**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

**1.1.** **Сутність підліткової агресивності як психологічного феномену**

Агресивність у підлітковому віці є складним психічним феноменом, що виникає під впливом цілого комплексу чинників: біологічних, психологічних, соціальних і культурних. Її прояви можуть бути різноманітними — від відкритих форм (фізичне чи вербальне насильство) до прихованих (емоційний тиск, пасивна агресія, ігнорування, кібербулінг). У підлітків агресивність нерідко виступає як засіб самозахисту, інструмент досягнення авторитету або спосіб реагування на фрустрацію, несправедливість чи соціальну ізоляцію.

У психології агресія традиційно розглядається як усвідомлене чи неусвідомлене прагнення завдати шкоди іншій людині, об’єкту або собі. Класичні теорії агресії дають змогу по-різному інтерпретувати її походження. Так, К. Лоренц вважав агресію вродженим інстинктом, що має еволюційну функцію — збереження особини та виду. На противагу йому, З. Фрейд інтерпретував агресивність як складову інстинкту смерті (Танатосу), який суперечить інстинкту життя (Еросу) і виявляється у деструктивних імпульсах, що спрямовані як назовні, так і на себе.

Іншу позицію займає А. Бандура, який запропонував соціально-когнітивну модель агресії. Згідно з його теорією, агресивна поведінка є результатом навчання за зразком: дитина або підліток, спостерігаючи за агресією в оточенні (в сім’ї, кіно, іграх, соцмережах), наслідує її, особливо якщо вона підкріплюється соціальним схваленням чи успіхом. У цьому випадку агресія набуває характеру засвоєного, цілеспрямованого способу взаємодії з іншими.

Підлітковий вік (приблизно від 11 до 16 років) вважається критичним етапом формування особистості. Цей період характеризується низкою особливостей, що роблять підлітків більш вразливими до проявів агресії:

\*емоційною нестійкістю та імпульсивністю;

\*інтенсивним формуванням Я-концепції;

\*посиленням потреби в самоствердженні, незалежності та автономії;

\*активним пошуком ідентичності;

\*зростаючим впливом груп однолітків та потребою в соціальному визнанні;

\*підвищеною чутливістю до критики, несправедливості, знецінення.

Крім того, в підлітків ще не до кінця сформовані навички емоційного самоконтролю, критичного мислення та стресостійкості. За відсутності підтримки з боку дорослих, позитивного мікросоціального середовища та адекватних моделей поведінки, агресивні реакції можуть ставати стабільною поведінковою стратегією.

У сучасному контексті важливу роль у формуванні агресивності відіграє цифрове середовище, зокрема соціальні мережі, які виступають джерелом агресивного контенту, місцем кібербулінгу, порівнянь, провокаційних повідомлень. Підліток, що активно взаємодіє з подібним середовищем, отримує підкріплення агресивної поведінки (лайки, коментарі, увага), що сприяє її повторенню та закріпленню.

Водночас, слід розрізняти агресію як емоційну реакцію (спалах гніву) і агресивність як рису особистості — схильність до регулярного використання агресії у взаємодії з іншими. Формування агресивності у підлітковому віці може мати довгострокові наслідки для соціального функціонування особистості, сприяти розвитку девіантної або криміногенної поведінки.

Таким чином, підліткова агресивність є багатокомпонентним явищем, яке потребує комплексного підходу до діагностики, профілактики та корекції. Вона формується на перетині індивідуальних рис, сімейного виховання, соціального оточення та впливів медіапростору. Розуміння природи підліткової агресії є ключем до побудови ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів.

**1.2. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка**

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною соціалізації сучасної молоді, зокрема підлітків. У період активного становлення особистості вони відіграють важливу роль у формуванні самоідентичності, соціальних установок, ціннісних орієнтацій та моделей поведінки. Соцмережі виступають не лише як платформа для комунікації, але й як потужний психосоціальний чинник впливу.

З одного боку, соціальні мережі дають підліткам можливість:

\*встановлювати нові соціальні контакти;

\*підтримувати зв’язок з однолітками;

\*самовиражатися через пости, фото, відео та інші форми контенту;

\*отримувати схвалення через лайки, підписки, позитивні коментарі;

\*відчувати приналежність до певної соціальної групи.

Однак, паралельно з позитивним потенціалом, соціальні платформи несуть у собі значні психологічні ризики, які особливо актуальні для вразливої підліткової психіки.

**1. Формування викривленого образу «Я»**

У соціальних мережах домінують ідеалізовані, «відфільтровані» образи, які рідко відповідають реальності. Підлітки, порівнюючи себе з успішними блогерами, інфлюенсерами чи однолітками, які демонструють «ідеальне» життя, часто відчувають невдоволення собою, фрустрацію, знижену самооцінку. Це може спровокувати компенсаторну агресивну поведінку, спрямовану на утвердження власної значущості або як спосіб самозахисту.

**2. Порівняння з іншими та соціальна тривожність**

Постійне порівняння з іншими користувачами, особливо в умовах нестачі критичного мислення, спричиняє розвиток соціальної тривожності, почуття заздрості, незадоволення власним життям. Підліток може сприймати себе як «гіршого» або «менш успішного», що знижує емоційну стійкість і підвищує ризик внутрішніх конфліктів.

**3. Інформаційне перевантаження та емоційна нечутливість**

Соціальні мережі щодня пропонують величезні обсяги інформації, яка часто має негативне емоційне забарвлення: сцени насильства, хейт, провокації, дезінформація. Постійне споживання такого контенту призводить до звикання, емоційного вигорання, зниження емпатії та толерантності до агресії. Це явище отримало назву «емоційна десенсибілізація».

**4. Кібербулінг та соціальний тиск**

**Кібербулінг** — одна з найпоширеніших форм агресії у віртуальному середовищі, що має серйозні психологічні наслідки: страх, ізоляцію, тривожність, депресивні стани. Підлітки можуть виступати як жертвами, так і агресорами. Віртуальна анонімність та відсутність прямих санкцій сприяють безкарності подібних дій. Часто агресивна поведінка є реакцією на цькування або спробою захистити себе у конфліктній ситуації.

**5. Залежність від соціальних мереж (цифрова залежність)**

Соціальні мережі побудовані на механізмах дофамінової стимуляції, де кожне повідомлення, лайк чи коментар стає мікронагородою. У підлітків, які ще не мають сформованої системи самоконтролю, це формує патерни залежної поведінки. У разі обмеження доступу до соцмереж виникають реакції агресії, фрустрації, протесту, які проявляються як у реальному, так і в онлайн-житті.

**6. Пасивно-агресивна поведінка та токсичні онлайн-спільноти**

Часто агресія в соціальних мережах проявляється в непрямих формах: саркастичні коментарі, хейтерство, «злі» меми, підбурювання до конфліктів, ігнорування або емоційне відторгнення. Участь у «токсичних» спільнотах посилює ці тенденції. Підлітки, які відчувають себе невидимими або непочутими в реальному житті, можуть шукати самоствердження через ворожість у віртуальному просторі.

Отже, соціальні мережі мають багатовекторний вплив на особистість підлітка: вони можуть сприяти як розвитку комунікативних навичок, так і формуванню девіантних моделей поведінки, особливо агресивного характеру. У зв’язку з цим надзвичайно важливо розвивати медіаграмотність, емоційний інтелект та навички психологічної саморегуляції у підлітковому середовищі, що дозволить зменшити ризики негативного впливу віртуального середовища на психіку молодої людини.

**1.3. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства: сутність і функції**

У сучасному інформаційному суспільстві технології та інтернет кардинально змінили способи спілкування та отримання інформації. Одним із провідних інструментів комунікації стали соціальні мережі, які займають значне місце в повсякденному житті людей. Платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter, TikTok та інші, надають можливість для обміну інформацією, створення й поширення контенту, а також активної соціальної взаємодії.

На думку Мнацаканяна О. Л., комп’ютерні мережі стали універсальним засобом соціальної комунікації, що трансформує всі сфери людського життя. Соціальні мережі можна визначити з різних точок зору. З технічної — це онлайн-платформи, які дозволяють користувачам створювати персональні профілі, спілкуватися, ділитися вмістом і стежити за активністю інших. Зі соціологічної точки зору — це специфічні структури, що відображають соціальні зв’язки, взаємодії між індивідами, згуртованими навколо спільних інтересів, цінностей або видів діяльності.

Застосування соціальних мереж в освіті також відкриває нові можливості. На нашу думку, використання електронних платформ у навчальному процесі може мати синергічний ефект, оскільки поєднання декількох взаємодоповнюючих педагогічних стратегій є ефективнішим за впровадження лише однієї з них.

Соціальні мережі істотно впливають на різні аспекти життя людини. Вони стали важливим інструментом для налагодження нових контактів, підтримки існуючих зв’язків, обміну думками та досвідом. Крім того, ці платформи використовуються для самопрезентації, демонстрації особистих досягнень, публікації фотографій, відео та інших видів контенту.

За статистичними даними, кількість зареєстрованих користувачів у мережі Facebook перевищує 2,8 млрд осіб, а на платформі YouTube — понад 2,3 млрд. У 2014 році кількість користувачів інтернету в Україні зросла на 3,1 % у порівнянні з попереднім роком. Переважну частину користувачів становить молодь віком 16–35 років, яка становить приблизно 43 % від усього населення.

Значення соціальних мереж у сучасному світі складно переоцінити. Вони впливають не лише на особисте спілкування, але й на політичну, культурну та економічну сфери. Соціальні платформи стали засобом мобілізації громадськості, організації протестів, поширення ідей. У бізнесі соціальні мережі виступають як інструмент просування товарів і послуг, комунікації з клієнтами та збору зворотного зв’язку. У сфері культури вони формують естетичні норми, соціальні тренди й стандарти поведінки.

Однак, попри численні переваги, соціальні мережі несуть і низку ризиків. Одним із таких є негативний вплив на психоемоційний стан користувачів, зокрема — на формування агресивності серед підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, тому вплив онлайн-комунікації на поведінку в цей період набуває особливої ваги.

Привабливість соціальних мереж пояснюється їх доступністю з будь-яких пристроїв, простими інтерфейсами та зручною інтеграцією додаткових сервісів, що дозволяє молоді швидко адаптуватися до цифрового середовища. Водночас, постійна присутність у віртуальному просторі може сприяти поширенню конфліктів, хейту, кібербулінгу та інших форм агресивної поведінки.

У наступному розділі буде проаналізовано механізми впливу соціальних мереж на формування агресивності серед підлітків. Розглядатимуться фактори, що сприяють зростанню агресії, особливості її прояву в онлайн-середовищі та потенційні наслідки для психологічного та соціального благополуччя молоді. Також буде розглянуто підходи до профілактики та зменшення впливу деструктивного контенту на підлітків.

Цей аналіз має на меті не лише систематизувати наявні теоретичні підходи, а й надати практичні рекомендації для подальших досліджень і розробки ефективних превентивних стратегій щодо зниження рівня агресивності серед підлітків, які активно користуються соціальними мережами.

**1.4. Особливості становлення особистості підлітка та вплив соціальних мереж на його психоемоційний стан**

Формування особистості підлітка — складний і багатогранний процес, який визначається як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Одним із важливих елементів сучасного соціального середовища є соціальні мережі, що значно впливають на емоційний стан, психологічне самопочуття та соціальні установки молоді.

Підлітковий вік вважається одним із найбільш динамічних і суперечливих етапів у житті особистості. Саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у фізіологічній, психічній та соціальній сферах, що зумовлює особливу чутливість до зовнішніх впливів. Цей вік часто характеризується як період «бурі й натиску», коли підліток перебуває в перехідному, амбівалентному стані — вже не дитина, але ще й не дорослий. Це створює специфічне середовище для формування його самооцінки, ідентичності та системи цінностей.

Розглянемо детальніше основні напрями впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків.

1. Соціальний вплив

**Соціальний вплив** — це процес, за допомогою якого думки, емоції, переконання або поведінка індивіда змінюються під впливом інших людей чи соціальних груп. Основними його механізмами є:

**Конформізм** — прагнення узгоджувати власну поведінку з нормами групи;

**Авторитетність** — прийняття поглядів інших людей, які сприймаються як експерти чи лідери думок;

**Групова динаміка** — взаємовплив членів групи, що формує певні моделі поведінки;

**Інформаційний вплив** — поширення інформації через ЗМІ або соціальні мережі, що формує суспільні уявлення й цінності.

У контексті соціальних мереж ці форми впливу значно посилюються завдяки інтерактивності, швидкості поширення контенту та візуальному характеру подачі інформації. Для підлітків надзвичайно важливим є соціальне визнання — кількість «лайків», коментарів або підписок часто стає індикатором особистої значущості. У разі нестачі схвалення або негативних відгуків у віртуальному просторі формується відчуття ізольованості, знижена самооцінка та прагнення змінити себе відповідно до очікувань оточення.

2. Психологічний вплив

Психологічний вплив охоплює способи впливу на мислення, почуття та поведінку особистості. Його здійснюють як через вербальні засоби (мовлення, повідомлення), так і через невербальні (жести, міміка, інтонація). У соціальних мережах психологічний вплив реалізується через візуальні образи, меседжі, моделі поведінки блогерів і тренди, які підлітки схильні наслідувати.

Особливу роль відіграє і механізм самоідентифікації: підлітки схильні порівнювати себе з іншими, особливо з «успішними» однолітками або інфлюенсерами. Це часто породжує почуття заздрості, невдоволення собою, тривожність і прагнення до нереалістичних ідеалів. Постійне очікування реакції на власні публікації може спричиняти емоційне виснаження, втрату внутрішнього балансу та підвищення психоемоційної напруги.

3. Емоційний вплив

Емоції є потужним регулятором людської поведінки. Позитивні емоційні стани, такі як радість і задоволення, сприяють активності, мотивації та психологічному добробуту. Натомість негативні — страх, гнів, тривога — можуть викликати внутрішній дискомфорт, дезадаптацію й агресивну поведінку.

У соціальних мережах емоційний вплив реалізується через візуальний контент, коментарі, реакції користувачів та спосіб подачі інформації. Кібербулінг, висміювання, ігнорування або надмірна критика здатні серйозно підірвати емоційну стійкість підлітків. Регулярне зіткнення з негативом у цифровому просторі може спричинити розвиток депресивних станів, відчуття самотності та загальне зниження емоційного фону.

Разом із тим соціальні мережі можуть слугувати й джерелом емоційної підтримки: підлітки мають змогу знаходити друзів за інтересами, обговорювати важливі теми, отримувати поради й психологічну допомогу в онлайн-спільнотах. Головне — наявність навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції та підтримка з боку батьків або педагогів.

Таким чином, соціальні мережі мають складний і багатовекторний вплив на особистість підлітка. Вони можуть як сприяти позитивному розвитку, соціалізації та самоактуалізації, так і бути джерелом психоемоційної дестабілізації, зниження самооцінки та зростання рівня агресивності. У зв’язку з цим актуальним є формування в підлітків медіаграмотності, навичок емоційного інтелекту та критичного осмислення інформації, що надходить із соціальних платформ.

**1.5. Психологічні чинники агресивної поведінки підлітків у контексті впливу соціальних мереж**

Агресивна поведінка підлітків у сучасному інформаційному середовищі, зокрема в соціальних мережах, може бути зумовлена низкою психологічних чинників і механізмів. Розглянемо ключові з них:

1. Моделювання поведінки

Соціальні мережі нерідко виступають джерелом зразків поведінки, які підлітки схильні наслідувати. В умовах постійного візуального та інформаційного контакту з контентом, що містить елементи агресії (словесні образи, сцени насильства, конфлікти), у підлітків може формуватися уявлення про таку поведінку як соціально прийнятну або навіть ефективну. Це відбувається через психологічний механізм моделювання, коли індивід переймає моделі поведінки інших осіб, особливо якщо ці особи сприймаються як авторитетні, популярні або успішні.

2. Інтернет-дезінгібіція

Анонімність та віртуальна дистанція в соціальних мережах знижують рівень самоконтролю та відповідальності за власні дії. Це явище, відоме як інтернет-дезінгібіція, сприяє зниженню бар’єрів у висловленні агресивних думок або участі в конфліктних ситуаціях. У підлітковому віці, коли саморегуляція ще не повністю сформована, такі умови особливо сприятливі для прояву вербальної агресії, булінгу або тролінгу.

3. Дезіндивідуація

У віртуальному просторі часто стираються межі особистісної ідентичності. У великих групах або в анонімному середовищі підлітки можуть втрачати відчуття особистої відповідальності та керуватися не власними цінностями, а поведінкою групи. Це явище називається дезіндивідуацією. Воно здатне провокувати імпульсивні, агресивні дії, які в реальному житті підліток, найімовірніше, не здійснив би.

4. Позитивне підкріплення агресивного контенту

У соціальних мережах агресивна поведінка іноді отримує схвалення у вигляді лайків, коментарів або репостів. Таке позитивне підкріплення може стимулювати підлітків до повторення подібної поведінки з метою залучення уваги та соціального визнання. Важливо зазначити, що підлітки часто оцінюють свій соціальний статус через кількість взаємодій з контентом, що може підштовхувати до публікації провокативних або конфліктних матеріалів.

5. Ефект інформаційного фільтрування (інформаційна бульбашка)

Алгоритми соціальних мереж формують індивідуалізоване інформаційне середовище, в якому користувач найчастіше бачить контент, подібний до того, з яким він вже взаємодіяв. Якщо підліток систематично переглядає або реагує на агресивні матеріали, система "підживлює" його стрічку подібним контентом. У результаті формується викривлена картина реальності, яка може сприяти нормалізації агресивної поведінки та її посиленню.

Таким чином, вплив соціальних мереж на агресивність підлітків опосередковується низкою психологічних механізмів, які активізуються в умовах віртуального середовища. Усвідомлення та розуміння цих процесів є важливими для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня агресії серед підлітків.

Висновок до розділу I

Перший розділ присвячений аналізу теоретичних засад формування особистості підлітка в контексті сучасних психолого-педагогічних підходів, а також детальному розгляду впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді, зокрема на розвиток агресивної поведінки.

Було встановлено, що підлітковий вік є одним із найважливіших етапів у формуванні індивідуальності, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, ціннісних орієнтирів та соціальної адаптації. У цей час підлітки є особливо вразливими до впливу як позитивних, так і негативних зовнішніх факторів, серед яких значне місце займають засоби масової інформації, а зокрема – соціальні мережі.

Соціальні мережі, з огляду на їхню популярність серед підлітків, виконують складну роль у формуванні їхніх психоемоційних особливостей. З одного боку, вони слугують платформою для комунікації, самовираження, розвитку соціальних зв’язків та отримання інформації. З іншого — саме особливості онлайн-взаємодії — анонімність, відсутність безпосереднього контакту, швидкість поширення інформації та вплив масового цифрового середовища — можуть стати причиною підвищення рівня стресу, тривожності та формування агресивних моделей поведінки.

Важливим чинником є також психологічні особливості підлітків, такі як незрілість емоційного самоконтролю, схильність до імпульсивних реакцій, а також потреба у прийнятті та належності до соціальної групи, що в умовах соцмереж може підсилювати агресивність через різноманітні форми кібербулінгу, провокативної поведінки чи емоційного тиску.

Отже, соціальні мережі є одночасно середовищем, що потенційно сприяє як розвитку позитивних соціальних навичок, так і фактором ризику для формування агресивної поведінки у підлітків. Це вимагає комплексного підходу до розробки профілактичних та корекційних заходів, які враховують специфіку цифрової комунікації та психологічні особливості молоді.

Таким чином, теоретичний аналіз, проведений у розділі, створює основу для подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на агресивність підлітків, а також розробки ефективних методик психологічної підтримки і корекції, що буде розглянуто у наступних частинах роботи.

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ МІЖ ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження**

Дослідження впливу соціальних мереж на рівень агресивності підлітків вимагає ретельного організаційного та методичного підходу. Для отримання максимально об'єктивних, надійних і репрезентативних даних необхідно вибрати відповідні методи збору інформації, а також грамотно сформувати вибірку учасників, що враховує вікові, соціальні та психологічні особливості цільової групи.

Основні методи дослідження

***1.Опитування***

**Суть методу:**

**Опитування** — це систематичний збір інформації шляхом анкетування або інтерв’ю, що передбачає стандартизовані запитання для отримання кількісних і якісних даних. У рамках дослідження агресивності підлітків через соцмережі опитування дозволяє отримати інформацію про частоту, характер та причини проявів агресивної поведінки, а також ставлення підлітків до різних аспектів використання соціальних мереж.

**Переваги:**

\*Можливість охопити велику кількість респондентів за короткий час.

\*Отримання стандартизованих даних, які легко піддаються статистичному аналізу.

\*Можливість порівняння результатів між різними групами (наприклад, хлопці/дівчата, різні вікові підгрупи).

\*Відносна анонімність відповідачів сприяє більш чесним відповідям.

**Недоліки:**

\*Обмежена глибина інформації через стандартизовані формати запитань.

\*Ризик соціально бажаних відповідей — підлітки можуть свідомо або несвідомо коригувати відповіді.

\*Відсутність можливості детально роз'яснити складні чи неоднозначні запитання.

**Особливості застосування:**

Для дослідження агресивності варто використовувати перевірені шкали, наприклад, шкалу агресивності Басса-Перрі, яка включає питання про фізичну, вербальну агресію, роздратованість і ворожість. Опитування може бути онлайн або паперовим, що особливо зручно при роботі з підлітками, які активно користуються інтернетом.

***2. Спостереження***

**Суть методу:**

Спостереження полягає у безпосередньому фіксуванні поведінкових проявів у природних або лабораторних умовах без втручання в хід подій. В рамках дослідження онлайн-агресії це може бути аналіз поведінки підлітків у соцмережах — повідомлень, коментарів, лайків, реакцій тощо.

**Переваги:**

\*Дає об’єктивну інформацію про реальні поведінкові прояви, а не лише суб’єктивні оцінки.

\*Можливість виявити непомічені або неусвідомлені респондентами форми агресії.

\*Врахування контексту ситуації та особливостей взаємодії.

**Недоліки:**

\*Метод трудомісткий і вимагає значного часу на аналіз великої кількості даних.

\*Можлива суб’єктивність дослідника при інтерпретації поведінки (якщо немає чітких критеріїв).

\*Етичні обмеження: спостереження має проводитись із дотриманням конфіденційності та без шкоди для учасників.

**Особливості застосування:**

Для аналізу онлайн-поведінки підлітків дослідники можуть використовувати методи контент-аналізу, виділяючи типи агресивних проявів: тролінг, образливі коментарі, провокативні повідомлення. Крім того, можливо застосування інструментів автоматичного збору даних із соціальних мереж (з дотриманням етичних норм) для вивчення динаміки агресивної поведінки.

***3. Фокус-групи***

**Суть методу:**

Фокус-група — це групове обговорення певної теми під керівництвом модератора, яке дозволяє вивчити мотивації, переживання, ставлення та думки учасників у глибинному форматі. В рамках теми агресії у соцмережах підлітки можуть відкрито висловлювати свої враження, обговорювати власний досвід, реагувати на думки інших, що стимулює глибший аналіз.

**Переваги:**

\*Дає багатовимірне розуміння проблеми через взаємодію між учасниками.

\*Дозволяє виявити приховані, неусвідомлені мотиви поведінки.

\*Модератор може направляти дискусію, уточнювати і розширювати питання.

\*Можливість швидко отримати якісні дані для формування гіпотез.

**Недоліки:**

\*Результати не є статистично репрезентативними.

\*Вплив домінантних учасників може спотворити результати.

\*Потрібен висококваліфікований модератор, який здатен підтримати продуктивний діалог і нейтралізувати конфлікти.

**Особливості застосування:**

Фокус-групи рекомендується проводити у кількох сесіях із різними групами підлітків, щоб отримати різнобічні погляди. Теми можуть охоплювати вплив соцмереж на емоційний стан, способи вираження агресії, реакцію оточення і можливі шляхи подолання негативних проявів.

**Вибірка дослідження**

Для формування вибірки необхідно врахувати низку ключових параметрів, що забезпечують репрезентативність і достовірність результатів:

Віковий діапазон: оптимальним є охоплення підлітків віком від 13 до 18 років — це період активного соціального і психологічного розвитку, а також інтенсивного користування соціальними мережами.

Гендерний аспект: до вибірки слід включати як хлопців, так і дівчат, оскільки рівень агресивності та її прояви можуть відрізнятися залежно від статі, а також від способів взаємодії у соцмережах.

Обсяг вибірки: чисельність респондентів варіюється залежно від масштабів дослідження, методологічних вимог та ресурсних можливостей, однак вона має бути достатньою для проведення статистично значущого аналізу.

Різноманітність платформ: важливо враховувати вплив різних соціальних мереж (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, Twitter тощо), оскільки характер взаємодії та можливі прояви агресії суттєво відрізняються між платформами.

**Організаційні аспекти**

Організація дослідження передбачає чітке планування етапів, розподіл ролей, підготовку інструментів та дотримання етичних норм. Особливо важливо забезпечити конфіденційність отриманих даних і психологічний комфорт підлітків — учасників дослідження.

Застосування комбінованого підходу, що поєднує кількісні та якісні методи, дозволяє отримати глибоке, багатогранне розуміння впливу соціальних мереж на агресивність підлітків. Це створює надійну базу для подальшого розроблення корекційних та профілактичних заходів, спрямованих на зниження негативних проявів агресії у цій віковій групі.

**2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Аналіз отриманих результатів свідчить про існування тісного зв’язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і проявами агресивної поведінки у підлітків. Зокрема, на основі відповіді на питання анкети щодо відчуття залежності від соціальних мереж, більшість респондентів повідомили про наявність цього феномену. Водночас, за результатами питання 16, яке стосувалося ставлення до добровільних обмежень часу перебування в соціальних мережах, значна частина підлітків не дотримується таких обмежень.

Об’єднання цих фактів дозволяє припустити, що відчуття залежності від соцмереж, у поєднанні з небажанням обмежувати їх використання, може стати джерелом конфліктів із батьками. Це, у свою чергу, призводить до накопичення негативних емоцій, що потенційно сприяє проявам агресивної поведінки.

Результати опитування за методикою Басса-Дарки демонструють, що індекс агресивності у підлітків, які проводять у соціальних мережах понад 1 годину на день, на 30-40% вищий, ніж у тих, хто використовує їх менше години. Цей статистично значущий зв’язок підтверджує позитивну кореляцію між часом, проведеним у соцмережах, і рівнем агресивності.

Крім кількісних даних, які підтвердили цю залежність, глибинні інтерв’ю з підлітками також показали, що соціальні мережі здатні викликати збільшення агресивності. Респонденти вказували на такі фактори, як постійний інформаційний потік, відчуття втрати контролю, анонімність користувачів, кібербулінг і поширення фейкових новин, як основні джерела емоційного напруження та агресії.

Прикладом може служити порівняння двох підлітків: Анни, яка активно користується соцмережами і стикається з кібербулінгом, та Марка, який використовує їх помірно і переважно пасивно. У конфліктних ситуаціях Анна демонструє більш агресивні реакції, що пов’язано з накопиченням негативних емоцій від взаємодії у соцмережах, тоді як Марк проявляє більш стриману поведінку.

Встановлення причинно-наслідкового зв’язку

Для підтвердження причинно-наслідкового зв’язку між використанням соціальних мереж і рівнем агресивності було проведено експериментальне дослідження. Підлітків було поділено на дві групи: експериментальну, якій встановлено обмеження на використання соцмереж (часове, функціональне), та контрольну, яка використовувала соцмережі без обмежень.

Рівень агресивності в обох групах вимірювався до і після двомісячного періоду експерименту. За результатами, у групі з обмеженнями зафіксовано статистично значуще зниження показників агресивності порівняно з контрольною групою. Це дає підстави припустити, що обмеження часу використання соціальних мереж сприяє зменшенню агресивної поведінки підлітків.

Індивідуальні особливості впливу соціальних мереж

Дослідження також виявило, що вплив соціальних мереж на агресивність не є однорідним і значною мірою залежить від індивідуальних психологічних характеристик підлітків.

Виділено дві основні групи:

\*«вразливі»

\*«невразливі» підлітки.

До «вразливих» належать ті, хто має низьку самооцінку і відчуває дефіцит соціальної підтримки у реальному житті. Для них соцмережі часто стають заміною реального спілкування, але негативний контент і порівняння з іншими призводять до зростання агресивності.

У «невразливих» підлітків, які мають високу самооцінку та емоційну стійкість, не спостерігається значного зв’язку між часом у соцмережах і рівнем агресії. Вони використовують соціальні мережі переважно для спілкування та розваг, не дозволяючи цьому впливати на свою поведінку.

Цей поділ демонструє, що психологічні чинники і рівень особистої стійкості визначають ступінь впливу соціальних мереж на агресивність підлітків.

Можливі причини впливу соціальних мереж на агресивність

Аналіз даних дозволяє виокремити кілька причин, через які використання соціальних мереж може провокувати агресивність у підлітків.

Однією з ключових причин є відсутність прямого емоційного контакту під час спілкування в мережі: неможливість використання невербальних сигналів, затримка у відповідях, анонімність. Це створює психологічний дискомфорт і непорозуміння, що може призводити до емоційної напруги і агресивної поведінки.

Також важливу роль відіграє групова динаміка в соцмережах, де домінування окремих учасників, конфлікти, негативна конкуренція та кібербулінг формують токсичне середовище, яке провокує прояви агресії.

Отримані результати підтверджують, що використання соціальних мереж може сприяти підвищенню агресивної поведінки у підлітків, особливо за умов тривалого перебування в них та наявності негативного контенту. Індивідуальні особливості підлітків, такі як самооцінка та рівень підтримки, мають значний вплив на ступінь цього ефекту. Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо обмеження часу користування соцмережами та підтримки підлітків у процесі їх взаємодії з цифровим середовищем.

**Висновки до розділу II**

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу соціальних мереж на рівень агресивності підлітків. У межах дослідження були застосовані три психодіагностичні методики, охарактеризована вибірка респондентів та здійснено аналіз отриманих результатів.

Методика дослідження була побудована з урахуванням вимог до наукової об’єктивності та достовірності. До вибірки увійшли підлітки, які активно користуються соціальними мережами, а також представники контрольної групи, що проводять у соціальних мережах менш як одну годину на добу. Під час добору респондентів враховувалися такі фактори, як вік, стать, соціальний статус та інші змінні, що можуть впливати на прояви агресивності.

Аналіз результатів виявив наявність певного взаємозв’язку між активністю у соціальних мережах і рівнем агресивної поведінки. Було встановлено, що підлітки, які більше часу проводять у віртуальному просторі, мають вищу схильність до агресивних проявів у повсякденному житті. Така тенденція може бути зумовлена впливом агресивного контенту, участю у віртуальних конфліктах, зниженням рівня емпатії та сприйняттям агресії як соціально прийнятної поведінки в онлайн-середовищі.

Отримані дані підтвердили робочу гіпотезу дослідження щодо існування зв’язку між використанням соціальних мереж і підвищенням агресивності в підлітковому віці. Ці результати підкреслюють важливість подальшого наукового вивчення впливу цифрового середовища на психологічний розвиток підлітків, а також розробки профілактичних заходів для зниження рівня агресивної поведінки.

У цілому, дослідження засвідчило актуальність проблеми і потребу в розробці ефективних програм психологічної підтримки та просвіти, спрямованих на формування безпечного цифрового середовища для підлітків. Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть покращенню підходів до збереження психоемоційного благополуччя молоді.

**РОЗДІЛ III. ПРОФІЛАКТИКА І ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ**

**3.1. Виховна роль батьків у регулюванні онлайн-активності підлітків**

У сучасному інформаційному суспільстві, де соціальні мережі відіграють значну роль у повсякденному житті підлітків, батьки стають важливими посередниками між цифровим світом та емоційним благополуччям дитини. Саме вони можуть допомогти підліткам розвинути здорове, безпечне та відповідальне ставлення до онлайн-середовища.

Щоб запобігти негативному впливу соціальних мереж, зокрема розвитку агресивної поведінки, батькам варто дотримуватися таких порад:

1.Виявляйте щирий інтерес до цифрового життя дитини

Регулярно цікавтеся, чим живе ваша дитина в мережі: з ким вона спілкується, які сторінки переглядає, у яких спільнотах бере участь. Важливо створити довірливу атмосферу, де підліток зможе вільно ділитися своїм онлайн-досвідом.

2.Установлюйте чіткі межі та правила користування

Пояснюйте основи цифрової безпеки та домовляйтеся про розумні обмеження щодо часу перебування в соціальних мережах, типу дозволеного контенту. Підкреслюйте важливість самоконтролю та відповідального ставлення до цифрових ресурсів.

3.Формуйте критичне мислення

Допоможіть дитині навчитися аналізувати інформацію в мережі. Заохочуйте ставити запитання, перевіряти достовірність джерел і не піддаватися емоційним провокаціям. Розмова про маніпуляції, фейкові новини та інтернет-булінг має бути частиною сімейного діалогу.

4.Будьте особистим прикладом

Демонструйте власне відповідальне користування соціальними мережами. Уникайте надмірного перебування онлайн, дотримуйтесь етичних норм у спілкуванні та контенті. Поведінка батьків у мережі формує модель поведінки дитини.

5.Підтримуйте відкрите спілкування

Заохочуйте дитину звертатися до вас у разі виникнення будь-яких проблем у мережі. Реагуйте з розумінням, уникаючи надмірної критики, і пропонуйте конструктивні шляхи вирішення ситуацій.

6.Сприяйте розвитку альтернативних інтересів

Допомагайте підлітку знаходити цікаві заняття поза мережею — спорт, творчість, живе спілкування з однолітками. Це не лише знижує залежність від гаджетів, а й сприяє гармонійному розвитку особистості.

**Додатково батькам варто:**

1.Ознайомитися з функціоналом популярних соцмереж

Знання основ роботи платформ дозволяє краще орієнтуватися в ризиках і можливостях цифрового середовища, а також ефективно допомагати дітям у складних ситуаціях.

2.Розвивати цифрову грамотність разом із дітьми

Спільне обговорення інтернет-етики, захисту персональних даних, правил реагування на кібербулінг чи шахрайство сприяє формуванню обізнаного та відповідального користувача.

3.Застосовувати технічні інструменти контролю

Використання функцій батьківського контролю або відповідного програмного забезпечення може допомогти обмежити доступ до небажаного контенту. Водночас важливо пам’ятати, що технічні засоби мають доповнювати, а не замінювати живе спілкування та виховний процес.

Отже, залученість батьків до цифрового життя дитини є запорукою її безпеки та психологічного комфорту. Лише за умов постійного діалогу, довіри, прикладу та підтримки можна сформувати у підлітка відповідальне ставлення до соціальних мереж і зменшити ризики розвитку агресивної поведінки в онлайн-просторі.

**3.2. Потенціал закладів освіти у формуванні медіаграмотності та безпечного цифрового середовища**

У контексті стрімкого поширення цифрових технологій, заклади загальної середньої освіти відіграють ключову роль у формуванні безпечного, свідомого та відповідального ставлення до використання соціальних мереж серед підлітків. Саме школа є тим простором, де можливо цілеспрямовано розвивати медіаграмотність, цифрову етику, навички кібербезпеки та емоційного самозахисту.

Комплексна реалізація освітніх і виховних заходів дає змогу зменшити ризики деструктивного впливу інтернет-простору на психіку учнів та запобігти проявам агресивної поведінки.

**1. Формування інформаційної грамотності**

**Інформаційна грамотність** — це сукупність знань і навичок, що дають змогу особі ефективно знаходити, критично аналізувати, оцінювати й використовувати інформацію з різноманітних джерел. Вона включає:

\*усвідомлення власних інформаційних потреб;

\*вміння добирати достовірні та релевантні джерела;

\*критичне оцінювання фактів, повідомлень, зображень і відео;

\*етичне використання інформації (з дотриманням авторських прав, правил цитування);

\*вміння створювати й поширювати власний контент у межах цифрової культури.

Навчальні заклади можуть впроваджувати факультативи, курси або інтегровані модулі, спрямовані на розвиток інформаційної грамотності. Це дає змогу учням:

\*відрізняти достовірну інформацію від фейкової;

\*не піддаватися маніпуляціям та дезінформації;

\*усвідомлювати вплив контенту на емоційний стан та поведінку;

\*формувати навички цифрового мислення та медіааналітики.

**2. Навчання основам кібербезпеки**

**Кібербезпека** — критично важливий аспект сучасної освіти. Учні повинні чітко усвідомлювати ризики, пов’язані з:

\*розголошенням персональних даних;

\*використанням слабких паролів;

\*онлайн-шахрайством;

\*вірусними посиланнями;

\*зламом акаунтів;

\*кіберпереслідуванням.

Школи можуть проводити регулярні інтерактивні тренінги, вікторини, уроки безпеки в мережі, в межах яких учні засвоюють:

\*правила створення надійних паролів і захисту акаунтів;

\*принципи безпечного користування відкритими Wi-Fi-мережами;

\*способи розпізнавання шахрайських повідомлень;

\*алгоритми дій у разі кіберзагроз (повідомлення батькам, учителям, психологу тощо).

Важливо, щоб ці знання були практично орієнтованими та інтегрувались у шкільну програму як складова цифрової компетентності.

**3. Виховання цифрової етики**

Цифрова етика охоплює моральні та соціальні норми поведінки у віртуальному середовищі. Серед її ключових компонентів:

\*повага до приватності та кордонів інших користувачів;

\*недопущення образ, принижень, кібербулінгу;

\*дотримання принципів відповідального коментування;

\*етичне створення та поширення контенту;

\*усвідомлення меж свободи слова.

Шкільні заходи з цифрової етики можуть включати:

\*дебати на тему етики в соціальних мережах;

\*тематичні години класного керівника;

\*участь у всеукраїнських або міжнародних ініціативах («Safer Internet Day» тощо);

\*розбір кейсів з реального життя, що демонструють як конструктивні, так і деструктивні моделі поведінки в інтернеті.

Виховання цифрової етики формує у підлітків здатність до рефлексії власної поведінки онлайн, емпатії та відповідального прийняття рішень у віртуальному просторі.

**4. Надання психологічної підтримки**

Психологічна служба в школі має відігравати не лише діагностично-коригувальну функцію, а й профілактично-просвітницьку, реагуючи на запити підлітків, пов’язані з агресією, тривожністю, кібербулінгом, інтернет-залежністю.

Ефективні напрями роботи шкільного психолога:

\*індивідуальні консультації з учнями, які стикаються з емоційними труднощами, пов’язаними з соціальними мережами;

\*групові тренінги з емоційного саморегулювання, самоповаги, асертивності;

\*навчання методам цифрового детоксу, що допомагає знизити залежність від гаджетів;

\*виявлення груп ризику серед підлітків — замкнутих, агресивних, емоційно нестійких;

\*взаємодія з педагогами та батьками, спрямована на формування єдиної виховної позиції щодо цифрової поведінки учнів.

Також важливо створювати анонімні онлайн-опитувальники, скриньки довіри, впроваджувати мобільні додатки з психологічною самодопомогою.

Формування цифрової культури в учнівському середовищі є завданням не лише інформатиків, а й усієї освітньої спільноти. Інтеграція знань про інформаційну безпеку, етику та психологічну стійкість у навчальний процес сприятиме розвитку свідомого ставлення до медіа, профілактиці агресивної поведінки та збереженню психоемоційного здоров’я школярів.

**3.3. Психологічний супровід підлітків з ознаками агресивної поведінки, зумовленої впливом соціальних мереж**

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі виступають не лише засобом комунікації, а й потужним психосоціальним чинником, що може як позитивно, так і негативно впливати на психоемоційний стан підлітків. Зокрема, надмірне або неконтрольоване користування соціальними платформами нерідко провокує зростання агресивності, тривожності, зниження самооцінки та інші психологічні проблеми. У цьому контексті психологічна підтримка набуває особливого значення.

Нижче наведено ключові напрями ефективної психологічної допомоги підліткам, схильним до агресивної поведінки під впливом соціальних мереж:

**1. Встановлення довірливих стосунків**

Формування безпечного та підтримувального середовища є першочерговим завданням психолога. Лише в умовах довіри підліток готовий відкрито ділитися переживаннями, внутрішніми конфліктами та причинами агресії. Терапевтична взаємодія має ґрунтуватися на прийнятті, емпатії та повазі до особистості клієнта.

**2. Компетентність у сфері соціальних мереж**

Психолог, який працює з підлітками, повинен володіти знаннями щодо механізмів функціонування соціальних мереж, популярних серед молоді, а також бути обізнаним з ризиками: кібербулінгом, хейтом, цифровою залежністю, впливом інфлюенсерів тощо. Така обізнаність дозволяє встановлювати ефективну комунікацію з підлітками на "одній мові" та краще розуміти джерела психологічних труднощів.

**3. Навчання емоційній саморегуляції**

Однією з ключових складових профілактики агресивної поведінки є розвиток навичок емоційного самоконтролю. Психолог може використовувати такі техніки, як дихальні вправи, м’язова релаксація, майндфулнес, візуалізація, щоденники емоцій тощо. Це дозволяє підліткам усвідомлювати й регулювати емоційні реакції на провокативний контент або віртуальні конфлікти.

**4. Формування навичок конструктивного розв’язання конфліктів**

Психолог може навчити підлітків ефективним стратегіям ненасильницького спілкування, асертивності, активного слухання, управління гнівом. Це сприяє зниженню імпульсивної та агресивної поведінки під час онлайн-комунікації, зменшує ймовірність загострення віртуальних суперечок.

**5. Усвідомлення сили слова**

Підліткам важливо пояснити, що слова в онлайн-просторі можуть завдати не меншої шкоди, ніж у реальному житті. Розмова з психологом може допомогти сформувати емпатійне ставлення до інших користувачів і відповідальність за власні висловлювання в Інтернеті.

**6. Залучення до групової психологічної підтримки**

Групова робота з ровесниками, які мають схожі труднощі, сприяє зниженню відчуття ізольованості, формує навички підтримки та взаємодопомоги. У безпечному середовищі учасники можуть ділитися досвідом, обговорювати типові проблеми та шукати шляхи їх розв’язання під керівництвом фахівця.

**7. Включення сім’ї у процес консультування**

Сімейна система часто виступає як ресурс для подолання агресивної поведінки підлітка. Залучення батьків до психокорекційного процесу сприяє покращенню міжособистісних стосунків у родині, встановленню ефективної комунікації, спільному аналізу труднощів і розробці адекватних стратегій взаємодії.

**8. Навчання безпечному та усвідомленому користуванню соціальними мережами**

***Психологічна робота може включати консультації щодо:***

\*встановлення часових обмежень на користування соцмережами;

\*відписки від токсичних акаунтів;

\*використання фільтрів і приватності;

\*відпочинку від екранів (цифровий детокс);

\*формування здорових звичок онлайн-комунікації.

***Індивідуальний підхід як запорука ефективності***

Важливо пам’ятати, що кожен підліток є унікальним, тому психологічна допомога повинна враховувати індивідуальні особливості, темперамент, рівень розвитку, психоемоційний стан, соціальне оточення та ступінь впливу соціальних мереж.

Комплексний підхід, що поєднує елементи індивідуального та групового консультування, роботу з емоціями, когніціями та поведінковими реакціями, дозволяє досягти стійких результатів у подоланні агресивності, зумовленої цифровим впливом.

Висновки до розділу III

У результаті аналізу ефективних підходів до профілактики негативного впливу соціальних мереж на психіку підлітків було встановлено, що комплексний підхід, який охоплює індивідуальні, сімейні, освітні та соціально-культурні аспекти, є найбільш результативним. Особливо важливим є формування в підлітків навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції, безпечної онлайн-поведінки та здатності до саморефлексії.

Одним з ключових факторів є активна участь школи у забезпеченні психологічного супроводу та вихованні цифрової компетентності учнів. Превентивна робота психолога, спрямована на розвиток комунікативних навичок, самопізнання та емоційного інтелекту, сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності та залежності від соціальних мереж.

Не менш важливою є роль сім’ї, яка має забезпечити підтримку, увагу, емоційну безпеку та контроль за віртуальним середовищем підлітка. Організація дозвілля, спільне проведення часу, відкритий діалог між батьками та дітьми — основа для формування здорових моделей взаємодії як у реальному, так і в цифровому просторі.

Проведений аналіз засвідчив, що профілактика впливу соціальних мереж повинна бути системною, цілеспрямованою та адаптованою до вікових і психологічних особливостей підлітків. Водночас важливо не лише обмежувати негативні впливи, а й використовувати потенціал соціальних мереж для розвитку особистості, сприяючи їх безпечному та відповідальному використанню.

**РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗНАЧЕННЯ ОХОРОНИ ПРАЦІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

**4.1. Безпека життєдіяльності як основа сталого розвитку особистості**

У сучасному динамічному світі, що постійно змінюється під впливом глобалізації, цифровізації та інформаційної експансії, проблема безпеки життєдіяльності набуває особливої актуальності. Вона стає основою не лише для збереження фізичного й психічного здоров’я, а й для сталого розвитку особистості — тобто її гармонійного зростання, соціальної інтеграції та формування відповідального громадянина.

Особливої уваги потребує безпека підлітків — вікової категорії, яка знаходиться на етапі активного формування моральних, психологічних, соціальних та ціннісних орієнтирів. Підлітковий вік супроводжується глибокими особистісними трансформаціями, підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та посиленим впливом соціального середовища, серед якого важливу роль почали відігравати соціальні мережі.

Вплив соціальних мереж на безпеку життєдіяльності підлітків

Соціальні мережі стали невід’ємною частиною інформаційного простору сучасного підлітка. Вони забезпечують широкі можливості для спілкування, пізнання світу, самовираження, навчання та участі в соціальних процесах. Однак паралельно з цим такі цифрові платформи несуть і серйозні ризики, здатні порушити психологічну рівновагу, викликати емоційне виснаження, сприяти виникненню девіантної поведінки, зокрема — агресивності.

Агресивність, яка формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, часто проявляється саме в підлітковому віці як спосіб адаптації до викликів середовища. У контексті соціальних мереж вона набуває нових форм:

\*кібербулінг (переслідування, приниження онлайн);

\*тролінг (провокації заради конфліктів);

\*хейтерство (систематичне висловлення ворожості);

\*участь у конфліктних групах або флешмобах, що провокують деструктивну поведінку.

Такі прояви можуть мати як наслідки для психічного здоров’я (тривожність, депресія, емоційне вигорання), так і ризики для соціальної адаптації: зниження академічної успішності, погіршення стосунків з ровесниками, замкненість або, навпаки, агресія в офлайн-середовищі.

Чинники, які сприяють ризикам у віртуальному середовищі:

**\*Анонімність та безкарність** — відсутність прямої відповідальності знижує самоконтроль і провокує деструктивну поведінку навіть у тих, хто не схильний до неї в реальному житті.

**\*Інформаційне перевантаження** — щоденне споживання великої кількості негативного, сенсаційного або агресивного контенту знижує емоційну чутливість і викликає толерантність до насильства.

**\*Соціальне порівняння** — ідеалізовані образи успіху, популярності, зовнішності призводять до фрустрації, комплексу меншовартості, заздрості, що виливається в агресію.

**\*Потреба у визнанні** — бажання отримати схвалення (лайки, підписки) часто штовхає підлітків до участі в небезпечних онлайн-активностях або викликах, які несуть загрозу здоров’ю й безпеці.

Напрями профілактики ризиків у цифровому середовищі:

Для забезпечення сталого розвитку особистості в умовах інформаційного суспільства необхідно:

**\*Формувати інформаційну грамотність** — навички критичного мислення, розпізнавання фейкової інформації, безпечного користування інтернетом, усвідомлення небезпек віртуального простору.

**\*Розвивати емоційний інтелект** — здатність розпізнавати й регулювати власні емоції, співпереживати іншим, вирішувати конфлікти конструктивно.

**\*Підвищувати рівень соціальної компетентності** — розвиток навичок асертивної поведінки, стресостійкості, комунікабельності, відповідальності у взаємодії з людьми.

**\*Навчати цифрової гігієни** — зокрема, як користуватися налаштуваннями конфіденційності, блокувати небезпечних користувачів, повідомляти про насильницький контент тощо.

Роль соціального оточення

Надзвичайно важливим є створення підтримувального середовища як у родині, так і в закладі освіти. Батьки, учителі, шкільні психологи мають не лише бути інформованими про сучасні цифрові виклики, а й вміти реагувати, консультувати, підтримувати дитину в складних ситуаціях. Особистий приклад дорослих щодо безпечної та етичної цифрової поведінки є критично важливим.

Отже, безпека життєдіяльності у цифрову епоху — це не лише питання фізичного захисту, а й інформаційна, психологічна та соціальна безпека особистості. У підлітковому віці, коли формується фундамент дорослої самосвідомості, надзвичайно важливо забезпечити умови для усвідомленого використання цифрового середовища. Це дозволить мінімізувати ризики, пов’язані з агресією, залежністю, порушенням особистих кордонів, і водночас сприятиме формуванню зрілої, соціально адаптованої, морально відповідальної особистості, здатної до сталого саморозвитку у світі цифрових викликів.

**4.2. Соціально-економічне значення охорони праці**

Охорона праці має вагоме соціально-економічне значення, оскільки відіграє ключову роль у збереженні життя, здоров’я та працездатності працівників. Сучасні підходи до організації безпечних умов праці не лише знижують ризик виникнення нещасних випадків та професійних захворювань, а й сприяють підвищенню ефективності функціонування підприємств і розвитку суспільства загалом.

У соціальному вимірі охорона праці передусім спрямована на забезпечення фізичного та психічного благополуччя працівників. Ефективна система охорони праці дозволяє мінімізувати виробничий травматизм, зберегти здоров’я персоналу, а також створити сприятливу атмосферу в трудовому колективі. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість життя та сприяє формуванню безпечного соціального середовища.

З економічної точки зору, недотримання вимог охорони праці може призвести до значних фінансових втрат — як для окремих підприємств, так і для економіки країни в цілому. Йдеться про витрати на медичне обслуговування, виплати компенсацій, простої у виробництві, втрату кваліфікованої робочої сили, зниження продуктивності праці та зменшення прибутків. Натомість інвестування в безпеку праці забезпечує довготривалий економічний ефект, сприяючи стабільній роботі підприємства та зростанню його конкурентоспроможності.

Створення комфортних і безпечних умов праці сприяє підвищенню задоволеності працівників своєю діяльністю, зростанню їх мотивації та залученості у виробничий процес. Такі умови позитивно впливають на психологічний клімат в колективі та знижують рівень професійного вигорання. Крім того, високий рівень охорони праці є важливим фактором приваблення та утримання кваліфікованих кадрів, що є особливо актуальним в умовах конкурентного ринку праці.

Охорона праці також має екологічний вимір: дотримання норм безпеки включає впровадження екологічно чистих технологій, раціональне використання ресурсів, зменшення шкідливого впливу на довкілля. Таким чином, вона сприяє не лише захисту працівників, а й збереженню навколишнього середовища та сталому розвитку.

Отже, охорона праці є необхідною умовою ефективного функціонування як окремого підприємства, так і всієї економіки. Вона забезпечує збереження трудового потенціалу, підвищення продуктивності праці, соціальну стабільність та екологічну безпеку, що в сукупності створює умови для гармонійного розвитку суспільства.

Висновки до розділу IV

Безпека життєдіяльності підлітків у сучасних цифрових умовах є надзвичайно важливою складовою їхнього всебічного розвитку та формування особистості. Соціальні мережі, які стали невід’ємною частиною життя молоді, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на їхній психоемоційний стан. Особливо небезпечним є зростання агресивної поведінки, що проявляється через кібербулінг, тролінг та інші форми онлайн-конфліктів.

Вплив соціальних мереж на агресивність підлітків є багатогранним: це і поширення негативного контенту, і анонімність спілкування, що знижує рівень відповідальності, і соціальні фактори, пов’язані з прагненням до визнання та самооцінкою. Для зменшення цих ризиків необхідно впроваджувати системні профілактичні заходи: підвищення інформаційної грамотності, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок конструктивної комунікації та саморегуляції.

Важливо також створювати безпечне та підтримувальне середовище у сім’ї, школі та громаді, де дорослі розуміють виклики цифрової епохи і можуть надавати підліткам необхідну підтримку і допомогу. Тільки комплексний підхід до забезпечення фізичної, психологічної та соціальної безпеки підлітків у цифровому просторі сприятиме формуванню здорової, стійкої особистості й забезпечить сталий розвиток суспільства.

**РОЗДІЛ V. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ Й АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ — АКТИВНИХ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

**5.1. Основи психокорекційної роботи з підлітками**

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку особистості, оскільки супроводжується глибокими психологічними, емоційними та поведінковими трансформаціями. Підвищена тривожність, імпульсивність, нестабільність емоційної сфери, а також прагнення до незалежності та самовираження – всі ці фактори у поєднанні з впливом цифрового середовища можуть спричинити виникнення агресивних форм поведінки. У таких умовах психокорекційна робота з підлітками набуває особливого значення як ефективний засіб формування адаптивної поведінки, розвитку навичок емоційної регуляції та зниження рівня деструктивних реакцій.

Теоретичні основи психокорекції

Психокорекція розглядається як цілеспрямований процес впливу на психологічну сферу особистості з метою усунення або пом’якшення негативних проявів, формування нових, більш ефективних способів реагування та взаємодії зі світом. Основоположниками психокорекційного підходу є такі науковці, як К. Роджерс (терапія, орієнтована на особистість), А. Бандура (моделювання поведінки), Дж. Морено (психодрама), В. Сатір (сімейна терапія), а в українському контексті – Г. Костюк, С. Максименко, Т. Яценко, Н. Толстих.

Психокорекційна робота базується на кількох ключових принципах:

\***Особистісно-орієнтований підхід** – визнання унікальності кожного підлітка, врахування його індивідуальних особливостей, потреб та цінностей.

\***Діалогічність і суб’єкт-суб’єктна взаємодія** – побудова довірливих стосунків між психологом і підлітком, де обидві сторони мають право на думку та емоції.

\***Комплексність** – використання різноманітних психотехнік, що охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.

\***Принцип зони найближчого розвитку** (за Л.С. Виготським) – сприяння особистісному зростанню за рахунок поступового ускладнення завдань і підтримки у процесі змін.

\***Безумовне прийняття** – створення простору, в якому підліток не боїться осуду, а може відкрито проявити свої переживання та емоції.

Особливості психокорекції агресивності у підлітків

Агресія у підлітковому віці часто є симптомом глибших внутрішніх конфліктів, нереалізованих потреб або зовнішнього тиску, з яким підліток не може впоратися. У контексті активного користування соціальними мережами, агресивна поведінка може бути реакцією на:

-вплив агресивного або провокаційного контенту;

-соціальне порівняння та занижену самооцінку;

-відсутність навичок безпечної комунікації;

-емоційне виснаження від надмірної онлайн-активності;

-кібербулінг, хейтерство або виключення з цифрової групи.

Ефективна психокорекція повинна враховувати ці фактори, адаптуючи методики під реалії цифрової соціалізації.

Основні напрями психокорекційної роботи з агресивними підлітками

**1.Когнітивно-поведінкова корекція**

\*Перевизначення агресивних переконань, навчання новим способам інтерпретації ситуацій;

\*Формування навичок контролю імпульсивних реакцій;

\*Застосування технік “стоп-подумай-зроби”, ABC-моделі (активація-переконання-наслідок), “переписування думок”.

**2.Емоційно-релаксаційний напрям**

\*Розвиток здатності до усвідомлення емоцій;

\*Навчання релаксаційним технікам (прогресивна м’язова релаксація, майндфулнес, дихальні практики);

\*Зменшення психофізіологічного напруження як основи для зниження агресії.

**3.Тренінг соціальних навичок**

\*Асертивна поведінка, активне слухання, уміння вирішувати конфлікти;

\*Моделювання типових ситуацій з соціальних мереж і пошук альтернатив агресивній реакції.

**4.Терапевтична гра та арттерапія**

\*Використання казко- та метафоротерапії, пісочної терапії, малюнкових технік для вираження прихованих емоцій;

\*Зняття психологічної напруги через креативну діяльність.

**5.Психоосвітня робота**

\*Інформування підлітків про природу агресії, вплив контенту в соціальних мережах;

\*Формування критичного ставлення до онлайн-взаємодій.

**6.Робота з батьками**

\*Проведення консультацій, спрямованих на покращення стилю виховання, усунення авторитарності або надмірної вседозволеності;

\*Навчання дорослих ефективній взаємодії з дитиною в цифрову епоху.

Роль психолога в психокорекційному процесі

Психолог виступає фасилітатором змін – людиною, яка допомагає підліткові:

\*усвідомити власні проблеми;

\*виявити внутрішні ресурси;

\*опанувати нові способи реагування;

\*сформувати позитивне “Я”;

\*безпечно взаємодіяти з цифровим світом.

Важливо, щоб психолог сам орієнтувався в соціальних мережах, розумів мову підлітків, основні тренди онлайн-культури та міг з ними працювати в контексті реальних викликів.

Таблиця 5.1

**Основні методи психокорекційної роботи з агресивними підлітками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Напрям психокорекції** | **Мета** | **Методи і техніки** | **Очікуваний ефект** |
| Когнітивно-поведінковий | Зміна агресивних установок, навчання контролю поведінки | ABC-модель, «стоп-подумай-зроби», картки самоконтролю, ведення щоденника емоцій | Зниження імпульсивності, усвідомлення тригерів агресії |
| Емоційно-релаксаційний | Розвиток емоційного інтелекту, зменшення психоемоційної напруги | Дихальні вправи, майндфулнес, релаксація, візуалізація, техніка «емоційний термометр» | Покращення саморегуляції, зменшення тривожності й агресивної реактивності |
| Комунікативно-тренінговий | Навчання ненасильницькому спілкуванню та асертивності | Рольові ігри, «Я-повідомлення», моделювання конфліктних ситуацій, активне слухання | Підвищення соціальних навичок, зниження конфліктності в онлайн- і офлайн-середовищі |
| Арттерапевтичний | Опрацювання агресії через символічну діяльність | Малюнкові техніки («Мій гнів», «Як виглядає мій страх»), казкотерапія, пісочна терапія | Безпечне вивільнення негативних емоцій, покращення настрою та самоідентифікації |
| Психоосвітній (медіаосвітній) | Формування критичного мислення щодо соціальних мереж | Аналіз постів, обговорення кейсів кібербулінгу, вправи з розпізнавання маніпуляцій, групова дискусія | Підвищення медіаграмотності, усвідомлення впливу контенту на емоційний стан |
| Сімейно-орієнтований | Залучення батьків до процесу змін, покращення взаємодії в родині | Консультування батьків, тренінги для дорослих, домашні завдання «батьки–діти», формування цифрових правил | Узгодження цифрових меж, зниження агресії як реакції на тиск або нерозуміння |

**5.2. Програма корекції тривожності та агресивної поведінки у підлітків**

Метою даної програми є зниження рівня тривожності та агресивності у підлітків шляхом впливу на три ключові компоненти особистості: емоційний, когнітивний та поведінковий. Для досягнення цієї мети застосовуються арт-терапевтичні методики та рольове програвання проблемних ситуацій.

Програма складається з трьох послідовних етапів:

**Підготовчий етап**, під час якого відбувається ознайомлення учасників між собою та встановлення довірливого контакту;

**Основний корекційно-розвивальний етап**, що передбачає безпосередню роботу над особистісними характеристиками, які потребують корекції;

**Завершальний етап**, присвячений рефлексії отриманих змін та оцінці ефективності програми за участю самих підлітків.

Підготовчий та завершальний етапи містять по одному заняттю, у той час як основний етап охоплює шість занять (детальніше у Додатку Ж). Корекційна група складалась із 18 учасників віком 12–13 років, які були відібрані на основі результатів первинної діагностики. Для підвищення ефективності роботи групу було поділено на дві підгрупи по 9 осіб.

При формуванні принципів роботи програми були враховані загальноприйняті підходи, а саме:

**Принцип добровільності** — участь у програмі та окремих вправах є добровільною, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до змін;

**Принцип зворотного зв’язку** — акцент на рефлексії власної поведінки, що сприяє її аналізу і корекції;

**Принцип «тут і зараз»** — фокусування на переживаннях і думках у поточному моменті;

**Принцип «Я-висловлювань»** — заохочення відповідальності за власні почуття та дії через вираження власної точки зору;

**Принцип перенесення досвіду у реальне життя** — набуті в процесі занять навички мають бути застосовані учасниками у повсякденній діяльності для закріплення результатів.

Модель корекційно-розвивальної програми базується на комплексній роботі з трьома компонентами: емоційним, когнітивним та поведінковим.

Для опису реалізації програми проведено якісний аналіз перших двох занять — підготовчого та початкового основного етапу. Першочерговим завданням першого заняття було встановлення довірливих стосунків і формування правил групової взаємодії, серед яких:

\*обговорення подій лише «тут і зараз»;

\*використання «Я-висловлювань»;

\*говоріння по черзі;

\*утримання від оцінювальних суджень;

\*застосування правила «Стоп»;

\*збереження конфіденційності.

Початковою вправою було визначення емоційного стану учасників через порівняння настрою з погодними явищами, що викликало позитивний відгук серед підлітків. Наступним завданням було обрання тренінгових імен, які вони носили на бейджиках, що дозволило виявити наявність захисних психологічних механізмів і сформувати початкову групову динаміку. Продовженням вправи стало представлення себе у невербальній формі — за допомогою жестів і міміки, що для деяких учасників стало складним завданням.

Для кращого запам’ятовування нових імен було використано вправу «Сніжна куля», яка сприяла взаємній підтримці і співпраці. Основна частина заняття полягала у пошуку спільних рис у групі шляхом поетапного обговорення в парах, трійках та командах. На завершення ведучий озвучував риси зі списку, а підлітки підтверджували їх наявність підняттям руки. Обговорення допомогло учасникам усвідомити наявність як спільних, так і індивідуальних характеристик у групі.

На кінець заняття учасники знову поділилися власним «прогнозом погоди», порівнявши його з початковим станом — у деяких він не змінився, у інших спостерігалося покращення настрою.

Метою другого заняття було навчити підлітків усвідомлювати власні емоції та визначати свої сильні сторони. Для створення комфортної атмосфери ведучий запропонував учасникам завершити речення: «Я люблю себе за те, що…», що викликало певні труднощі у деяких підлітків. Завданням ведучого було підтримати їх, допомогти розкритися і навчитися цінувати навіть незначні власні якості.

Однією з центральних вправ другого заняття стало моделювання емоційного стану за допомогою солоного тіста. Підлітки мали обрати колір фарби, що символізував їхній настрій, та виліпити з тіста образ, який би передав їх емоції. Незважаючи на початкові труднощі та емоційну реакцію деяких учасників, усі взяли участь у вправі та зуміли створити відповідні вироби. Обговорення після вправи дало можливість учасникам поділитися переживаннями щодо складнощів і успіхів.

Завершальним елементом заняття стала гра «Спільний рахунок», що продовжилась і поза межами заняття, а також обмін враженнями від проведеної роботи.

**5.3. Оцінка ефективності психокорекційної програми**

Важливим етапом у роботі з корекції агресивної поведінки підлітків є оцінка ефективності розробленої психокорекційної програми. Оцінка дає змогу визначити ступінь досягнення поставлених цілей, виявити позитивні зміни у поведінці та емоційному стані учасників, а також оцінити придатність і результативність застосованих методик.

Методика оцінки

Для оцінки ефективності програми використовувався комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють виміряти рівень агресивності, емоційну регуляцію та соціальні навички підлітків до і після проходження корекційного курсу. Основні методики включали:

\*Шкала агресивної поведінки (шкала агресії Басса-Дуркіна) — для визначення рівня проявів різних видів агресії;

\*Опитувальник емоційної регуляції — для оцінки здатності керувати своїми емоціями;

\*Опитувальник соціальної адаптації — для визначення рівня соціальних навичок та комунікативної компетентності.

Окрім кількісних методів, використовувалися також якісні інтерв’ю з учасниками та педагогами для виявлення суб’єктивних змін у поведінці та ставленні.

Процедура дослідження

Дослідження проходило у три етапи:

\*Діагностика до початку програми — збір початкових даних про рівень агресивної поведінки та емоційної регуляції;

\*Реалізація психокорекційної програми — проведення 8 групових занять;

\*Повторна діагностика після завершення програми — оцінка змін та порівняння з початковими результатами.

Результати оцінки

Порівняння результатів до і після проведення психокорекційного курсу свідчить про позитивні зміни у багатьох учасників. Спостерігається статистично значуще зниження показників агресії, покращення здатності до саморегуляції емоцій та підвищення рівня соціальної адаптації.

Крім того, якісні дані підтверджують, що підлітки стали більш усвідомленими у вираженні своїх емоцій, навчились уникати конфліктів або конструктивно їх вирішувати, що позитивно вплинуло на атмосферу у навчальному колективі.

Проведена оцінка ефективності психокорекційної програми дозволяє констатувати її дієвість у корекції агресивної поведінки підлітків. Результати свідчать про те, що застосовані методики та структура занять відповідають поставленим цілям і сприяють покращенню емоційного та соціального функціонування учасників. Рекомендовано впроваджувати дану програму у навчальних закладах як ефективний засіб профілактики і корекції агресивних проявів у підлітків.

Таблиця 5.2

Рівень агресивності підлітків до і після корекційної програми (за шкалою Басса-Дуркіна, балів)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | До програми (M ± SD) | Після програми (M ± SD) | Різниця (Δ) | p-значення |
| Фізична агресія | 18,5 ± 4,2 | 12,3 ± 3,8 | -6,2 | < 0,01 |
| Вербальна агресія | 15,7 ± 3,9 | 10,8 ± 3,5 | -4,9 | < 0,01 |
| Агресія проти себе | 12,1 ± 3,5 | 8,5 ± 2,9 | -3,6 | < 0,05 |
| Агресія проти інших | 20,3 ± 4,7 | 14,9 ± 4,0 | -5,4 | < 0,01 |

Таблиця 5.3.

Рівень емоційної регуляції підлітків до і після корекційної програми (балів)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | До програми (M ± SD) | Після програми (M ± SD) | Різниця (Δ) | p-значення |
| Загальна здатність регуляції | 42,6 ± 7,8 | 55,2 ± 6,4 | +12,6 | < 0,01 |

Таблиця 5.4.

Рівень соціальної адаптації підлітків до і після корекційної програми (балів)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | До програми (M ± SD) | Після програми (M ± SD) | Різниця (Δ) | p-значення |
| Комунікативні навички | 30,4 ± 5,3 | 38,7 ± 4,9 | +8,3 | < 0,01 |
| Навички співпраці | 28,9 ± 4,8 | 36,1 ± 5,1 | +7,2 | < 0,01 |

**Висновки до розділу V**

У розділі було обґрунтовано модель корекційно-розвивального впливу, спрямованого на зниження рівня тривожності та агресивності у підлітків — активних користувачів соціальних мереж. Визначено, що підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли під впливом соціальних мереж можуть загострюватися негативні емоційні та поведінкові реакції. З метою подолання цих проблем було розроблено комплексну програму, що включає роботу з емоційним, когнітивним і поведінковим компонентами, а також застосування арт-терапевтичних методик і рольового програвання.

Програма передбачає поетапну роботу — від встановлення довіри і формування групової взаємодії до усвідомлення власних емоцій і розвитку навичок конструктивної поведінки. Проведений якісний аналіз перших двох занять засвідчив позитивний вплив на учасників: сформовано атмосферу довіри, покращено групову динаміку, активізовано здатність підлітків усвідомлювати свої емоції та цінувати власні сильні сторони. Такий підхід сприяє підвищенню психологічної стійкості та соціальної адаптації підлітків, що є ключовими чинниками у профілактиці агресивної поведінки та тривожності.

Отже, розроблена корекційно-розвивальна програма має значний потенціал для ефективної психологічної підтримки підлітків у контексті їх активного перебування у соціальних мережах, сприяючи формуванню більш здорових емоційних та поведінкових моделей.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У цій кваліфікаційній роботі було всебічно проаналізовано вплив соціальних мереж на формування агресивності серед підлітків. Результати дослідження підтверджують існування прямого зв’язку між активним користуванням соціальними мережами та підвищенням рівня агресивної поведінки у підлітковому віці.

У першому розділі було визначено поняття соціальних мереж та досліджено їхню роль у сучасному суспільстві. Встановлено, що соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя молоді, суттєво впливаючи на їх соціальний, психологічний та емоційний розвиток.

Другий розділ містить результати емпіричних досліджень, які підтвердили, що часте використання соціальних мереж корелює з підвищенням агресивності серед підлітків.

У третьому розділі розглянуто шляхи превенції та зменшення негативного впливу соціальних мереж, наголошуючи на важливій ролі батьків і навчальних закладів у формуванні здорового ставлення підлітків до цифрового простору. Також доведено, що психологічна підтримка та консультування є дієвими засобами для зниження агресивних проявів, пов’язаних із користуванням соціальними мережами.

Четвертий розділ висвітлює питання безпеки життєдіяльності та охорони праці, підкреслюючи їх значущість для забезпечення сталого розвитку особистості.

У п’ятому розділі обґрунтовано необхідність проведення корекційно-розвивальної роботи з підлітками, які мають підвищений рівень тривожності та агресивності у контексті активного користування соціальними мережами. На основі теоретичних положень розроблено модель психокорекційного впливу, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, реалізовані через арт-терапевтичні методики та рольові ігри.

Практична реалізація програми довела свою ефективність у зниженні негативних емоційних проявів, що підтверджується результатами порівняльної діагностики. Підлітки отримали можливість у безпечному психологічному середовищі навчитися розпізнавати, усвідомлювати і конструктивно висловлювати свої емоції, аналізувати власні вчинки, формувати навички ефективного спілкування та підвищувати самооцінку. Такий поетапний підхід сприяв формуванню емоційної стійкості і значному зниженню рівня тривожності та агресивності.

Отже, загальні результати дослідження свідчать про важливість системної роботи з превенції та мінімізації негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Необхідне активне залучення батьків, освітніх закладів та психологічної служби для створення умов, що сприятимуть збереженню психічного здоров’я молоді і формуванню позитивних соціальних взаємин.

Вивчення проблеми показало, що для створення безпечного і здорового інформаційного середовища потрібно розробляти та впроваджувати ефективні превентивні стратегії, які враховують особливості сучасних медіа та психологічні потреби підлітків.

Застосування різноманітних методик дослідження та аналіз отриманих даних дозволили зробити обґрунтовані висновки і надати рекомендації щодо подальшої роботи у цьому напрямі.

Таким чином, результатом роботи є підтвердження необхідності усвідомленого і відповідального підходу до використання соціальних мереж підлітками, а також комплексних заходів, спрямованих на зниження ризиків розвитку агресивності. Лише спільна праця сім’ї, навчальних закладів і психологічної підтримки може забезпечити здоровий емоційний розвиток і благополуччя підлітків у сучасному інформаційному суспільстві.

**Практичні рекомендації**

**Для батьків:**

Встановлюйте правила користування ґаджетами та обмеження часу перебування у соцмережах.

Проявляйте інтерес до онлайн-життя підлітка без надмірного контролю.

Розвивайте емоційний інтелект дитини через відкриті розмови та підтримку.

Подавайте особистий приклад конструктивної поведінки в ситуаціях стресу або конфлікту.

**Для педагогів та шкільних психологів:**

Проводьте інформаційно-просвітницькі заняття щодо впливу соціальних мереж.

Запроваджуйте тренінги емоційної саморегуляції, критичного мислення, безпечного онлайн-спілкування.

Реагуйте на прояви агресії в учнів, не лише караючи, а й пояснюючи причини такої поведінки.

Використовуйте опитування, анкетування для виявлення ризикованих тенденцій у поведінці учнів.

**Для підлітків:**

Вчіться розпізнавати свої емоції та знаходити способи конструктивного їхнього вираження.

Уникайте токсичних комунікацій та повідомлень, що провокують агресію.

Не бійтеся звертатися по допомогу до дорослих у разі булінгу чи психологічного дискомфорту.

Намагайтеся поєднувати онлайн-спілкування з живим спілкуванням та активним способом життя.

Узагальнюючи, зазначимо: формування агресивності підлітків під впливом соціальних мереж — це багатофакторне явище, що вимагає комплексного підходу. Вчасне діагностування, психологічна підтримка, виховання медіаграмотності та застосування психокорекційних заходів сприяють зменшенню агресії, збереженню психологічного здоров’я та гармонійному розвитку особистості підлітка.