молоді люди сприймають схвалення своєї агресивної поведінки як ознаку підтримки та солідарності з боку своїх друзів чи послідовників. Це зміцнює почуття належності до групи, в якій агресія стає нормою, а відхилення від неї сприймається як втрата авторитету або соціального статусу.

Моделювання агресивних моделей поведінки через наслідування лідерів думок є потужним механізмом впливу, який підсилюється завдяки соціальним мережам. Лідери думок — популярні користувачі, блогери чи інші впливові особи — формують тренди та стандарти поведінки, які молодь прагне наслідувати в пошуку соціального схвалення.

Основне, що слід враховувати, — це здатність лідерів думок впливати на сприйняття агресії серед своєї аудиторії. Згідно з теорією соціального навчання Альберта Бандури, люди здатні засвоювати нові форми поведінки, спостерігаючи за моделями, які отримують соціальне підкріплення. У контексті соціальних мереж такі моделі створюються лідерами думок, які можуть демонструвати агресивні моделі поведінки, такі як саркастичні коментарі, образи, висміювання або приниження інших користувачів [13].

Ці моделі поведінки, підкріплені великою кількістю підписників та схвальних відгуків, слугують для молоді як зразки. Істотно те, що молоді люди прагнуть імітувати поведінку тих, кого вони вважають авторитетними чи популярними, щоб отримати подібне соціальне визнання. Водночас моделювання агресії лідерів думок може сприяти легітимізації таких моделей поведінки та зміцненню негативних стереотипів, що нормалізують агресію.

Зважаючи на те, що молодь формує свої уявлення про соціально прийнятну поведінку в цьому віці, агресивні моделі поведінки лідерів думок можуть мати значний вплив на вибір поведінкових стратегій підлітків. Таким чином, наслідування агресивних моделей поведінки через лідерів думок в соціальних мережах становить серйозну загрозу, оскільки закріплює ідею, що агресія є нормальною і навіть бажаною формою соціальної взаємодії [40].

Анонімність у соціальних мережах є одним із ключових чинників, що знижують рівень самоконтролю та етичних обмежень, сприяючи розвитку агресивної поведінки. Істотно те, що вона надає користувачам можливість ховатися за псевдонімами чи вигаданими особами, що змінює сприйняття соціальних норм та відповідальності за свої дії.

Згідно з дослідженнями Слейбока та Грінберга, анонімність знижує відчуття відповідальності через відсутність безпосереднього зворотного зв'язку від оточуючих. Люди схильні до агресивної поведінки частіше, якщо вони вірять, що їхні дії не будуть пов’язані з їхньою реальною особистістю. Така дезіндивідуалізація (втрата ідентичності) призводить до зменшення самоконтролю, дозволяючи людині висловлювати свої негативні емоції або агресію без страху наслідків [41].

Інший важливий аспект — це те, що анонімність в онлайн-просторі розмиває етичні обмеження, оскільки користувачі можуть бути впевнені, що їхня поведінка не буде засуджена або покарана соціумом. Андерсон і Бушман підкреслюють, що в умовах анонімності особи більш схильні до порушення соціальних норм, особливо якщо їхня агресивна поведінка отримує підтримку з боку інших анонімних користувачів [11].

Зниження самоконтролю та етичних обмежень внаслідок анонімності в соціальних мережах також сприяє розвитку кібербулінгу, що призводить до зростання рівня психологічної агресії та викликає значні наслідки для психічного здоров’я жертв.

Агресивна поведінка, яка формується під впливом соціальних мереж у ранньому юнацькому віці, є складним явищем, обумовленим кількома психологічними факторами. Соціальні мережі створюють цифрове середовище, де психологічні чинники ризику набувають підвищеного впливу на молодих людей у період їхньої емоційної нестабільності та соціальної вразливості.

По-перше, кібербулінг є одним із найсерйозніших проявів агресивної поведінки в соціальних мережах, що призводить до глибоких психологічних наслідків для жертв, зокрема до підвищеної тривожності, депресії та соціальної ізоляції. Водночас анонімність агресорів знижує відчуття особистої відповідальності, тим самим підвищуючи ймовірність рецидивів [6].

По-друге, психологічні фактори ризику включають залежність від соціальних мереж, що негативно впливає на емоційну стійкість. Постійний пошук схвалення через лайки, коментарі та поширення контенту призводить до зниження самоконтролю та критичності мислення, спричиняючи фрустрацію та незадоволеність.

По-третє, соціальні мережі сприяють формуванню агресивних моделей поведінки через наслідування лідерів думок, які популяризують образливі або саркастичні форми комунікації. Це підкріплюється позитивними відгуками однолітків, що сприяє закріпленню агресивної поведінки в поведінковому репертуарі молоді [2].

Отже, підсумовуючи, можна констатувати, що психологічні фактори агресивності, обумовлені соціальними мережами, мають багатогранний вплив на поведінку молодих людей у ранньому юнацькому віці. Це вимагає подальших досліджень та розробки профілактичних заходів для зниження негативних наслідків та розвитку здорового цифрового середовища.

**Висновки до розділу 1.** Юнацький вік характеризується значними психоемоційними змінами, які можуть бути поглиблені впливом соціальних мереж. Часте використання цих платформ може сприяти зростанню соціальної ізоляції, а також виникненню порівняльної тривожності та зниженню самооцінки через постійне порівняння з ідеалізованими образами інших користувачів. З іншого боку, соціальні мережі можуть слугувати платформою для соціальної підтримки та розвитку емпатії, дозволяючи молоді легше знаходити однодумців.

Соціальні мережі мають потужний вплив на формування ціннісних орієнтацій молодих людей, пропонуючи їм різноманітні культурні та соціальні моделі. Вони можуть сприяти розвитку відкритості та толерантності, але також і ризикують посилювати стереотипні уявлення та поляризацію поглядів. Постійна присутність в соціальних мережах вимагає від молоді вміння критично оцінювати інформацію та відстоювати свої переконання, розвиваючи при цьому адаптивні поведінкові стратегії у віртуальному просторі.

Вплив соціальних мереж може варіюватися в контексті агресивної поведінки, залежно від індивідуальних особливостей користувачів та їх соціального оточення. Соціальні мережі можуть як знижувати агресивність через залучення в позитивні соціальні взаємодії, так і сприяти її зростанню через анонімність та відсутність безпосередніх соціальних наслідків за агресивні дії. Значна роль відводиться механізмам соціального навчання та моделювання поведінки, які можуть бути посилені візуальним контентом, що поширюється у соціальних мережах.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ЮНАЦЬКУ АГРЕСИВНІСТЬ**

**2.1 Характеристика вибірки для дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність**

Для емпіричного дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність було обрано вибірку з 48 респондентів. Респонденти були віком від 15 до 17 років, учні 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Вибірка була сформована за принципом довільної вибірки, що дозволяє отримати репрезентативні дані для даної вікової групи.

Рішення обрати саме ранній юнацький вік (15-17 років) для дослідження обумовлене тим, що цей період є критичним у формуванні соціальних навичок та поведінкових установок. У цьому віці підлітки активно використовують соціальні мережі для спілкування, самовираження та формування соціальної ідентичності, що може значно впливати на їх емоційний стан та поведінку, включаючи агресивність.

Серед 48 респондентів рівномірно представлені обидві статі: 24 хлопці (50%) та 24 дівчини (50%). Такий розподіл дозволяє врахувати можливі гендерні відмінності у впливі соціальних мереж на агресивність.

Віковий розподіл респондентів також був рівномірним, що дозволяє детально проаналізувати вплив соціальних мереж на різні підгрупи всередині вибраного вікового інтервалу. До вибірки увійшли: 16 респондентів віком 15 років (33,3%), 16 респондентів віком 16 років (33,3%), 16 респондентів віком 17 років (33,3%).

Отже, обрана вибірка дозволяє здійснити всебічний аналіз впливу соціальних мереж на юнацьку агресивність, враховуючи як вікові, так і гендерні аспекти, що забезпечує високу репрезентативність і надійність отриманих результатів.

**2.2. Методологія та методи дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність**

Дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність має велике значення для розуміння емоційного стану підлітків та їхньої адаптації до сучасних цифрових умов життя. Спілкування в соціальних мережах є важливою складовою повсякденного життя підлітків, а дослідження його впливу на агресивність допоможе розробити рекомендації для зменшення негативних наслідків.

Емпіричне дослідження було структурувано на три основні послідовні частини: підготовчу, психодіагностичну, та аналітичну.

Підготовча частина. На цьому етапі була розроблена детальна програма емпіричного дослідження, яка включала визначення цілей та завдань дослідження. Головною метою було виявлення впливу спілкування в соціальних мережах на рівень агресивності у підлітків віком 15-17 років. Основними завданнями дослідження стали:

1. Визначення частоти і характеру використання соціальних мереж підлітками.
2. Оцінка рівня агресивності серед респондентів.
3. Встановлення зв'язку між активністю в соціальних мережах та проявами агресивності.

Важливим аспектом стала репрезентативність вибірки, що забезпечує загальну валідність результатів. Для збору даних був обраний та розроблений психодіагностичний інструментарій.

Психодіагностична частина. На цьому етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних. Підлітки пройшли заплановані психодіагностичні процедури, під час яких було зібрано необхідну інформацію. Процедура збору даних проходила в контрольованих умовах із дотриманням усіх етичних норм і принципів конфіденційності.

Було розроблено протокол збору даних, який забезпечував однаковість процесу для всіх учасників. Перед початком збору даних, після отримання відповідних дозволів, підліткам повідомлялося про добровільний характер їхньої участі в дослідженні. Підкреслювалася важливість чесних відповідей на всі питання анкети, що є ключовим для точності та надійності результатів і для уникнення будь-яких викривлень у дослідженні.

Збір даних проводився у звичайних класах після обіду, індивідуально в спокійній атмосфері, що дозволяло учасникам зосередитися на процесі заповнення анкети без відволікань. Час, необхідний для заповнення анкет, складав приблизно 30 хвилин. Інструкції та умови були однаковими для всіх учасників, що забезпечувало стандартизацію процесу і, відповідно, підвищувало валідність та надійність результатів.

Усі заходи були організовані таким чином, щоб створити максимально комфортні умови для респондентів, що сприяло отриманню правдивих та надійних відповідей. Дотримання етичних стандартів, добровільність участі, конфіденційність та анонімність даних забезпечували атмосферу довіри, що є ключовим фактором для успішного проведення психодіагностичних досліджень.

Аналітична частина. На завершальному етапі дослідження було здійснено математико-статистичну обробку зібраних даних. Використання статистичних методів дозволило виявити закономірності, залежності та відмінності в переживаннях підлітків, які брали участь у дослідженні.

Інтерпретація отриманих результатів дозволила сформулювати висновки щодо впливу спілкування в соціальних мережах на агресивність у ранньому юнацькому віці. Зокрема, було виявлено, що певні типи активності у соціальних мережах, такі як часте коментування та взаємодія з негативним контентом, можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем агресивності серед підлітків.

На основі цих висновків були розроблені рекомендації для підтримки та консультування підлітків, які стикаються з проблемами агресивності, спричиненої соціальними мережами.

Слід відзначити, що діагностичний інструментарій дослідження особливостей переживання підлітками розлучення батьків включав наступні методики:

1. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг в адаптації В. О. Бурової
2. «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А.В. Тончева, 2012 р.)
3. Методика «Види агресивності» Л.Г. Почебут.

Розглянемо коротко зміст даних діагностичних методик.

1. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг в адаптації В.О. Бурової (Додаток А)

Методика, створена і випробувана в 1995 році професором психології Кімберлі Янг з Університету Піттсбурга у Бретфорді, являє собою засіб для самооцінки патологічної залежності від інтернету, незалежно від її форми. Цей опитувальник є перекладеною та модифікованою версією тесту К. Янг, виконаною В.А. Лоскутовою (Буровою). В результаті чотирирічного дослідження В.А. Лоскутова захистила докторську дисертацію на здобуття ступеня кандидата медичних наук за темою «Інтернет-залежність як форма нехімічних адиктивних розладів».

Тест К. Янг містить 20 запитань і пропонується у двох форматах: Internet Addiction Test (IAT) та Internet Addiction Test for Families (IAT-F). Версія опитувальника, адаптована В. А. Лоскутовою, складається з 40 пунктів. У відповідях на запитання учасники використовують п'ятибальну шкалу Лікерта. Загальний бал визначається шляхом сумування балів за всі питання, що дає підсумкову оцінку.

2. «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А. В. Тончева) (Додаток Б)

Концепцію кіберкомунікативної залежності вперше розглянули дослідники К. Янг та А. Голдберг, коли вони аналізували залежність людей від Інтернету. Наразі цим питанням займається А. В. Тончева, яка уточнює це поняття і розглядає його як залежність від спілкування через соціальні мережі, які є домінуючим комунікаційним середовищем у мережі Інтернет.

Соціальні мережі можуть суттєво впливати на поведінку, емоції, когнітивні процеси та мотивацію підлітків, схильних до кіберкомунікативної залежності. А. В. Тончева розробила спеціальний опитувальник для діагностики такої залежності серед молоді. Хоча для заповнення опитувальника час не обмежений, рекомендовано витратити на це від 20 до 30 хвилин. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою: завжди (5 балів), дуже часто (4 бали), часто (3 бали), іноді (2 бали) та дуже рідко (1 бал). Загальна кількість балів може сягати 100, і залежно від суми балів визначається рівень залежності: низький (0-49 балів), середній (50-79 балів) або високий (80-100 балів).

3. Методика «Види агресивності» Л.Г. Почебут (Додаток В)

Ця методика призначена для аналізу агресивних проявів в особистості, зокрема для вивчення реакцій людини в стресових умовах та її адаптації до соціального середовища. Вона включає 40 запитань, на які респонденти повинні відповісти "так" або "ні", або зазначити "+/-". Аналіз здійснюється за декількома шкалами: фізична агресія, вербальна агресія, агресія спрямована на об'єкти, емоційна агресія та самоагресія. Відповіді аналізуються за ключем, щоб визначити бали по кожній шкалі і оцінити рівень агресії особистості як високий, середній чи низький. Загальний індекс агресивності встановлюється шляхом сумування балів по всім шкалам, де також визначаються низькі, середні та високі показники агресивності.

**2.3. Результати емпіричного дослідження та їх графічне представлення**

Для вивчення взаємозв’язку між спілкуванням у соціальних мережах та рівнем агресивності в ранньому юнацькому віці, в рамках дослідження було застосовано Тест на інтернет-залежність, розроблений Кімберлі Янг, в адаптації В.О. Бурової. Цей інструмент дозволяє оцінити рівень патологічної прив’язаності до інтернету, що, зокрема, проявляється у частоті та інтенсивності користування соціальними мережами. Отримані результати наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

| Рівень/ Шкала | Низький | Середній | Високий |
| --- | --- | --- | --- |
| кількістьресп. | % | кількістьресп. | % | кількістьресп. | % |
| Інтернет -залежність | 5 | 10,4% | 22 | 45,8 | 21 | 43,8 |

Отже, можна відзначити, що переважна більшість учасників дослідження демонструє середній рівень залежності від інтернету (45,8%). Водночас, різниця у кількості учасників із середнім та високим рівнями залежності є мінімальною. Результати дослідження представлено графічно на рисунку 2.1.

Рис. 2.1. Результати за тестом на інтернет-залежність К. Янг

Отже, міц аналіз показав, що середній рівень залежності від інтернету, коли мережа має помірний вплив на їхнє життя, спостерігається у 45,8% учасників вибірки. Це може супроводжуватися непередбачуваними змінами настрою, від млявості до ейфорії, чутливістю до критики, а також погіршенням пам'яті та уваги. Тим часом 43,8% респондентів виявили високий рівень залежності, що може призводити до депресії, тривожності, фобій, зменшенню соціального кола і зацікавленості у звичних справах та хобі, а також до значного збільшення часу, проведеного в інтернеті.

Тільки 10,4% учасників (5 осіб) демонструють низький рівень залежності від інтернету, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати своїм часом онлайн, обмежене використання інтернету у вільний час, та добру взаємодію з навколишнім середовищем.

Давайте розглянемо дані за шкалами тесту Кімберлі Янг. Виявлено, що 52,1% респондентів регулярно проводять онлайн понад 2 години щодня, що свідчить про високу інтеграцію інтернету в їхнє повсякденне життя. Додатково, 20,8% опитаних зазначили, що часто проводять велику кількість часу в мережі, тоді як 25% респондентів перебувають онлайн майже без перерви.

При цьому, приблизно третина учасників (31,25%) відчувають сильне бажання користуватися соціальними мережами: 4,16% роблять це неперервно, 12,5% – часто, а 14,6% – регулярно. Це вказує на значний вплив соціальних мереж на поведінку і можливе формування залежних відносин між користувачами та їхнім онлайн-середовищем.

За даними дослідження, приблизно 31,25% учасників відчувають занепокоєння або роздратування, коли не мають доступу до своєї сторінки в соціальній мережі. З цієї групи 10,4% респондентів відчувають це регулярно, 18,75% - часто, і 2,1% - постійно. Ці люди також можуть виявляти своє невдоволення через крики або сварки, коли хтось намагається відвернути їх від перебування в соціальній мережі. Крім того, близько чверті підлітків (10,4% регулярно, 8,33% часто, 4,17% постійно) відчувають дискомфорт або страждають, коли їх улюблена соціальна мережа не працює.

Понад половина опитаних визнають, що активність в соціальних мережах позитивно впливає на їх настрій: 43,7% роблять це регулярно, 20,8% - часто, і 16,7% - стверджують, що це відбувається постійно. Це може вказувати на психоемоційну залежність від позитивного зворотного зв'язку, який люди отримують через соціальні мережі.

Близько чверті учасників дослідження використовують соціальні мережі як засіб уникнення особистих проблем: 18,75% роблять це регулярно, 8,33% - часто, і 6,25% - постійно. Це свідчить про те, що для деяких людей соціальні мережі служать механізмом втечі від реальності, що може сприяти уникненню вирішення реальних життєвих завдань.

Досить значна кількість респондентів, а саме 41,7% регулярно, 22,9% часто і 16,7% постійно, спробували зменшити час, проведений у соціальних мережах, але без успіху. Це демонструє потенційну залежність від соціальних мереж, коли люди хочуть зменшити час проведення онлайн, але виявляють, що зробити це складно через сильне бажання залишатися "на зв'язку".

Велика частина респондентів часто оновлює свою сторінку в соціальній мережі: 33,3% роблять це регулярно, 18,75% - часто, і 22,9% - постійно. Це вказує на високий рівень активності та потенційну залученість користувачів до своїх віртуальних спільнот.

Майже половина підлітків постійно відчуває необхідність слідкувати за оновленнями на своїх сторінках у соціальних мережах: 18,75% регулярно, 22,9% часто, і 10,4% постійно. Це свідчить про глибоку залученість молоді до життя у віртуальному просторі та їх постійну готовність бути на зв'язку.

Крім того, 12,5% підлітків регулярно перевіряють свій телефон для оновлень у соціальній мережі, 16,7% - часто, і 12,5% - постійно, що може вказувати на тривожність пов'язану зі страхом пропустити якусь важливу подію або інформацію.

Чверть підлітків відчуває потребу регулярно додавати нові фотографії до свого аккаунту в соціальних мережах: 12,5% роблять це регулярно, 8,3% - часто, і 4,17% - постійно, підкреслюючи важливість візуальної присутності та самопрезентації в соціальних медіа.

Опитані підлітки часто включають до свого кола друзів у соціальних мережах незнайомих осіб: 29,2% роблять це регулярно, 12,5% - часто, а 8,33% - постійно. Це може свідчити про відкритість і бажання розширювати своє соціальне оточення, хоча також може вказувати на ризики пов'язані з приватністю та безпекою в Інтернеті.

Переважна більшість респондентів отримує новини переважно через соціальні мережі: 39,6% регулярно, 16,7% часто, і 33,3% постійно. Це підкреслює роль соціальних медіа як основного джерела інформації для молодого покоління і може впливати на їх світогляд та формування думок.

Приблизно 35,4% опитаних підлітків у колі друзів обговорюють знайдені в соціальних мережах новини. Це свідчить про те, що соціальні мережі не лише впливають на індивідуальні звички, але й стають частиною соціальних взаємодій у реальному світі, зміцнюючи соціальні зв'язки через спільне обговорення актуальних тем.

Аналіз результатів тесту дозволяє виявити широкий спектр поведінкових патернів, що характеризують залежність. Основними характеристиками є частота і тривалість використання інтернету, нав'язливе бажання перебувати онлайн та неспроможність контролювати час, проведений в мережі.

Така залежність може негативно впливати на особистісне, навчальне, професійне та соціальне життя індивіда. Результати тесту вказують на емоційні наслідки залежності, такі як тривога або дратівливість, що виникають у відповідь на обмеження доступу до інтернету. Також з’ясовується, що залежність від інтернету може призводити до зниження продуктивності, ускладнень у міжособистісних відносинах та занедбання щоденних обов'язків.

Наступним я використала «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А. В. Тончева). Отримані результати наведені в таблиці 2.1.

| Рівень/ Шкала | Низький | Середній | Високий |
| --- | --- | --- | --- |
| кількістьресп. | % | кількістьресп. | % | кількістьресп. | % |
| Кіберкомунікативна залежність | 6 | 12,5 | 18 | 37,5 | 24 | 50 |

За результатами анкетування було виявлено, що значна частина молоді має високий рівень кіберкомунікативної залежності. Конкретно, високий рівень залежності був діагностований у 50% опитаних. Це вказує на сильне залучення юнаків та дівчат у віртуальне спілкування, що потенційно може сприяти розвитку агресивних поведінкових моделей через анонімність та недостатній контроль за власною поведінкою в мережі.

Середній рівень кіберкомунікативної залежності був виявлений у 37,5% учасників дослідження. Ці респонденти, ймовірно, використовують соціальні мережі достатньо активно, але не демонструють ознак надмірної пристрасті або не можуть відокремити віртуальне життя від реального. Низький рівень залежності, який було виявлено у 12,5% опитаних, свідчить про здатність цих юнаків і дівчат контролювати свій час у соціальних мережах та підтримувати здорові межі у віртуальному спілкуванні.

Графічно результати представлені на рис. 2.2.

Рис. 2.1. Результати за опитувальником на кіберкомунікативну залежність» А. В. Тончевої

Отже, результати мого дослідження підтверджують, що велика частина молодих людей в ранньому юнацькому віці схильна до кіберкомунікативної залежності, що може сприяти розвитку агресивних поведінкових реакцій. Така тенденція вимагає уваги з боку освітян, батьків і психологів, оскільки підвищує ризики для психічного здоров'я та соціальної адаптації молоді.

На початку дослідження було використано два діагностичних інструменти: «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А. В. Тончева, 2012 р.) та тест на інтернет-залежність за адаптацією В. О. Бурової (раніше В.О. Лоскутової, 1999 р.). Застосування цих методик дозволило встановити високий рівень кореляції між вимірами зазначених інструментів, що підтверджує їхню ефективність та надійність для оцінки кіберкомунікативної та інтернет-залежності (див. рис. 2.3.)

Графічний аналіз даних, отриманих з використанням опитувальників, вказує на наявність позитивної кореляції між вимірами цих двох інструментів. Перетин та дотичність ліній на графіку демонструють, що з ростом рівня кіберкомунікативної залежності спостерігається аналогічне зростання рівня інтернет-залежності, що свідчить про збіг тенденцій у розподілі цих показників серед досліджуваних студентів.

Рис. 2.3. Графічне зображення кореляції між результатами «Опитувальниак на кіберкомунікативну залежність» та тесту на інтернет-залежність за адаптацією В.О. Бурової, кількість респондентів

На основі отриманих даних було сформовано три групи юнаків за рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності: з низьким, середнім, та високим рівнем. Наступним кроком стане аналіз рівня агресивності у кожній з цих груп. Це дослідження має на меті виявити, чи спілкування в соціальних мережах виступає як чинник, що сприяє агресивності серед юнаків у ранньому юнацькому віці.

Спочатку я зосередила увагу на аналізі групи юнаків з високим рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності, яка налічувала 22 респонденти. Наступний етап дослідження полягав у діагностуванні видів агресивності з використанням методики Л.Г. Почебут, що дозволяє виявити основні форми агресивних поведінок та їх прояви. Отримані результати наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рзультати дослідження групи юнаків з високим рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

| Рівень/ Шкала | Низький | Середній | Високий |
| --- | --- | --- | --- |
| кількість респ. | % | кількість респ. | % | кількість респ. | % |
| Вербальна агресія | 4 | 18,2 | 11 | 50 | 7 | 31,8 |
| Фізична агресія | 15 | 68,2 | 4 | 18,2 | 3 | 13,6 |
| Предметна агресія | 8 | 36,4 | 9 | 40,1 | 5 | 22,7 |
| Емоційна агресія | 4 | 18,2 | 14 | 63,6 | 4 | 18,2 |
| Самоагресія | 6 | 27,3 | 7 | 31,8 | 9 | 40,1 |
| Загальна шкала агресивності | 3 | 13,6 | 14 | 63,6 | 5 | 22,7 |

Таким чином, результати вказують на різноманітні рівні проявів агресії. Вербальна агресія спостерігалася на середньому рівні у 50% респондентів, на високому рівні у 31,8% та на низькому у 18,2% випадків. Це вказує на те, що словесна агресія є досить поширеним видом агресивної поведінки серед даної групи. Фізична агресія мала значно нижчі показники: низький рівень виявили у 68,2% опитаних, середній у 18,2% та високий у 13,6%, що може свідчити про меншу схильність до фізичної агресії у віртуально активних юнаків. Предметна агресія (агресія спрямована на руйнування об'єктів) була помічена у 22,7% на високому рівні, 40,1% на середньому та 36,4% на низькому рівні, підкреслюючи середній ступінь цього типу агресії серед респондентів. Емоційна агресія, що включає в себе вираження негативних емоцій, зазвичай носила середній характер (63,6%), з низьким (18,2%) і високим (18,2%) рівнями, свідчачи про велику емоційну залученість у соціальних інтеракціях. Самоагресія, яка виражається у саморуйнівних діях, виявилася на високому рівні у 40,1% опитаних, що може бути індикатором високої внутрішньої напруги та конфліктів. Загальна шкала агресивності показала, що середній рівень агресивності (63,6%) домінує серед учасників, з високим рівнем у 22,7% випадків і низьким у 13,6%.

Ці дані вказують на значну агресивну поведінку серед юнаків з високим рівнем залежності від кіберкомунікацій, особливо в вербальній, емоційній та самоагресії.

Графічно результати представлені на рис. 2.4.

Рис. 2.4. Рзультати дослідження групи юнаків з високим рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

Далі я зосередила увагу на аналізі групи юнаків з середнім рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності, яка налічувала 20 респондентів. Отримані результати наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рзультати дослідження групи юнаків з середнім рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

| Рівень/ Шкала | Низький | Середній | Високий |
| --- | --- | --- | --- |
| кількість респ. | % | кількість респ. | % | кількість респ. | % |
| Вербальна агресія | 5 | 25 | 11 | 55 | 4 | 20 |
| Фізична агресія | 11 | 55 | 7 | 35 | 2 | 10 |
| Предметна агресія | 7 | 35 | 9 | 45 | 4 | 20 |
| Емоційна агресія | 4 | 20 | 13 | 65 | 3 | 15 |
| Самоагресія | 4 | 20 | 9 | 45 | 7 | 35 |
| Загальна шкала агресивності | 5 | 25 | 12 | 60 | 3 | 15 |

Отримані результати дають змогу зрозуміти як агресія проявляється у молодих людей, які мають помірну залежність від інтернету та комунікацій в цифровому просторі. Вербальна агресія серед учасників була в основному на середньому рівні (55%), з відносно малим відсотком високого рівня (20%). Це може свідчити про тенденцію використання словесної агресії як механізму впорядкування своїх емоцій та стосунків з іншими у віртуальному середовищі. Фізична агресія була переважно на низькому рівні (55%), що може вказувати на меншу схильність до фізичних проявів агресії серед тих, чия залежність не досягає крайніх меж. Також це підтверджує, що агресивна поведінка може бути більше виражена у нефізичних формах. Предметна агресія виявилася середньою у 45% випадків, з показником високої предметної агресії у 20%. Це може свідчити про часте використання об'єктів або матеріальних речей для вираження агресії, що може бути пов'язано з фрустрацією чи стресом в результаті інтернет-взаємодій. Емоційна агресія була виявлена переважно на середньому рівні (65%). Це підкреслює, що емоційні вияви агресії можуть бути зумовлені регулярним використанням інтернету та соціальних мереж, що потенційно може сприяти емоційним розладам. Самоагресія також зазначена як значна з високим рівнем у 35% випадків, що може вказувати на внутрішні конфлікти і незадоволення собою, можливо асоційоване з залежністю від інтернету. Загальна шкала агресивності показала, що більшість респондентів має середній рівень агресії (60%). Це свідчить про те, що помірна кіберкомунікативна залежність корелює з помірними проявами агресії, але також може спонукати до різних форм агресивної поведінки в залежності від обставин і особистісних характеристик.

Графічно результати представлені на рис. 2.5.

Рис. 2.5. Рзультати дослідження групи юнаків з середнім рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

Насамкінець я зосередила увагу на аналізі групи юнаків з низьким рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності, яка налічувала 6 респондентів. Отримані результати наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Рзультати дослідження групи юнаків з низьким рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

| Рівень/ Шкала | Низький | Середній | Високий |
| --- | --- | --- | --- |
| кількість респ. | % | кількість респ. | % | кількість респ. | % |
| Вербальна агресія | 3 | 50 | 3 | 50 | 0 | 0 |
| Фізична агресія | 3 | 50 | 3 | 50 | 0 | 0 |
| Предметна агресія | 3 | 50 | 3 | 50 | 0 | 0 |
| Емоційна агресія | 1 | 16,7 | 4 | 66,7 | 1 | 16,7 |
| Самоагресія | 2 | 33,3 | 3 | 50 | 1 | 16,7 |
| Загальна шкала агресивності | 3 | 50 | 2 | 33,3 | 1 | 16,7 |

Дослідження групи юнаків з низьким рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут показало значну відмінність у проявах агресії порівняно з групами із середнім та високим рівнем залежності. Наприклад, рівень вербальної агресії виявився повністю відсутнім на високому рівні (0%), що свідчить про контрольоване використання словесної агресії або незначну її прояву серед цієї групи. Це може бути ознакою здоровіших комунікаційних звичок. Співвідношення низького та середнього рівнів (обидва 50%) може вказувати на збалансоване використання вербальної агресії в конфліктних ситуаціях.

Аналогічно вербальній, фізична агресія не була виявлена на високому рівні (0%). Це може вказувати на загальну відсутність фізичних проявів агресії та більшу схильність до неагресивної поведінки. Рівномірне розподілення між низьким і середнім рівнями також вказує на модерацію у проявах фізичної агресії.

 Ситуація з предметною агресією відповідає попереднім показникам: відсутність високого рівня та порівну частку низького і середнього рівнів. Це вказує на рідкісне використання предметів як засобу агресії.

 Незважаючи на досить високий рівень емоційної агресії на середньому рівні (66,7%), відсоток високої емоційної агресії складає 16,7%, що може свідчити про емоційні випади серед деяких респондентів.

 Прояви самоагресії високі у 16,7% випадків, що є ознакою існування внутрішніх конфліктів у меншій частині групи, але більшість мають низький або середній рівень самоагресії.

 Половина учасників має низький загальний рівень агресивності, тоді як 33,3% на середньому та 16,7% на високому. Це підкреслює, що низький рівень кіберкомунікативної та інтернет-залежності може сприяти зниженню загальної агресивності рис. 2.6.

Рис. 2.6. Рзультати дослідження групи юнаків з низьким рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності за методикою «Види агресивності» Л. Г. Почебут

Результати вказують на зменшену агресивну поведінку у юнаків з низьким рівнем інтернет-залежності, що може вказувати на позитивний вплив обмеженої або контрольованої інтернет-активності на соціальну поведінку. Відсутність високого рівня агресії в більшості категорій свідчить про ефективність механізмів саморегуляції серед цих осіб та меншу схильність до агресивних реакцій в конфліктних ситуаціях.

Таким чином, загальний аналіз показує, що висока кіберкомунікативна активність та залежність від інтернету можуть значно підвищувати рівень агресії серед юнаків, в той час як обмежене та контрольоване використання соціальних мереж знижує потенційні ризики.

**2.4.** **Практичні рекомендації щодо підтримки та консультування підлітків з проблемами агресивності, спричиненої соціальними мережами**

Актуальність проблеми агресивності у підлітків, спричиненої активністю у соціальних мережах, зумовлює необхідність розробки ефективних підходів до психологічної підтримки та консультування цієї вікової групи. Використання соціальних мереж є невід'ємною частиною сучасного життя підлітків, проте надмірна або неконтрольована активність у них може призводити до зростання агресивних тенденцій. Тому важливо розробити практичні рекомендації для психологів, які працюють з підлітками, з метою зменшення негативного впливу соціальних мереж на їх емоційний стан.

Перш за все, психологи мають звернути увагу на комплексну діагностику, яка включає вивчення рівня агресивності підлітка та його поведінки у соціальних мережах. Це передбачає використання стандартизованих інструментів, що дозволяють оцінити різні аспекти агресивної поведінки, включаючи фізичну, вербальну агресію та ворожість. Окрім цього, важливо застосовувати анкети та опитувальники, розроблені для оцінки активності у соціальних мережах, які можуть включати питання про частоту використання, типи взаємодій, час, проведений в онлайні, та емоційні реакції на різні типи контенту.

Психологи повинні також враховувати індивідуальні особливості підлітків, такі як їхній загальний емоційний стан, наявність стресових факторів у житті, сімейне оточення та міжособистісні стосунки. Важливо звертати увагу на контекст, у якому підлітки використовують соціальні мережі: чи це є засобом втечі від реальних проблем, способом соціальної взаємодії або ж джерелом додаткового стресу. Комплексна діагностика дозволяє виявити не лише рівень агресивності, але й інші супутні психологічні проблеми, такі як тривожність, депресію або низьку самооцінку, які можуть посилювати агресивні тенденції [9].

Інформування підлітків про можливі негативні наслідки надмірної активності у соціальних мережах та розвиток навичок критичного мислення є важливим елементом профілактики агресивної поведінки. Психологам варто організовувати освітні програми та тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності підлітків щодо потенційних ризиків, пов'язаних із використанням соціальних мереж. Ці програми повинні включати інформацію про негативний вплив надмірного перебування онлайн на емоційний стан, проблеми з самооцінкою, порушення сну та інші аспекти психічного здоров'я [12].

Окрім цього, важливо навчати підлітків критично оцінювати контент, який вони споживають та створюють у соціальних мережах. Розвиток навичок критичного мислення допомагає підліткам усвідомлювати маніпулятивні техніки, використовувані у соціальних мережах, розпізнавати фейкові новини та уникати токсичних взаємодій. Психологи можуть використовувати різноманітні методи для цього, включаючи групові обговорення, аналіз конкретних прикладів, рольові ігри та моделювання ситуацій.

Важливим аспектом також є навчання підлітків управлінню своїм онлайн-часом та встановленню здорових меж у використанні соціальних мереж. Це може включати створення розкладів для використання гаджетів, визначення часів для відпочинку від цифрових пристроїв та розвиток інших форм активності та соціальної взаємодії поза інтернетом. Психологи повинні сприяти усвідомленню підлітками важливості балансу між онлайн- та офлайн-життям для збереження їхнього психічного здоров'я.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції у підлітків є ще одним важливим напрямом роботи. Це включає навчання підлітків методам управління своїми емоціями, що допомагає їм краще справлятися з різними стресовими ситуаціями, які можуть виникати у соціальних мережах. Психологам варто використовувати різні техніки, такі як дихальні вправи, медитація, м'які біоповерхневі методи, які допоможуть підліткам знизити рівень стресу і краще контролювати свої імпульсивні реакції.

Окрім того, програми з емоційної грамотності повинні включати вправи на розвиток емпатії та розуміння емоцій інших людей, що є критично важливим у запобіганні конфліктних ситуацій онлайн. Підлітки навчаються розпізнавати і виражати власні емоції та емоції інших у здоровий і конструктивний спосіб.

Залучення підлітків до обговорення та аналізу сценаріїв, які вони можуть зустріти в соціальних мережах, дозволяє їм практикувати і вдосконалювати свої навички емоційної саморегуляції у безпечному середовищі. Це не тільки допомагає підліткам краще управляти власними емоціями, але й сприяє розвитку зрілості та відповідальності у їхніх взаємодіях онлайн та офлайн.

Робота з батьками та педагогами також є ключовим аспектом у підтримці підлітків. Інформування дорослих про ознаки та причини агресивної поведінки у підлітків, а також про можливості її корекції і профілактики, є надзвичайно важливим. Батьки та вчителі мають стати ефективними партнерами у моніторингу поведінки підлітків у соціальних мережах і допомагати їм розуміти, як правильно реагувати на можливі конфліктні ситуації.

Окрім того, навчання батьків та педагогів ефективним методам спілкування та взаємодії з підлітками створить підтримуюче та відкрите середовище, де підлітки почуватимуться безпечно, матимуть змогу висловлювати свої почуття та думки.

Психологи мають також звернути увагу на індивідуальні особливості кожного підлітка, оскільки причини агресивності можуть бути різними. Тому важливо враховувати унікальний контекст життя кожного підлітка, включаючи його сімейне середовище, соціальний статус, освітній досвід, а також емоційний і психологічний стан. Індивідуалізований підхід дозволяє виявляти специфічні фактори, які можуть сприяти розвитку агресії та розробляти стратегії, які найкраще відповідають потребам конкретного підлітка.

Адаптація психотерапевтичних технік залежно від особистісних особливостей і вразливостей підлітка також є ключовою. Наприклад, техніки когнітивно-поведінкової терапії можуть бути особливо ефективними для тих, хто схильний до імпульсивної поведінки, тоді як підходи на основі міжособистісних відносин можуть краще підійти підліткам з проблемами в соціальній взаємодії. Такий специфічний підхід допомагає підліткам краще розуміти та контролювати свою поведінку, забезпечуючи тривалу підтримку та допомогу у розвитку здорових механізмів адаптації.

Таким чином, для успішної підтримки та консультування підлітків з проблемами агресивності, спричиненої соціальними мережами, психологи повинні застосовувати комплексний підхід, який включає діагностику, освітні заходи, розвиток навичок емоційної саморегуляції, роботу з батьками та педагогами. Важливо враховувати індивідуальні особливості підлітків, що дозволить розробити найбільш ефективні стратегії допомоги та зменшити негативний вплив соціальних мереж на їх емоційний стан.

**Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження було структурувано на три основні послідовні частини: підготовчу, психодіагностичну, та аналітичну.

Інструментарій дослідження особливостей переживання підлітками розлучення батьків включав наступні методики: Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг в адаптації В. О. Бурової; «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А. В. Тончева, 2012 р.); Методику «Види агресивності» Л. Г. Почебут.

Вивчення результатів дослідження впливу кіберкомунікативної та інтернет-залежності на рівень агресивності серед юнаків дозволяє зробити важливі спостереження щодо впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність. Аналізуючи дані трьох груп з різним рівнем інтернет-залежності, можна зробити наступні висновки:

1. Юнаки з високим рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності демонструють значно вищий рівень вербальної агресії, самоагресії та загальної агресивності порівняно з іншими групами. Це може свідчити про те, що інтенсивне використання соціальних мереж може сприяти розвитку агресивних настроїв та поведінки, особливо у відповідь на віртуальні взаємодії.
2. Група юнаків з середнім рівнем залежності також показує вищі показники емоційної та вербальної агресії порівняно з групою з низьким рівнем, хоча їхні загальні показники агресивності нижчі, ніж у групи з високою залежністю. Це може бути ознакою того, що навіть помірне використання соціальних мереж без відповідного контролю може мати негативний вплив на поведінку молоді.
3. Юнаки з низьким рівнем залежності мають найнижчі рівні усіх видів агресії. Ця група має високі показники низького рівня агресії по всім категоріям, що вказує на позитивний вплив обмеженого доступу до соціальних мереж та інтернету на їх емоційний стан та поведінку.

**ВИСНОВКИ**

Відповідно до завдань, можу зробити наступні висновки:

1. Юнацький вік характеризується значними психоемоційними змінами, поглибленими впливом соціальних мереж. Часте використання цих платформ може спричиняти соціальну ізоляцію, порівняльну тривожність та зниження самооцінки через постійне порівняння з ідеалізованими образами інших користувачів. Соціальні мережі також виступають платформою для соціальної підтримки та розвитку емпатії, допомагаючи молоді знаходити однодумців. Вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій молодих людей є потужним, пропонуючи різноманітні культурні та соціальні моделі. Вони сприяють розвитку відкритості та толерантності, але можуть посилювати стереотипні уявлення та поляризацію поглядів. У контексті агресивної поведінки вплив соціальних мереж варіюється залежно від індивідуальних особливостей користувачів та їх соціального оточення. Соціальні мережі можуть знижувати агресивність через позитивні соціальні взаємодії, або сприяти її зростанню через анонімність та відсутність безпосередніх соціальних наслідків за агресивні дії.

2. Емпіричне дослідження було структурувано на три основні послідовні частини: підготовчу, психодіагностичну та аналітичну. Інструментарій дослідження особливостей переживання підлітками розлучення батьків включав наступні методики: тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг в адаптації В. О. Бурової, «Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А. В. Тончева, 2012 р.), а також методику «Види агресивності» Л. Г. Почебут. Вивчення результатів дослідження впливу кіберкомунікативної та інтернет-залежності на рівень агресивності серед юнаків дозволяє зробити важливі спостереження щодо впливу спілкування в соціальних мережах на юнацьку агресивність.

Аналізуючи дані трьох груп з різним рівнем інтернет-залежності, можна зробити наступні висновки. Юнаки з високим рівнем кіберкомунікативної та інтернет-залежності демонструють значно вищий рівень вербальної агресії, самоагресії та загальної агресивності порівняно з іншими групами. Інтенсивне використання соціальних мереж може сприяти розвитку агресивних настроїв та поведінки, особливо у відповідь на віртуальні взаємодії. Група юнаків з середнім рівнем залежності також показує вищі показники емоційної та вербальної агресії порівняно з групою з низьким рівнем, хоча їхні загальні показники агресивності нижчі, ніж у групи з високою залежністю. Це може бути ознакою того, що навіть помірне використання соціальних мереж без відповідного контролю може мати негативний вплив на поведінку молоді.

Юнаки з низьким рівнем залежності мають найнижчі рівні усіх видів агресії. Ця група має високі показники низького рівня агресії по всім категоріям, що вказує на позитивний вплив обмеженого доступу до соціальних мереж та інтернету на їх емоційний стан та поведінку. Таким чином, обмеження доступу до соціальних мереж може сприяти зменшенню проявів агресії серед підлітків, що є важливим завданням для батьків, педагогів та психологів у контексті забезпечення психоемоційного здоров'я молоді.

3. Розроблені рекомендації щодо підтримки та консультування підлітків з проблемами агресивності, спричиненої активністю у соціальних мережах, передбачають комплексний підхід, який включає діагностику рівня агресивності та поведінки підлітків у соціальних мережах, інформування про можливі негативні наслідки надмірної активності в онлайні, розвиток навичок критичного мислення та емоційної саморегуляції, а також роботу з батьками та педагогами для створення підтримуючого середовища. Психологи мають використовувати стандартизовані інструменти для оцінки агресивної поведінки та активності в соціальних мережах, проводити освітні програми для підвищення обізнаності підлітків про ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж, та навчати управлінню онлайн-часом і критичній оцінці контенту.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Брик О. М. Психологія впливу: електронний ресурс. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e0480024-2304-413a-9e52-43e5f53588a0/content (дата звернення: 01.05.2024).
2. Гривна Д. Ю. Вплив соцмереж на формування агресивності підлітків: бакалаврська робота. ТНТУ, 2023.
3. Гринчук К. О., Старусева В. В. Негативний вплив соціальних мереж на підлітків: дис. ХНМУ, 2019.
4. Губарь О. Г. Формування особистості підлітка в процесі його соціалізації: електронний ресурс. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2015. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10432/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення: 02.05.2024).
5. Кобильченко В. В. Соціально-психологічні основи розвитку та корекції особистості підлітка в нормі і при патології зору: монографія. К.: Освіта України, 2010. 550 с.
6. Коброслі А. Х. Взаємозв’язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2018. 23.2 (48).
7. Кучаковська Г. А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформатичних дисциплін майбутніх вчителів початкової школи: електронний ресурс. 2015. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/127440208.pdf (дата звернення: 01.05.2024).
8. Немеш М. В. Дезінгібіція як психологічна проблема в умовах сучасної віртуальної реальності. Науковий журнал Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № 3. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_nemesh2_1509217245.pdf>  (дата звернення: 01.05.2024).
9. Ольховська В. О., Бакаленко О. А. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Радіоелектроніка та молодь у ХХІ столітті: матеріали 25-го Міжнар. молодіжн. форуму. Харків: ХНУРЕ, 2021. Т. 8. С. 112—113.
10. Самойловська О. Вплив соціальних мереж на формування насильства серед підлітків: електронний ресурс. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8042/1/Samoilovska.pdf (дата звернення: 02.05.2024).
11. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression. Annual Review of Psychology. 2002. Vol. 53, no. 1. P. 27—51.
12. Anderson J. Q., Rainie L. The Future of Well-Being in a Tech-Saturated World. Pew Research Center, 2018.
13. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. Prentice-Hall, 1973.
14. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. McGraw-Hill, 1993.
15. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press, 2014.
16. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press, 1979.
17. Craddock A., et al. Toxic positivity in social media: a growing phenomenon. Cyberpsychology Journal, 2020.
18. Dill K. E. How Fantasy Becomes Reality: Seeing through Media Influence. Oxford University Press, 2009.
19. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. The benefits of Facebook "friends": social capital and college students’ use of online social network sites. Journal of Computer-Mediated Communication, 2007. Vol. 12, no. 4.
20. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. Norton, 1968.
21. Festinger L. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954.
22. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of General Psychology, 1998.
23. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of Suicide Research. 2010. Vol. 14, no. 3. P. 206—221.
24. Kirschenbaum H., et al. Effects of social media on adolescents' self-esteem. Journal of Youth Studies, 2020.
25. Kowalski R. M., Limber S. P. Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. Journal of Adolescent Health, 2013.
26. Kowalski R. M., Limber S. P., Agatston P. W. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. Wiley-Blackwell, 2012.
27. Kowalski R. M., Vega V. Cyberbullying: recognizing and treating victim and aggressor. Psychiatric Times, 2016.
28. Lenhart A., Madden M. Teens, Privacy, & Online Social Networks. Pew Research Center, 2007.
29. Levenson J. C., Shensa A., Sidani J. E., Colditz J. B., Primack B. A. Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: a nationwide study. Sleep, 2016.
30. Lin L. Y., Sidani J. E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J. B., Hoffman B. L., Giles L. M., Primack B. A. Association between social media use and depression among U.S. young adults. Depression and Anxiety, 2016.
31. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 1966.
32. Navarro R., Yubero S., Larrañaga E. Cyberbullying across the Globe: Gender, Family, and Mental Health. Springer, 2016.
33. O'Keeffe G. S., Clarke-Pearson K. The impact of social media on children, adolescents, and families. Pediatrics. 2011. Vol. 127, no. 4. P. 800—804.
34. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Wiley-Blackwell, 1993.
35. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 2019.
36. Papert S. Mindstorms: Children, Computers, and Powerful Ideas. Basic Books, 2013.
37. Papert S., Rogers Y. Social influence and cyberbullying. Journal of Adolescent Health. 2011. Vol. 45, no. 4. P. 23—35.
38. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives on educating and empowering youth. New Horizons in Education. 2012. Vol. 60, no. 1. P. 87—92.
39. Primack B. A., et al. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 2017.
40. Sherman L. E., Lee J. J. The role of the self in Instagram posts: impacts on users' mood and well-being. Journal of Interactive Marketing, 2018.
41. Slaybock R., Greenberg J. Peer influence in adolescence. Journal of Youth Studies. 2011. Vol. 15, no. 6. P. 34—47.
42. Smetana J. G. Adolescents' conceptions of parental authority: individual differences and developmental change. Adolescent Development, 2006.
43. Smith P. K., Berkkun F. Cyberbullying and Online Aggression: Cross-Cultural Perspectives. Routledge, 2017.
44. Steinfield C. Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: a longitudinal analysis. Journal of Applied Developmental Psychology, 2008.
45. Tokunaga R. S. Following you home from school: a critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. Computers in Human Behavior, 2010.
46. Valkenburg P. M., Peter J. Online communication and adolescent well-being. Communication Research. 2007. Vol. 35, no. 1. P. 43—58.
47. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 2014.
48. Williams K. D., Cheung C. K. T., Choi W. Cyberostracism: Effects of being ignored over the internet. Journal of Personality and Social Psychology. 2000. Vol. 79, no. 5. P. 748—762.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг в адаптації В.О. Бурової**

Відповідь на кожне питання оцініть таким чином:

 «Ніколи» – 1 бал

«Дуже рідко» – 2 бали

«Іноді» –3 бали

«Часто» – 4 бали

«Завжди» – 5 балів.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

Інтерпретація результатів:

 20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;

30-49 балів – інтернет-залежність не виражена або слабко виражена, але пропонуємо прислухатися до рекомендацій;

50-79 балів – мережа значно впливає на Ваше життя;

80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

**Додаток Б**

**Опитувальник на кіберкомунікативну залежність» (А.В. Тончева)**

Ключ до опитувальника. Відповіді даються за 5-бальною шкалою: «завжди» – 5 балів; «дуже часто» – 4 бали; «часто» – 3 бали; «іноді» – 2 бали; «дуже рідко» – 1 бал.

Максимальна сума балів – 100.

Інтерпретація результатів:

0 – 49 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності;

50 – 79 балів – середній рівень кіберкомунікативної залежності, соціальні мережі впливають на Ваше життя та є причиною деяких проблем;

80 – 100 балів – високий рівень кіберкомунікативної залежності.

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на запитання тесту. Виберіть найбільш вдалий для Вас варіант відповіді на кожне із запитань. Спробуйте відповідати чесно та відверто.

Матеріал опитувальника

1. Як часто Ви безперервно перебуваєте в режимі «онлайн» більше 2 годин на добу?

2. Як часто Ви відчуваєте непереборне бажання відвідати соціальну мережу?

3. Як часто Ви проводите час, розмірковуючи про соціальну мережу та складаючи план дій у ній?

4. Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб відволіктися від особистих проблем?

5. Як часто Ви оновлюєте «сторінку»?

6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість і неспокій за відсутності можливості відвідати «сторінку» в соціальній мережі?

7. Як часто Ви відчуваєте потребу відстежувати оновлення подій на сторінці незалежно від місця Вашого перебування?

 8. Як часто Ви додаєте незнайомих людей до списку «друзів»?

9. Як часто Ви підвищуєте голос, сваритесь або іншим чином висловлюєте невдоволення, коли хтось намагається відволікти Вас від соціальної мережі?

10. Як часто, не перебуваючи за комп’ютером, Ви використовуєте такі вирази, як «спс» або «пжл»?

11. Як часто Ви відчуваєте потребу додавати нові фотографії до альбомів у соціальних мережах?

12. Як часто Ви перевіряєте оновлення в соціальній мережі через телефон?

13. Як часто Ви дізнаєтеся новини із соціальних мереж?

14. Як часто Ви можете проспати і запізнитися до школи після ночі, проведеної в соціальній мережі?

15. Як часто відвідування соціальних мереж покращує Ваш настрій?

16. Як часто в компанії з друзями Ви обговорюєте новини з соціальних мереж?

17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно скоротити час проведення в соціальній мережі?

18. Як часто Ви змінюєте соціальний статус у мережі?

19. Як часто Ви страждаєте через те, що ваша улюблена мережа не працює?

20. Як часто Ви промовляєте «Так! Точно!», киваючи головою на знак згоди з черговим повідомленням?

**Додаток В**

**Методика «Види агресивності» Л.Г. Почебут**

Інструкція Якщо ви погоджуєтеся із твердженням (тобто це підходить до опису вашої поведінки або стану), поставте «+» в клітинку поряд із номером твердження. Якщо не погоджуєтеся, нічого ставити не потрібно.

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.

2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що про нього думаю.

3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.

4. Коли я зустрічаю неприємного мені людини, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути його.

5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.

6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.

7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.

8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.

9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.

10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.

11. Якщо хтось підніме на мене руку, я постараюся вдарити його першим.

12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.

13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити її.

14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.

15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.

16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурі.

17. У розмові з людиною я намагаюся його уважно вислухати, не перебиваючи.

18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх у хід.

19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнув, то справа може дійти до бійки.

20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.

21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.

22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.

23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншої людини робити мені що-небудь хороше.

24. Якщо мені завдадуть образу, у мене пропадає бажання розмовляти з ким би то не було.

25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.

26. Коли я розлючений, я кричу саме злісне лайку.

27. У дитинстві я уникав битися.

28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.

29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.

30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.

31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.

32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі приношу шкоду.

33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.

34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.

35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.

36. Якщо мені не вдається полагодити зламався або порвалися предмет, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.

37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.

38. Коли я думаю про дуже неприємному мені людину, я можу прийти в збудження від бажання заподіяти йому зло.

39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.

40. Якщо хто-небудь звертається зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

***Обробка та інтерпретація результатів тесту***

Агресивна поведінка за формою вияву може бути діагностовано за п’ятьма шкалами.

1. Вербальна агресія (ВА) – людина словами виражає своє агресивне відношення до іншого, використовує образи, іронію, глузування.

2. Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію по відношенню до іншого із застосуванням фізичної сили.

3. Непряма агресія (НА) – людина зриває свою агресію на предмети, які його оточують.

4. Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження під час спілкування з іншими людьми, що супроводжується підозрою, ворожістю, антипатією та недоброзичливістю по відношенню до них.

5. Самоагресія (СА) – людина не погоджується із собою; у неї відсутні та ослаблені механізми психологічного захисту, вона стає баззахисною в агресивному середовищі, губиться, падає духом або наносить собі шкоду.

1. Підсумовуються бали по кожній із п’яти шкал (сума вписується в останній стовпчик). Якщо сума балів буде вище 5, це означає високу ступінь агресивності.

 Сума балів від 3 до 4 відповідає середньому ступеню агресії. С

ума балів від 0 до 2 означає низький ступінь агресивності.

2. Підсумовуютьсябали по всім шкалам.

Якщо сума перевищує 25 балів, це означає високу ступінь агресивності людини, його низькі адаптаційні можливості.

Сума балів від 11 до 24 відповідає середньому рвіню агресивності та адаптованості.

 Сума балів від 0 до 10 означає низьку ступінь агресивності та високу ступінь адаптованої поведінки.

**Додаток Г**

**Тест на визначення рівня гніву (IDR Labs International)**

Для кожного наступного твердження вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з ним.

1. Зазвичай я злюся довгий час.
2. Мені важко показати людям свою роздратованість.
3. Мене легко розізлити.
4. Коли мене хтось розізлив, я зганяю гнів на всіх навколо.
5. Я можу розізлитися через щось в минулому, лише подумавши про це.
6. Я намагаюся помститися, коли хтось мене розізлив.
7. Мене злить, коли мені приходиться працювати з некомпетентними людьми.
8. У мене є прихований гнів, про який я нікому не розповідаю.
9. Як тільки я показую людям свою роздратованість, я одразу ж заспокоююсь.
10. Коли мене розізлити, я заспокоююся швидше, ніж більшість людей.
11. Навіть якщо я злюся, я намагаюся обговорити з людьми напружені ситуації, не показуючи їм свого гніву.
12. Мене дратує щось майже кожного дня.
13. Я доволі часто приховано осуджую людей.
14. Мене злить, коли хтось змінює домовленості зі мною.
15. Інколи люди дратують мене лише своєю присутністю.
16. Якщо (або коли) я приховую свою злість від інших, я ще довго думаю про речі, які мене роздратували.
17. За однакових умов інші, здається, зляться більше за мене.
18. Мене злить, коли хтось чинить несправедливо.
19. Мені зустрічалося чимало професіоналів своєї справи, які виявилися не кращими за мене.
20. Якщо я показуватиму людям свої справжні емоції та почуття, навряд чи я комусь подобатимусь.
21. Інколи я злюся так сильно, що, здається, можу втратити контроль.
22. Я часто приховую свій гнів від інших, за що мене мучать докори сумління опісля.
23. Я насторожено ставлюся до людей, які більш дружелюбні зі мною, ніж я очікував(-ла).
24. Мене вражає, як часто я дратуюся.
25. Я часто дратуюся більше, ніж це потрібно.
26. Я злюся частіше, ніж більшість моїх знайомих.
27. Я відчуваю провину через вираження свого гніву.
28. Мене злить, коли люди не оцінюють мою роботу належним чином.
29. Інколи я злюся без жодної на те причини.
30. Мене злить, коли щось стає на перешкоді моїх планів.
31. Мене злить, коли хтось осоромлює мене.
32. Я злюся на себе, коли я роблю щось нерозумне.
33. Мене злить, коли мене затримують.
34. Мої друзі та близькі знають, що в мене є схильність до гніву.
35. Мене злить, коли я повинен(-на) виконувати накази менш здібних людей, ніж я.
36. Люди обговорюють мене поза моєю спиною.
37. Коли хтось мене розсердив, я показую це.
38. Деяким моїм друзям притаманні звички, які мене сильно дратують.