МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-3-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Рибалка Анастасія Кирилівна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Чемодурова Ю. М.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Рибалці Анастасії Кирилівні

1. Тема роботи Вплив соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків

керівник роботи Чемодурова Ю. М. к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити та проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування девіантної поведінки в підлітків; визначити види та форми прояву девіантної поведінки в соціальних мережах; провести емпіричне дослідження щодо виявлення зв’язку між рівнем активності підлітків в соціальних мережах та формування в них девіантної поведінки; розробити практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 7 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. К. Рибалка

Керівник роботи _____ Ю. М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 7 рисунків, 2 таблиці, 75 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: девіантна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер та механізми впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків.

Гіпотеза дослідження – полягає в припущенні, що надмірне використання соціальних мереж та невибірковий перегляд контенту підлітками негативно впливає на їхню психіку, призводячи до формування девіантної поведінки.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукових теоретичних та емпіричних даних; емпіричні – анкетування, опитування для виявлення показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація Інституту психології ім. Г. С. Костюка), Опитувальник настрою та почуттів (MFQ) (адаптація Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії); методи математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було розширено теоретичні уявлення про формування девіантної поведінки підлітків; виявлено взаємозв’язок між часом, проведеним в соціальних мережах, тематикою контенту та поведінкою підлітків.

Галузь використання: практична діяльність психологів, соціальних та педагогічних працівників.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЛОГІЯ, ДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА, САМООЦІНКА, ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, МЕДІАГРАМОТНІСТЬ

SUMMARY

Rybalka A.K. Influence of social networks on the formation of deviant behavior in adolescents.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (75 items, 30 of foreign origin), 3 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 84 pages long, 67 of them – main text. There are 2 tables and 7 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes an empirical study of the influence of social networks on the formation of deviant behavior in adolescents. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them reveals the factors of the emergence of deviant behavior of adolescents.

Object of study: deviant behavior of adolescents.

Subject of study: the influence of social networks on the formation of deviant behavior in adolescents.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the nature and mechanisms of the influence of social networks on the formation of deviant behavior in adolescents.

The research tasks are:

Chapter 1 «Theoretical basis of researching the influence of social networks on adolescent behavior» provides theoretical analysis of the development of adolescents' behavior under the influence of social media, examines key psychological approaches to understanding this impact, and identifies the main social and psychological factors contributing to both positive and negative effects of online interaction.

Chapter 2 «Empirical study of the influence of social networks on deviant behavior» explains the design and methods of research. The empirical study explored the relationship between adolescents' activity levels in social networks and the formation of deviant online behaviors. The findings revealed a statistically significant positive correlation between social media activity and a tendency

toward verbal and physical aggression, as well as hostility. Excessive passive engagement with online content and identification with conflict-oriented virtual groups were found to intensify deviant behavioral patterns. Thus, social networks act not only as a mirror of adolescent behavior but also as an amplifier of existing deviant tendencies.

It was established that daily time spent on social media and the nature of consumed content are key risk factors. A moderate positive correlation was observed between usage time and general aggression levels ($r = 0,69$; $\rho = 0,049$), indicating that prolonged online immersion increases emotional tension and aggressive manifestations. In contrast, motivational content showed a strong negative correlation with guilt ($r = -0,71$; $\rho = 0,046$), suggesting its potential for positive psychological regulation. No significant link was found between time online and depression ($r = 0,045$; $\rho = 0,094$), highlighting that the quality and focus of online interaction are more critical than its duration.

Based on these results, practical recommendations were proposed to minimize the negative effects of social media. Preventive and corrective measures should emphasize promoting responsible online behavior, fostering open communication and trust between adolescents and adults, and encouraging participation in offline social and creative activities. Adolescents are advised to consciously select positive content, practice digital detox, and seek support from adults or specialized services in cases of online bullying or harmful interactions.

Key words: social networks, deviant behavior, teenagers, psychology, destructive behavior, self-esteem, virtual reality, social and psychological factors, media literacy

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ 12

1.1 Соціальні мережі як соціокультурний феномен 12

1.2 Особливостей впливу соціальних мереж на поведінку особистості 17

1.3 Девіантна поведінка підлітків: сутність явища, типологія та форми прояву в соціальних мережах 21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ 41

2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження 41

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів 45

2.3 Рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на поведінку підлітків 57

ВИСНОВКИ 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ 76

ВСТУП

Використання електронних гаджетів – телефону, планшету або ноутбуку – сьогодні стало абсолютною нормою у XXI столітті. Відомо, що середньостатистичний екранний час сучасної дорослої людини становить близько 6 годин на день. А у дітей, з початком дистанційного навчання, екранний час став ще тривалішим і становить від 7 до 10 годин на день, що за даними Американської академії педіатрії здатне спричинити серйозні проблеми як з фізичним, так і з психічним здоров'ям [67].

Важливо зазначити, що соціальні мережі можуть створювати середовище, у якому підлітки піддаються негативним впливам, таким як зображення насильства, вживання наркотиків, агресивна мова та інші деструктивні моделі поведінки. Такий контент може сприяти формуванню схильності до імітації подібної поведінки або негативно впливати на їхні моральні орієнтири. Крім того, в інтернеті часто транслюють ідеалізовані стандарти краси, успіху та щастя, що може спричиняти почуття незадоволеності собою та зниження самооцінки у підлітків. Ці явища можуть впливати на поведінку підлітків, сприяючи формуванню ризикованих звичок або здійсненню соціально неприйнятних дій.

На проблемі впливу соціальних мереж на психіку та психологічне благополуччя підлітків і молоді зосереджують свою увагу такі українські вчені як А. Гудімова, Т. Веретенко, Ж. Новікова, М. Снітко, Л. Березовська та інші. У результаті інтенсивного розвитку як соціальних мереж, так і сучасної молоді, питання впливу інтернет-контенту на підлітків все ще перебуває на етапі активного міждисциплінарного вивчення.

В свою чергу, проблеми формування девіацій у підлітковому віці перебуває в центрі уваги багатьох психологів-практиків, серед яких Максимова Н. Ю., Оржеховська В. М., Магдисюк Л. І., Безпалько О., Звєрєва І., Капська А., Баранов В.В., Похлебіна І.О., Знаковська Н.М.

Серед зарубіжних психологів Зиґмунда Фройда, Альфреда Адлера, Альберта Бандури, Ганса Айзенка, Еміля Дюркгайма, Роберта К. Мертона, Едвіна Сазерленда проблема девіантної поведінки активно досліджувалася в психоаналітичному, соціально-когнітивний контекстах, теорії структурної напруги тощо.

Враховуючи наведені аспекти, важливо провести комплексний аналіз впливу соціальних мереж на формування поведінки підлітків, розуміючи, що вони є вразливою групою. Беручи до уваги зростання кількості користувачів та швидкість поширення інформації, розуміння цього явища є досить важливим.

Зважаючи на вище сказане та особливу вразливість підліткового віку щодо різноманітних зовнішніх впливів у процесі формування особистості, на наш погляд, важливим є дослідження основних механізмів впливу соціальних мереж на цю вікову групу, а також пошук шляхів профілактики та психосоціальної підтримки, які дозволять підліткам розвивати навички критичного мислення, саморегуляції та здорової самооцінки. Зазначимо, що така робота передбачає активне залучення батьків, педагогів і суспільства в цілому для створення безпечного та підтримуючого середовища.

Об'єкт дослідження: девіантна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер та механізми впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі завдання:

1. Визначити та проаналізувати теоретичні підходи до проблеми формування девіантної поведінки в підлітків.

2. Визначити види та форми прояву девіантної поведінки в соціальних мережах.

3. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення зв’язку між рівнем активності підлітків в соціальних мережах та формування в них девіантної поведінки.

4. Розробити практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження – полягає в припущенні, що надмірне використання соціальних мереж та невибірковий перегляд контенту підлітками негативно впливає на їхню психіку, призводячи до формування девіантної поведінки.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукових теоретичних та емпіричних даних; емпіричні – анкетування, опитування для виявлення показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація Інституту психології ім. Г. С. Костюка), Опитувальник настрою та почуттів (MFQ) (адаптація Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії); методи математично-статистичної обробки даних.

Наукова новизна полягає у розширені теоретичних уявлення про особливості формування девіантної поведінки підлітків під впливом соціальних мереж; виявлені стійкого взаємозв’язок між часом, проведеним в соціальних мережах, тематикою контенту та поведінкою підлітків; розроблені практичних рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

Практичне значення результатів дослідження полягає в емпіричному вивченні з подальшим якісним аналізом отриманих даних. Отримані емпіричні результати можуть бути використані для удосконалення концептуалізації проблеми впливу соціальних мереж на особистість підліткового віку у практичній діяльності психологів, соціальних та педагогічних працівників. Крім того, емпіричні дані є підґрунтям для розробки превентивних та корекційних програм, спрямованих на нейтралізацію деструктивного впливу соціальних мереж на підлітків.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується методологічною основою, використанням методів, котрі відповідають меті та завданням роботи, репрезентативність вибірки (114 осіб віком від 13 до 17 років) та застосуванням методів математичної статистики для аналізу даних.

Апробація результатів дослідження. Основні положення наукової роботи висвітлено в тезах на тему: «Вплив соціальних мереж на формування девіантної поведінки підлітків» та представлено на конференції «Молода наука – 2025», що проходила з 14 по 18 квітня 2025 року, організаторами якої є представники Запорізького національного університету, тези також опубліковано у збірнику ЗНУ «Молода наука – 2025».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, основної частини (два розділи з підрозділами), висновків, списку джерел, що нараховує 75 найменувань, та 3 додатка. Робота викладена на 84 сторінках друкованого тексту, вміщує 2 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1 Соціальні мережі як соціокультурний феномен

Соціальні мережі – це онлайн-платформи, де користувачі створюють власні профілі для обміну контентом (новинами, фото, відео) та взаємодії між собою. Вони є ключовим елементом сучасного суспільства, особливо для молоді, тому глибоке розуміння їхньої суті необхідне для будь-якого якісного дослідження [21].

Історія соціальних мереж сягає найдавніших суспільств як людей, так і тварин. Спілкування є ключовим поняттям, що застосовується до всіх видів тварин, хоча здатність до усного спілкування залишається прерогативою лише людей. Тому різні види розробили різні засоби комунікації, починаючи від мови тіла, специфічних рухів або генерації запахів до звуків різних частот.

Протягом століть людське спілкування трансформувалося через наскельні малюнки/розписи та мову жестів до різноманітних способів, котрими ми спілкуємося в третьому тисячолітті. Еволюція засобів комунікації простежується від друкарського верстата та писемного листування до радіо, телефону, телеграфу, фотографії, телебачення, мобільного зв’язку й сучасного інтернету, котрий став підґрунтям для виникнення соціальних мереж, що мало трансформаційний вплив на те, як ми спілкуємося у двадцять першому столітті.

У наукових джерелах можна знайти кілька визначень поняття «соціальна мережа». Серед основних визначень зустрічаємо такі:

1) вебсайт або додаток, заснований на інтернет-технологіях; платформа для комунікацій користувачів, що надає їм можливість зв’язуватися,

створюючи особисті інформаційні профілі, надаючи доступ до цих профілів іншим користувачам, створюючи спільноти з подібними вподобаннями (Д. М. Бойд [69]);

2) добровільна інтернет-громада, спільнота користувачів, що спілкується, обмінюється інформацією, взаємодіє, використовуючи як комунікаційну платформу певний інтернет-ресурс (Facebook, Instagram, LinkedIn та ін.). Соцмережа функціонує та розвивається на основі добровільного приєднання, взаємної зацікавленості учасників і не залежить від географічної віддаленості [37].

3) група окремих суб'єктів, які мають спільні неформальні норми або цінності, що становить нову форму соціальної організації (Смола Л. [36]).

На сьогодні більшість користувачів соціальних мереж використовують їх як засіб для розваг та проведення дозвілля, у той час їхній потенціал не обмежується лише цими сферами застосування.

Таким чином, ми будемо розглядати соціальні мережі як різновид інноваційних соціальних медіа, який використовується як інструмент для налагодження горизонтальної комунікації та взаємодії з цільовою аудиторією в режимі онлайн, ефективність і тривалість якої ґрунтується на спільності потреб, інтересів і цінностей тощо.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що прагнення задовольнити різні суспільні запити призвело до появи широкого розмаїття соціальних мереж, серед яких: TikTok, Instagram, Telegram, Facebook, Google+, LinkedIn, Myspace, Threads тощо.

У зарубіжній науці, існуюча концепція цифрового мінімалізму Кела Ньюпорта, допомагає глибше усвідомити, що таке здорове цифрове середовище [73]. Ця філософська концепція стверджує, що цифрові технології варто використовувати лише тоді, коли вони справді допомагають у досягненні важливих цілей. Це не повна відмова від інтернету чи ґаджетів, а свідомий підхід до їх використання. Замість бездумного споживання контенту, цифровий мінімаліст обирає лише ті інструменти, що приносять

користь, а решту ігнорує. Таким чином, здорове цифрове середовище – це не те, де є багато технологій, а те, де технології допомагають вам, а не контролюють вас [28, 6-10].

Еволюція соціальних мереж почалася з появою таких ранніх платформ, як SixDegrees.com (1997), що здійснила новаторський внесок, оскільки вперше інтегрувала функції створення профілю та додавання друзів [21]. Стрімкий розвиток індустрії продовжився на початку 2000-х років завдяки соціальним мережам Friendster (2002) та MySpace (2003). Ці платформи розширили можливості для комунікативної діяльності, дозволивши користувачам наповнювати свої профілі фотографіями, відео та іншою особистою інформацією. Платформа Friendster швидко здобула визнання в США та Азії, тоді як MySpace сформувала унікальну нішу, ставши центром для молодіжної та музичної аудиторії [71].

З появою інноваційних платформ, уявлення про соціальні мережі суттєво змінилося. Вони трансформувалися в багатофункціональний інструмент, що сприяє спільному діалогу, обміну враженнями та самовираженню. Ця еволюція дозволила соціальним мережам вийти за межі простих сайтів для спілкування і стати повноцінною частиною формування особистості та відображення реальних соціальних зв'язків у віртуальному просторі [21].

У сфері соціальної поведінки дослідження показали, що онлайн-контент має вплив на когнітивні процеси, що формують думки людини, стереотипи та враження про інших, потенційно впливаючи на їхні соціальні процеси прийняття рішень [47, 331-346]. Так, дослідник Я. Кіцманн підкреслює, що люди зазвичай використовують платформи соціальних мереж для отримання знань, спільного створення та/або обміну контентом, а також участі в обговореннях своїх інтересів [57, 241-251].

За умовами використання соціальних мереж Instagram [41] і TikTok [5] створити акаунт може тільки особа віком 13 років і старше, але більшість підлітків нехтують цим і вказують несправжній вік, щоб отримати доступ до

соціальних мереж. Така тенденція має свої переваги і недоліки: з одного боку, завдяки таким інтернет-ресурсам підлітки отримують можливість самовиражатися, взаємодіяти з іншими людьми, ділитися думками, світлинами, звершеннями і враженнями, що сприяє формуванню онлайн-особистості; з іншого – віртуальний світ може суттєво впливати на несформовану психіку дітей, що включає самооцінку, самоідентифікацію, рівень агресії, комунікабельність і ставлення до довкілля. Тобто, незважаючи на очевидні переваги соціальних мереж, їхній вплив не є однозначно позитивним.

Відтак, такі дослідники як К. Гринчук, В. Старусева, Б. Барчі, В. Демчук привертають дедалі більшу увагу численним негативним наслідкам, особливо їхньому впливу на психічне здоров'я.

Соціальні мережі можуть створювати середовище, у якому підлітки піддаються негативним впливам, таким як зображення насильства, вживання наркотиків, агресивна мова та інші деструктивні моделі поведінки. За В. Огоренко такий контент може сприяти формуванню схильності до імітації подібної поведінки або негативно впливати на їхні моральні орієнтири [10]. До того ж в інтернеті часто транслюють ідеалізовані стандарти краси, успіху та щастя, що може спричиняти почуття незадоволеності собою та зниження самооцінки в підлітків. Ці явища можуть впливати на їх поведінку, сприяючи формуванню ризикованих звичок або здійсненню соціально неприйнятних дій [35].

Крім того, соціальні мережі можуть стати платформою для кібербулінгу, що може зумовлювати розвиток психологічних проблем, зокрема тривожності, депресії та відчуття соціальної ізоляції серед підлітків. Ці фактори можуть підвищити ризик виникнення девіантної поведінки, такої як агресія або прояви безпорадності [19].

Сучасні зарубіжні наукові розвідки акцентують увагу на тому, що кількість і якість соціальних відносин впливають на психічне здоров'я, поведінку, фізичне здоров'я та ризик смертності [59]. Так, «теорія замісної

активності» Сари М. Койн пояснює, чому соціальні медіа мають зв'язок із психічним здоров'ям. Згідно з цією теорією, люди, які проводять більше часу в сидячому положенні, наприклад, користуючись соціальними мережами, мають менше часу для безпосереднього соціального спілкування, а обидва ці фактори, як було доведено, захищають від психічних розладів [49].

Також, існує ряд психологічних досліджень щодо впливу соціальних медіа на психіку людини (С. Беррімен, К. Фергюсон, К. Ескобар-Вієра, Д. Вітфілд, К. Вессел та ін.). Відповідно до їх результатів стверджується, що тривале використання соціальних медіа-платформ, таких як Facebook, може бути пов'язане з негативними ознаками та симптомами депресії, тривоги та стресу [59; 49]. Крім того, соціальні медіа можуть створювати значний тиск, змушуючи людей створювати стереотип, який хочуть бачити інші, а також бути такими ж популярними, як і інші.

Ґрунтуючись на емпіричних даних про можливі наслідки, на наш погляд, важливо дослідити механізми впливу соціальних мереж на підлітків, розуміючи, що вони є вразливою групою, яка піддається різноманітним впливам у процесі формування своєї особистості.

Отже, соціальні мережі є потужним соціокультурним явищем, яке визначає нові форми міжособистісної взаємодії, впливає на становлення особистості та вимагає комплексного наукового осмислення. Вивчення їхнього впливу на підлітків, на наш погляд, є актуальним завданням сучасної психології, адже саме в цьому віці закладаються основи самосвідомості, моральних цінностей і соціальної поведінки, що визначають життєву траєкторію людини у майбутньому.

Таким чином, аналіз феномену соціальних мереж та їх ролі в соціокультурному контексті розвитку особистості, дає підстави зробити такі узагальнення:

По-перше, соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя сучасної людини, зокрема підлітків, які сприймають їх не лише як засіб комунікації, а й як простір для самовираження, пізнання

світу та побудови власної ідентичності. Соціальні платформи формують нову культуру спілкування, що змінює традиційні уявлення про соціальні зв’язки, дружбу та взаємодію.

По-друге, вплив соціальних мереж є амбівалентним: вони можуть як сприяти розвитку комунікативних навичок, розширенню кругозору та творчому самовираженню, так і стати джерелом психологічного тиску, зниження самооцінки, емоційного вигорання та девіантної поведінки. Надмірна залученість у віртуальний простір призводить до зменшення реальних соціальних контактів, що у свою чергу впливає на психічне здоров’я та соціальну адаптацію підлітків.

По-третє, роль батьківського контролю та медіаграмотності є вирішальною у процесі мінімізації негативних наслідків впливу соціальних мереж. Усвідомлене користування цифровими платформами, розвиток критичного мислення, формування відповідальної онлайн-поведінки та підтримка емоційного зв’язку в сім’ї можуть стати ефективними інструментами захисту підлітків від деструктивних впливів.

1.2 Особливості впливу соціальних мереж на поведінку особистості

Медіатехнології тривалий час були провідним інструментом впливу на суспільну думку, але, на жаль, часто обмежувалися вимогами влади, і тоді їхня діяльність зводиться до маніпуляції інформацією, що перетворює людей не на свідомих громадян, а на об'єкти впливу, якими легко керувати, як наслідок, призводить до втрати критичності оцінювання подій.

Здійснений теоретичний аналіз проблеми дає нам підстави стверджувати, що соціальні мережі мають величезний психосоціальний вплив на гармонійний фізичний і психічний розвиток особистості. Завдяки властивій їм тенденції змінювати ставлення та настрої, соціальні мережі впливають на поведінку, що пов'язана зі здоров'ям, соціальну залученість, обмін соціальною підтримкою та доступ до інформації, що визначає

індивідуальні стратегії безпечної, здоров'язбережувальної поведінки. Сприйняття переконань інших людей та їхніх дій впливає на індивідуальний вибір [72, 287–289].

Більшість соціальної взаємодії між людьми відбувається через цифрові спільноти. Сьогодні в багатьох підлітків більше віртуальних друзів, ніж реальних. Ось чому багато експертів кажуть, що «соціальні мережі роблять нас асоціальними» [70].

Як свідчать результати досліджень С. Зуба, Д. Акулова та С. Чернова, в останні роки спостерігаються дві тенденції: перша - інформація поширюється переважно вертикально – від владних інституцій, ЗМІ та інших авторитетних джерел до громадськості [39].

Сьогодні спостерігається посилення горизонтальних комунікацій, де люди обмінюються інформацією безпосередньо один із одним. Це означає, що думка друзів, колег чи блогерів стає не менш важливою, ніж думка офіційних джерел; друга – традиційні ЗМІ (телебачення, радіо, газети) втрачають свою провідну роль у формуванні громадської думки. Їхнє місце частково займають соціальні мережі, де будь-хто може виступати як автор, журналіст або редактор. Це створює нові можливості для поширення інформації, але також підвищує ризик поширення дезінформації та фейків [39]. Сукупність цих тенденцій, на наш погляд, спричинила активний розвиток соціальних мереж, перетворивши їх на нове джерело інформації та потужний інструмент впливу на громадську думку.

Традиційні психологічні теорії такі як психоаналітична парадигма (З. Фройд, К. Юнг), когнітивно-біхевіоральний підхід та гуманістична теорія (А. Маслоу, К. Роджерс) допомагають глибше осмислити вплив соціальних мереж на особистість. Багато несвідомих бажань і мотивів реалізуються через поведінку в мережі. Так, публікація досягнень або селфі – це не просто комунікація, а спосіб отримати підтвердження власної значущості. Людина прагне до зовнішнього схвалення, щоб компенсувати відсутність впевненості у власній цінності [43, 15–23].

В психологічній науці існують різні стратегії вивчення впливу соціальних мереж на людську поведінку. Так, емпіричний підхід полягає у зборі конкретних спостережуваних даних і досвіді для отримання висновків, а не лише в теоретичних міркуваннях. Він включає методи, такі як опитування, спостереження за поведінкою користувачів, аналіз контенту та даних платформ для вивчення реального впливу соціальних мереж на спілкування, психічне здоров'я та суспільство.

На противагу емпіричному підходу існує біхевіоризм, розробники якого, Джон Б. Вотсон та Б. Ф. Скіннер, стверджували, що поведінка людини формується під впливом певних факторів довкілля [48]. Головний тезис цієї теорії полягає в тому, що реакцію людини (а отже, і її дії) можна скорегувати через зміну подразників, а також завдяки застосуванню покарання та позитивного підкріплення. Біхевіоризм пояснює поведінку користувачів соціальних мереж через систему стимулів і підкріплень. Соцмережі забезпечують миттєвий зворотний зв’язок (лайки, коментарі, підписки), що діє як позитивне підкріплення. Щоразу, коли користувач отримує схвальну реакцію, у його мозку виділяється дофамін, який стимулює бажання повторити цю дію [48].

Згідно з когнітивним підходом, контент соціальних мереж безпосередньо впливає на наші розумові процеси, зокрема мислення та сприйняття [25]. Представники цього підходу С. Максименко, О. Каретна, А. Рубан та інші стверджують, що регулярно переглядаючи візуальний і текстовий контент, ми формуємо когнітивні схеми – свого роду внутрішні шаблони та переконання про світ. Соціальні мережі постійно показують образи «успішного життя» та «ідеальної зовнішності», які люди часто починають сприймати як стандарти. Коли особисті досягнення або зовнішність не відповідають цим шаблонам, це може призвести до емоційного напруження, розчарування та зниження самооцінки, особливо в молодих людей, які ще не мають сталих внутрішніх критеріїв для оцінки себе [31, 14]. Тобто, відповідно до цієї теорії, якщо людина орієнтується на

зовнішні стандарти, нав’язані соціальними мережами, це може призвести до внутрішнього дискомфорту та незадоволення своїм життям [25, 42–45].

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що розвиток медіатехнологій і поява соціальних мереж суттєво трансформували процеси формування суспільної думки та впливу на особистість. Якщо раніше інформаційні потоки переважно контролювалися владними структурами та традиційними ЗМІ, то сьогодні соціальні мережі створили простір горизонтальної комунікації, де кожен користувач може бути одночасно і споживачем, і творцем інформації. Це відкриває нові можливості для самовираження та свободи слова, але водночас підвищує ризики маніпуляції, дезінформації та спотворення реальності.

Теоретичний аналіз показує, що класичні психологічні концепції – психоаналітична, біхевіористична та когнітивна – залишаються актуальними для пояснення механізмів впливу соціальних мереж на особистість. Психоаналітичний підхід виявляє глибинні мотиви поведінки користувачів, пов’язані з прагненням до визнання; біхевіоризм пояснює залежність від мережевої активності через систему стимулів і підкріплень; когнітивна теорія показує, як контент соцмереж формує спотворені уявлення про реальність і власну цінність.

Таким чином, соціальні мережі виступають не лише технічним засобом комунікації, а потужним соціально-психологічним феноменом, що впливає на світогляд, самооцінку та поведінку людини. Вони формують нові моделі взаємодії, змінюють ціннісні орієнтири й можуть як сприяти розвитку особистості, так і провокувати девіантні тенденції. Саме тому подальше вивчення їхнього впливу є важливим завданням сучасної психологічної науки.

Відсутність належного регулювання та швидке поширення фейкових новин дозволяють маніпулювати громадською думкою. Користувачі, перебуваючи в «інформаційній бульбашці», стають вразливими до пропаганди, оскільки користувачі часто орієнтуються не на достовірність джерел, а на кількість переглядів та репостів.

У підсумку, соціальні мережі не лише відображають суспільні проблеми, а й посилюють їх, створюючи нові виклики, що потребують уваги як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Подальші дослідження та освітні ініціативи є критично важливими для того, щоб навчити молодь безпечному та свідомому використанню цифрових платформ.

Використання соціальних мереж може змінювати повсякденні звички, спричиняючи малорухливий спосіб життя та порушення сну, що, у свою чергу, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я користувачів.

Через численні негативні наслідки для суспільства користування соціальними мережами потребує обережності та критичного мислення. Поряд із цими негативними наслідками соціальних мереж, про які ми також можемо поговорити, є проблеми конфіденційності, соціальний тиск із боку однолітків та кібербулінг. Через публікації, коментарі та особисту інформацію, якою ми ділимося в соціальних мережах, існує ризик викрадення особистих даних. Крім того, кібербулінг може спричинити серйозний стрес і тривогу, що в окремих випадках призводить до суїцидальних намірів.

1.3 Девіантна поведінка підлітків: сутність явища, типологія та форми прояву в соціальних мережах

У перекладі термін «девіація» (від лат. deviatio) означає «відхилення». Відповідно, в науковій літературі поняття «девіантна поведінка» розуміється як така, що відхиляється від певної загальноприйнятої норми. Отже, початковим для розуміння сутності девіантної поведінки є поняття «норма».

Поширеним є підхід, згідно з яким норма трактується передусім як відсутність виражених патологічних симптомів [7]. Однак такий підхід лише окреслює межі явища, в межах яких можна шукати специфіку норми, але не розкриває її сутності. Для більшості психологів поняття «норми» зазвичай ототожнюється із середнім, стабільним станом, тобто з найбільш адаптованою формою поведінки щодо навколишнього середовища [17].

Соціальні норми є одним з видів існуючих норм (поряд з технічними, біологічними, медичними та ін.). Специфічною особливістю соціальних норм є те, що вони регулюють сферу взаємодії людей. Соціальні норми засновані на цінностях правила поведінки, очікування і стандарти, що регулюють дії та вчинки людей, соціальних груп, зміцнюючи стабільність та єдність суспільства. Вони є достатньо відносними та залежать від конкретного суспільства. Поведінка, що є звичною в одних умовах, може бути абсолютно неприйнятною в інших.

Соціальні норми втілюються в юридичних законах, моралі, етикеті. Саме відхід від такої норми розцінюється суспільством як девіантна поведінка. У більшості випадків вона підлягає соціальним санкціям – від суспільного осуду до кримінального покарання [17]. Один із перших, хто ввів терміни «девіація» та «девіантна поведінка», був американський соціолог Роберт Кінг Мертон, який розширив ідею аномії (тобто, стану втрати моральних орієнтирів), визначивши девіантну поведінку як дії особи, що прагне до соціальних цілей, але не використовує дозволені методи.

Психологічна енциклопедія дає визначення поняття «девіантна поведінка» як «..дії людини (девіанта), які порушують офіційно встановлені в суспільстві чи неофіційні в певній соціальній групі моральні та правові норми, що призводять до її покарання, ізоляції, виправлення або лікування» [32, 254].

В свою чергу, Т. Алексєєнко зазначає, що девіантна поведінка може бути як негативною, так і позитивною [1]:

Негативна девіантна поведінка особистості – порушення закону (крадіжки, пограбування, убивства, насильство, шахрайство), адикції, агресія, порушення соціальних норм.

Позитивна девіантна поведінка – прояв мужності, сміливості, коли людина ризикує своїм життям заради порятунку інших, інновації (створення нових ідей, технологій, котрі змінюють суспільство та ведуть до прогресу), альтруїзм, нонконформізм.

К. Васке класифікує девіантну поведінку на чотири основні типи: 1) корисноорієнтована (спрямована на здобуття вигоди); 2) агресивно-орієнтована (базується на проявах ворожості та насильства); 3) соціально-пасивна (характеризується ухиленням від соціальної взаємодії та бездіяльністю); 4) корисноагресивна (поєднує здобуття вигоди з використанням агресивних методів) [22].

Ознаки девіантної поведінки найчастіше з'являються в кризові періоди дорослішання дитини – у підлітковому та юнацькому віці, які характеризується проявами максималізму, нестандартною поведінкою, що виходить за межі загальноприйнятих правил. Через гормональні зміни підліткам складно контролювати свої вчинки, що призводить до того, що їх вибір повністю суперечить правилам дорослих та спричиняє психологічні проблеми [12]. У цей складний період дорослішання девіантна поведінка може мати такі прояви: дії, що викликають осуд; спричинення шкоди собі та оточенню; постійні конфлікти з близькими; зниження успішності в навчанні; розвиток фобій, страхів і низької самооцінки [12].

Психологічний підхід до класифікації видів девіантної поведінки (тобто такої, що відхиляється від соціальної норми) базується на визначенні їх соціально-психологічних відмінностей за такими критеріями [7]:

- вид норми, що порушується;
- психологічні цілі поведінки та її мотивація;
- результати такої поведінки і заподіяна шкода;
- індивідуально-стильови характеристики поведінки.

Відповідно, до психологічного підходу, можна визначити такі типи найбільш розповсюдженої девіантної поведінки: адиктивна, делінквентна, аморальна та суїцидальна [9].

Розглянемо кожну з цих груп детальніше.

Адиктивна поведінка є спробою уникнути реальності та зануритися у свій власний, вигаданий світ, де панують простота та відсутність негативних емоцій. Цей термін походить від англійського слова «addiction» (шкідлива

звичка, залежність). Прояви такої девіації можуть варіюватися від легких до важких форм, у тому числі - залежність від психоактивних речовин (алкоголь, наркотики, тютюн); пристрасть до азартних і комп'ютерних ігор; проституцію [7, 38].

У психологічному дослідженні, що виконувала кафедра медіа та комунікацій міського університету Гонконгу, залежні люди визначаються як люди з високим рівнем абстрактного мислення, упевнені в собі індивідуалісти, які чуттєво й емоційно реагують на інших людей, замкнені, не виявляють конформної поведінки, погано спілкуються в реальності [75].

Делінквентна поведінка визначається як дії, що суперечать законодавству. Її аналіз перебуває у сфері компетенції педагогів, соціологів та криміналістів. Цей тип поведінки класифікується за трьома рівнями тяжкості: слабкий (дрібне хуліганство, нецензурна лайка в громадських місцях, розпивання алкоголю в недозволених місцях), середній (запізнення, поява на роботі в нетверезому стані), важкий (проституція, розповсюдження наркотиків, крадіжки, сексуальне насильство) [2, 30].

Сучасним проявом делінквентної поведінки в соціальних мережах є кібербулінг. Булінг (знущання) – це тривалий процес заподіяння шкоди, страху, занепокоєння або створення негативного оточення для людей за допомогою навмисної жорстокості або агресивної поведінки [22]. Кібербулінг є доволі поширеним явищем, що може трапитися з будь-якою молодою людиною в інтернеті, спричиняючи серйозні психосоціальні наслідки, включаючи депресію, тривожність, почуття ізольованості та, у крайніх випадках, суїцидальні наміри.

Кібербулінг іноді не сприймається як значуща проблема через його віртуальні аспекти, однак, зі зростанням таких тенденцій, він привернув увагу з боку громадськості, державних органів та міжнародних організацій [50]. Кібербулінг поширився внаслідок зниження вартості смартфонів і доступу до інтернету, а також завдяки більшій анонімності користувачів у мережі [55].

Нещодавній метааналіз, проведений С. Хіндуджею та Дж. Патчином, показав, що від 20% до 40% підлітків повідомили, що стали жертвами кібербулінгу. Більшість кібержертв не розповідають про це своїм батькам, і серед цих кібержертв суїцидальні думки вищі, ніж серед тих, хто не є жертвами. Крім того, 16% підлітків зізналися, що скоювали акти кібербулінгу один або кілька разів [55]. Результати іншого дослідження, проведеного Е. Алвагайтом, Б. Шахзадом та С. Алім щодо впливу соціальних мереж та успішності студентів у Саудівській Аравії, показали, що негативним наслідком використання соціальних мереж було продовження кібербулінгу серед студентів.

Результати експериментального дослідження Д. Гріцаліса щодо впливу соціальних мереж на девіантну поведінку серед учнів середньої та старшої школи в Афінах, показали, що зростання анонімності сайтів соціальних мереж, таких як Facebook та Twitter, призвело до збільшення випадків кібербулінгу та порушення персональних матеріалів в онлайн-спільнотах. Попереднє дослідження було проведено в розвиненій країні, натомість поточне дослідження буде проведено в країні, що розвивається, із метою з’ясувати, чи існує між їхніми результатами взаємозв’язок.

Повідомлялося, що у Великій Британії понад 70% молоді всього населення користуються однією або кількома соціальними мережами. У США щонайменше 66% молоді використовують онлайн-залякування та цькування [65].

Результати дослідження, проведеного П. Бертоном та Т. Мутонгвізо щодо кібербулінгу та електронного насильства щодо молоді в Південній Африці, показали, що 46,8% молоді зізналися, що стали жертвами кібербулінгу, який передбачав переслідування через обмін миттєвими повідомленнями та поширення їхніх фотографій і відео в інтернеті. Результати цього дослідження також показали, що 69,7% випадків кібербулінгу відбувалися через платформи соціальних мереж та інші мобільні технології для обміну миттєвими повідомленнями. Аналогічне

дослідження було проведено М. Вілфредом щодо впливу соціальних мереж серед молоді на зміну поведінки. За його результатами 60,3% молоді проводили в середньому щонайменше 4 години онлайн протягом дня, і що більшість респондентів були як жертвами, так і винними в кібербулінгу. У цьому дослідженні буде з'ясовано, чи інфіковані та чи страждають від кібербулінгу учні старших класів у підокрузі Лангата.

В Україні явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування вивчалося на рівні регіональних досліджень Так, анкетування 228 учнів загальноосвітніх шкіл Чернігівської області віком 10-15 років показало, що 37% підлітків отримували образливі повідомлення через Інтернет-мережу, 29% – через мобільні телефони, а 15% – одночасно обома каналами (Лапа О.В. [20]).

Аморальна поведінка. Поняття моралі є відносним, і аморальна девіантна поведінка визначається культурними та суспільними традиціями. Наприклад, ставлення до зради в різних країнах значно відрізняється: якщо в одних країнах вона засуджується, то в Японії, де інститут гейш є поширеним, до цього ставляться з розумінням. Подібне явище в нашій країні вважається проституцією і є протизаконним. Отже, для аналізу типів девіантної поведінки необхідно враховувати моральні норми конкретної країни та національності [26].

Суїцидальна поведінка. Випадки самогубства не є рідкістю серед молодого покоління. Дії, котрі спрямовані на заподіяння шкоди власному здоров'ю, класифікуються як суїцидальна девіантна поведінка підлітків. Деякі його типи спрямовані на демонстрацію, викликання емпатії, фокусування на власній особистості. Ще такі дії деколи відбуваються в стані афекту, у результаті сильного душевного потрясіння або травми. Іноді суїцидальна поведінка має розважливий характер і частіше, ніж інші її форми, досягає мети [13].

З огляду на періодичний та системний характер випадків дитячих самогубств, працівниками Секретаріату Уповноваженого Верховної Ради

України з прав людини було проведено безвиїзний моніторинг випадків суїцидів серед дітей [29].

Згідно з офіційними даними Державної служби статистики України, рівень дитячої суїцидальної смертності залишається стабільно високим протягом останніх років. Зокрема, від навмисного самоушкодження померли:

- у 2017 році – 106 дітей;
- у 2018 році – 82 дитини;
- у 2019 році – 88 дітей;
- у 2020 році – 94 дитини;
- у 2021 році – 94 дитини.

Водночас, за оперативними даними обласних військових адміністрацій, у 2022 році було зафіксовано 127 спроб самогубства серед дітей. Станом на 15 листопада 2023 року, лише за неповний рік, зафіксовано вже 116 випадків дитячих суїцидів, що свідчить про збереження тривожної тенденції та потребує посиленої уваги з боку державних і громадських інституцій [29].

Відтак, у межах зазначених типів, девіантна поведінка може мати різні форми прояву (Мертона Р., Васке К.) [22]:

– агресія, аутоагресія, суїцидальна поведінка;

– зловживання психоактивних речовин, що призводять до серйозних порушень як фізичного, так і психічного здоров'я;

– порушення харчової поведінки (переїдання, голодування);

– аномалії сексуальної поведінки (девіації, перверзії);

– певна діяльність або інтерес стають домінуючими в житті людини, витісняючи все інше («трудоголізм», гемблінг, фанатизм, «паранойя здоров’я», колекціонування тощо);

– хобі, що виходить за межі звичайних захоплень («філософічна інтоксикація», сутяжництво та кверулянство);

– надмірне, недостатнє або спотворене задоволення інстинктів (клептоманія, дромоманія, піроманія тощо);

– тимчасові, але яскраві зміни в поведінці підлітків (емансипація, групування, компенсація, опозиція, гіперкомпенсація тощо);

– відхилення в спілкуванні, що перешкоджають нормальній взаємодії між людьми (аутизація, парааутизація, гіперспілкування, конформізм, псевдологія, нарцистична поведінка тощо);

– аморальна та неестетична поведінка;

– різні форми залежностей.

На думку С. Зінченко, в основі формування девіантної поведінки лежить сукупність різних чинників, найбільш значимими з яких є біологічні, психологічні і соціальні [15].

Біологічні чинники ризику:

–дослідження вказують на роль спадкових факторів, серед яких значне місце посідають конституційно-типологічні особливості. Розглядається не пряма передача схильності до девіацій через гени, а успадкування певних рис, що можуть підвищити ймовірність розвитку девіантної поведінки;

– гормональні фактори: деякі гормони, зокрема андрогени в підлітків чоловічої статі, пов'язані з підвищеною схильністю до агресивної та деструктивної поведінки. Ці біологічні зміни, що відбуваються в період статевого дозрівання, можуть впливати на емоційну та поведінкову регуляцію;

– нейрохімічні чинники: зміни у функціонуванні нейромедіаторних систем, зокрема норадреналіну та дофаміну, можуть впливати на поведінкові реакції. Дисбаланс цих речовин, що відповідають за передачу нервових імпульсів, може призводити до порушень у системі винагороди та мотивації, що, у свою чергу, може бути пов'язано з девіантною поведінкою;

– нейрофізіологічна реактивність: у більшості людей із девіантною поведінкою спостерігається знижена нейрофізіологічна реактивність. Суть у тому, що їхня вегетативна нервова система слабше реагує на стресові та тривожні ситуації, що може призвести до зниження емоційної чутливості та відсутності страху перед наслідками власних вчинків.

Відповідно, у наукових розвідках Л. Вольновой та І. Козубовської *серед соціальних чинників* формування девіантної поведінки виділяють [40]:

– сімейні чинники – відсутність належного контролю з боку батьків, діти розвивають хибне відчуття безкарності, що призводить до ігнорування правил, оскільки підлітки не бачать сенсу дотримуватися встановлених норм, оскільки не очікують покарання за їх порушення. Знижується відповідальність. Підлітки не вчаться брати відповідальність за свої вчинки, оскільки їхні дії не мають негативних наслідків. Відчуття безкарності може спонукати їх до небезпечних експериментів, наприклад, уживання алкоголю, наркотиків або участі в протиправних діях. У такій ситуації підліток не засвоює необхідних уроків про межі дозволеного, що надзвичайно важливо для формування здорової особистості.

– Вплив малих референтних груп, особливо тих, що мають асоціальну поведінку, може бути значним, оскільки саме вони визначальні у формуванні цінностей та ідентичності підлітків. Для підлітка така група стає основним джерелом соціального схвалення;

– Економічні негаразди та проблеми з працевлаштуванням можуть значно впливати на психічний стан людини та сприяти розвитку девіантної поведінки [40, 52].

До психологічних чинників виникнення девіантної поведінки відносяться внутрішні особливості індивіда:

- риси характеру,
- мотивація,
- емоційна сфера,
- рівень самоконтролю,
- патерни мислення та світосприйняття.

Девіантна поведінка в суспільстві набуває масового характеру і стає справжнім батогом сучасного життя. Її наслідки можуть бути непередбачуваними – від простого засудження суспільством до навіть позбавлення життя. Усе залежить від типу девіантної поведінки, від здатності

і готовності людини повернутися до нормального життя. Найпоширенішими наслідками такої поведінки є порушення розвитку особистості та проблеми зі здоров'ям. Від цього страждають рідні людини, яка обрала такий спосіб життя, а також її друзі та колеги.

Наявність факторів ризику не є фатумом і не гарантує розвиток девіантної поведінки. Дослідження А. Самероффа, Л. Гутмана та С. Пек показують, що існують так звані «захисні фактори» або «сприятливі фактори», котрі допомагають підліткам подолати негативний вплив і спрямувати свої зусилля на позитивний розвиток [66]. Такими факторами є:

- *Значимі дорослі:* наявність у житті підлітка дорослої людини, якій він довіряє та яка є для нього авторитетом, може змінити його поведінку. Це може бути вчитель, тренер, родич або психолог.

- *Зміна соціального оточення:* зміна кола спілкування на нове, більш позитивне, може суттєво позначитися на підлітковій поведінці. Залишаючи асоціальну групу, він може знайти нових друзів, які поділяють його позитивні інтереси.

- *Вибір позитивного партнерства:* здорові романтичні стосунки можуть сприяти особистісному зростанню та підтримувати підлітка в подоланні проблемної поведінки.

- *Високий інтелект:* підлітки з високим інтелектом, як правило, мають кращі когнітивні та соціальні навички. Вони більш схильні до аналізу своїх вчинків і розуміння їх наслідків.

- *Здатність до тривалого перебування в одному колективі:* залучення до стабільного та позитивного колективу (у школі, на роботі, у гуртку) сприяє формуванню відчуття приналежності та відповідальності. Це допомагає підлітку розвивати соціальні навички та уникнути конфліктів.

Ці «захисні фактори» діють як буфери, що запобігають поглибленню та закріпленню девіантної поведінки, створюючи умови для її корекції.

Таким чином, девіантна поведінка не є вродженою чи фатально зумовленою рисою особистості, а формується під впливом зовнішніх і

внутрішніх факторів. Її попередження та подолання можливі завдяки створенню сприятливого соціального середовища, розвитку моральних цінностей і формуванню у підлітків відповідального ставлення до власних дій та суспільства в цілому.

Стосовно *форм прояву девіантної поведінки в соціальних мережах*, то найбільш розповсюдженими вважаються:

а) прояви інтернет-залежності (адиктивна поведінка), інтернет-шахрайство та кібербулінг (делінквентна поведінка);

б) аморальна поведінка у вигляді розповсюдження ненормативного контенту, демонстрації насильства, агресії чи сексуалізованих матеріалів;

в) участь дитини в суїцидальних групах в інтернет-мережі, зокрема онлайн-форумах чи спільнотах у соціальних мережах (суїцидальна поведінка).

Адиктивна поведінка проявляється у надмірному використанні соціальних мереж, коли віртуальна активність витісняє реальне спілкування, навчання та відпочинок. Формується психологічна залежність від кількості «лайків», коментарів, підписників, що призводить до емоційного виснаження, тривожності та зниження самооцінки [7].

Делінквентна поведінка охоплює такі прояви, як кібербулінг – навмисне приниження, образи чи переслідування інших користувачів у мережі, та інтернет-шахрайство – незаконне заволодіння особистими даними чи фінансовими ресурсами користувачів. Ці прояви відображають порушення правових і моральних норм суспільства [2].

Аморальна поведінка у соціальних мережах виражається у поширенні контенту, що містить сцени насильства, агресії, нецензурні висловлювання або сексуалізовані матеріали. Такі дії формують у користувачів, особливо дітей і підлітків, викривлені уявлення про норми моралі та соціально прийнятну поведінку [26].

Суїцидальна поведінка проявляється у залученні підлітків до небезпечних інтернет-груп, форумів чи спільнот, які пропагують самогубство

або завдання собі шкоди. Участь у подібних спільнотах часто супроводжується психологічним тиском, маніпуляцією свідомістю та формуванням відчуття безвиході [18].

У 2016 році в Україні вперше стало відомо про так звані «групи смерті» в соціальних мережах, серед яких – «Синій кит», «Тихий дім», «Розбуди мене о 4:20», «Червона сова», «Момо» та інші. Такі спільноти в соціальних мережах залучають учасників за допомогою кількох чітко визначених етапів:

1. Набір кураторів, яким роз'яснюють правила. Це зазвичай дорослі особи, хоча іноді бувають винятки.
2. Відбір учасників, які зазвичай є неповнолітніми або малолітніми.
3. Мотивація до участі в грі, де учасникам обіцяють виконання різних бажань, іноді доходячи до абсурду – з пропозиціями «побачити інший вимір» чи «отримати здатність до телепортації».
4. Початок гри – виконання завдань, які куратори визначають нібито для «розвитку учасника» в проєкті.
5. Визначення місця проживання учасника, що є критичним для подальшого психологічного тиску.
6. Завершення гри – мета цього процесу полягає в тому, щоб довести дитину до самогубства. Учасників залякують, показуючи їм адресу їхнього проживання, і змушують покінчити з життям [18, 21].

В.В. Москаленко та О.С. Бондаренко провели експериментальне дослідження, у межах якого зареєструвалися у відповідних групах соціальних мереж [30]. На початковому етапі вчені створили фейкові акаунти та подбали про захист власних IP-адрес задля безпеки. Дослідники переходили за посиланнями, надсилали приватні повідомлення з проханням долучитися до гри, пояснюючи це бажанням отримати такий самий досвід, як і у їхнього знайомого, який нібито вже брав у ній участь. Куратори оперативно відповідали згодою на вступ, що свідчить про практичну відсутність перевірки профілів, у яких містилися лише аватарка та декілька стандартних публікацій.

Згідно з висновками В. В. Москаленко та О. С. Бондаренко, куратори гри «Синій кит» виявляють агресивну та домінантну поведінку протягом усього процесу, наполягаючи, щоб учасники зверталися до них як до «пана» чи «господаря» [30]. Система управління гравцями має чітку ієрархічну структуру, що поділяє кураторів на «новачків» і «професіоналів». Перші, як правило, невпевнено надають завдання відразу після вступу користувача до гри, тоді як досвідчені куратори діють системно – надсилають завдання щодня о 4:20 ранку, вимагаючи виконати їх до 12:00 того ж дня [30].

Початковим завданням для учасників є намалювати кита, думаючи про негативні події або переживання, після чого потрібно сфотографувати малюнок і надіслати його куратору. Таке завдання створює ілюзію простоти та безпечності гри, поступово формуючи психологічну залученість. Уже наступного дня о 4:20 надходить нове повідомлення із суттєво небезпечнішим завданням – намалювати кита на руці за допомогою гострого предмета. Через декілька хвилин учаснику надсилається посилання на сайт із детальною інструкцією, як саме слід виконати це завдання [30, 108].

Залежність від соціальних контактів викликають такі фактори як короткострокові винагороди – лайки, емодзі, можливість швидкого переходу до наступного контенту, перегляд стрічки новин без зупинки, що поповнюється все новим і новим контентом без можливості зупинитися. Алгоритми соціальних мереж працюють за принципом підбору контенту цікавого саме нам, через це також важко вчасно припинити його споживання. Усе це призводить до надмірного споживання медіа, що може навіть загострити такі проблеми як депресія та розлад харчової поведінки [74] .

Результати досліджень в Україні показують, що майже кожен четвертий підліток (10-17 років) відчував залежність від соціальних мереж. Він постійно думав про можливість знову ними скористатися. Ця проблема найбільше стосується 10-річних хлопчиків (35,2%) та студентів закладів професійно-технічної освіти (28,5%) [38].

Емоційні та поведінкові прояви:

- *незадоволення 17,6%* опитаних почувалися незадоволеними й шукали розради в соцмережах. Ця емоційна залежність була особливо помітною серед 10-річних хлопчиків (25,6%) та студентів ЗПТО (18,9%). Загалом, із віком рівень незадоволеності знижувався.

- *дискомфорт 15,1%* підлітків відчували себе погано, якщо не мали доступу до соціальних мереж. У цьому питанні суттєвих відмінностей між хлопцями та дівчатами не виявлено.

- *невдалі спроби 36,3%* опитаних намагалися скоротити час, проведений у соцмережах, але їхні спроби були невдалими. Серед них дівчата (42,1%) частіше, ніж хлопці (30,4%), повідомляли про безуспішні спроби.

Ці дані свідчать, що залежність від соціальних мереж є поширеною проблемою серед підлітків, особливо серед наймолодшої вікової групи та тих, хто навчається в закладах професійно-технічної освіти [38]. Дослідження виявило, що значна кількість підлітків надає перевагу соціальним мережам перед іншими видами діяльності, що призводить до негативних наслідків у їхньому житті та стосунках.

Втрата інтересу до хобі та конфлікти. Майже кожен п'ятий підліток (18,2%) регулярно нехтує своїми хобі та іншими заняттями заради соціальних мереж. Особливо ця тенденція виражена серед 16-річних дівчат, де показник сягає 26%.

Конфлікти через використання соцмереж є поширеним явищем: 16,8% опитаних підлітків зізналися, що в них часто виникають сварки. Найбільша частка таких сварок спостерігається серед 16- та 17-річних дівчат (22,6% та 20,5% відповідно) та 10-річних хлопчиків (20,5%). Також про часті конфлікти повідомляли студенти ЗПТО (20,5%).

Кожен десятий підліток (11,7% хлопців та 9,5% дівчат) регулярно бреше батькам або друзям про час, проведений у соціальних мережах. Особливо це стосується 10-річних хлопчиків (17,2%).

Залежність від соціальних мереж як засобу втечі від негативних емоцій є досить поширеною: 32,8% хлопців та 39,9% дівчат використовують соцмережі, щоб позбутися поганих відчуттів. Ця поведінка посилюється з віком. 13,5% підлітків мають конфлікти з родиною через соцмережі, причому дівчата віком 14-16 років та студенти ЗПТО (15,8%) повідомляли про це найчастіше. Тобто, використання соціальних мереж стає причиною зростаючої напруги в житті підлітків, впливаючи на їхнє емоційне здоров'я, стосунки та загальну поведінку [38].

Також, вітчизняні дослідження негативного впливу соціальних мереж показують, що зростання доступу молодих підлітків до смартпристроїв полегшило отримання ними сексуального контенту з інтернету та його поширення серед однолітків через доступні канали соціальних мереж [46]. Молодь «бомбардується» відео, шоу, рекламою та фільмами із сексуальними повідомленнями. Соціальні мережі формують у свідомості молодих дівчат ідеали краси, нав’язані зображеннями надмірно худих моделей, що змушує їх відчувати, що якщо важать на кілька кілограмів більше, ніж зображення моделей на вебсайтах, то вони не відповідають суспільним стандартам.

Розповсюдженим також є інтернет-шахрайство. Згідно з даними дослідження НБУ та Опендатабот, найбільш вразливими до шахрайства виявилися молодь віком 18-24 роки та люди старше 65 років. ООН оголосила епідемію самотності, а самотність - найбільшою загрозою для психічного та психологічного благополуччя населення [34].

Як доводять дослідження, молодь, потрапляє в найбільш ризиковану категорію. Будучи соціальними за своєю суттю, молоді люди теж шукають підтримки, безпеки та соціальної опори. Сучасні реалії, сформовані військовими діями, визначають подвійний рівень виснаження суспільства: бойова втома та втома від фінансової прекарності. Цей кумулятивний стрес знижує рівень раціональності прийняття рішень і реактивує архаїчні захисні механізми, зокрема ірраціональну віру в швидке, легке вирішення проблем. Ця психологічна динаміка, на тлі пошуку додаткових джерел доходу,

створює оптимальне середовище для успішної експлуатації вразливостей користувачів з боку кіберзлочинців [6].

У соціальних мережах інформації надто багато, тому вона легко може перетворитися на шумову складову контенту. Іноді складно відрізнити правдиву інформацію від хибної. Ось чому зростає проблема фейкових новин. Зараз кожен може поширювати будь-яку інформацію через соціальні мережі. Зі збільшенням кількості друзів і підписників стрічка оновлень стає переповненою, з'являється багато роздутого контенту, котрий не завжди відповідає нашим інтересам.

Як визначає О. Батрименко, фейкові новини – це неправдива інформація, що цілеспрямовано розповсюджується зацікавленими особами, які переслідують свої (зазвичай політичні) цілі, або бажають заробити на інтернет-трафіку [4]. Також це частково викривлений або повністю неправдивий інформаційний продукт (текст, фото- та відеоматеріали, звукові повідомлення тощо), що поширюється з метою дезінформації та дестабілізації об'єкта, для якого він спродукований.

Феномен «виробництва» фейкових новин сьогодні можна вважати справжньою надзвичайною ситуацією. У всьому світі існують тисячі вебсайтів, що мають своєю редакційною метою - а часто й єдиною причиною існування - саме створення фейкових новин. Інакше кажучи, це справжні «фабрики фейкових новин». Важливо підкреслити, що під фейк-ньюз ми розуміємо не лише явно неправдиві новини, а й ті, що подають реальні факти, але в спотвореному вигляді, відкрито спрямовані на підтримку упереджених позицій і, перш за все, із наміром викликати в читача (користувача, виборця тощо) негативні емоції та почуття, що можуть призвести до морального пригнічення та психологічної розгубленості. Часто це поширення неправдивих новин має величезні масштаби і, по суті, здатне охопити всіх користувачів, підключених до мережі. Фейкові новини можуть мати різні причини залежно від соціальної сфери, на яку вони спрямовані [4].

Часто навіть самі цифрові платформи не знають про те, що відбувається в них усередині. У свою чергу, це ставить питання відповідальності соціальних мереж та ефективності їхніх заходів безпеки. Швидкість розповсюдження інформацій та залученість широкого кола людей завдяки соціальним мережам демонструють сьогодні показники, яких ніколи раніше не бачили в історії дезінформації. Іншими словами, фейкові новини ідеально вписуються в інформаційний контекст, який, мабуть, за темами та висновками здається таким, що відповідає змісту фейкових новин; – досить невелика кількість членів спільноти вдається до об'єктивного аналізу новин. Таким чином, по суті, відсутня перевірка джерел «поза повідомленням у смартфоні». Тож, соціальні мережі, нібито створені для сприяння досягненню недоброчесних цілей.

Поширення фейкового контенту досягається втіленням очікувань і цінностей членів цієї мережі з точки зору поведінки, особистості та соціальної ідентичності. Ось чому зміст фейкових новин, із точки зору ефективності, повинен узгоджуватися як зі знаннями, якими ділиться спільнота, так і з особистістю та очікуваннями її членів. Автор фейкових новин постійно стежить за трендовими темами або основними темами, що обговорюються на вебсайті, сторінці чи профілі, «слухаючи» мережі, беручи участь у житті спільноти або використовуючи автоматизовані інструменти, котрі аналізують зміст і розмови [4]. Фейкові новини, коли їх поширюють, набувають авторитету в контексті соціальних мереж. Авторитет походить не від перевірених джерел, а від кількості переглядів, поширень і лайків; – вони все більше націлені на суб'єкта.

Соціальні мережі, наприклад, Facebook, в Україні не можна законодавчо врегулювати. Для боротьби з дезінформацією та реагуванням на неї у 2020-му році Міністерство культури та інформаційної політики розробило проєкт закону «Про протидію дезінформації», який впроваджував відповідальність за поширення фейків. Проте законопроєкт так і не було

зареєстровано у Верховній Раді. Його неодноразово критикували через занадто жорстке регулювання журналістської діяльності [14].

Завдяки аналізу типів та видів поведінки в соціальних мережах можна зробити висновок, що соціальні мережі є невід'ємною частиною сучасного життя та водночас несуть у собі значні ризики, насамперед для молоді. Ці ризики проявляються в різних формах девіантної поведінки, що впливає на психологічний, соціальний та фізичний стан особистості. Надмірне споживання контенту, особливо негативного (жорстокість, провокації), призводить до підвищеної тривожності та роздратування. Навпаки, механізми на кшталт «лайків» та нескінченних стрічок новин сприяють формуванню залежності, що може поглиблювати існуючі психічні проблеми, зокрема депресію та розлади харчової поведінки.

Отже, на основі аналізу існуючих теоретичних підходів до розуміння сутності девіантної поведінки та основних чинників її формування та розвитку, а також найрозповсюдженіших сьогодні форм прояву в соціальних мережах, можна зробити такі висновки:

По-перше, девіантна поведінка є складним соціально-психологічним феноменом, який відображає порушення усталених у суспільстві норм і цінностей. Її прояви можуть бути як негативними, так і позитивними, що підкреслює амбівалентність поняття «девіації».

По-друге, виникнення девіантної поведінки зумовлене взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. До біологічних належать спадковість, гормональні зміни, особливості нервової системи; до психологічних – емоційна нестійкість, низька самооцінка, відсутність самоконтролю; до соціальних – неблагополучне сімейне середовище, асоціальні групи впливу, економічні труднощі, дефіцит позитивних соціальних ролей.

По-третє, підлітковий вік є найуразливішим періодом щодо проявів девіантної поведінки. Це пов'язано з кризою ідентичності, пошуком самоствердження, гормональними змінами та впливом однолітків. У цей

період надзвичайно важливими є підтримка з боку родини, педагогів і психологів, а також формування здорових моделей поведінки.

По-четверте, існують захисні (сприятливі) фактори, які можуть зменшити ризик розвитку девіантної поведінки. Серед них – наявність значущих дорослих, позитивне соціальне оточення, розвиток критичного мислення, високий рівень інтелекту, стабільне включення у колективну діяльність. Ці фактори допомагають підліткам долати вплив деструктивних тенденцій і сприяють формуванню соціально адаптованої особистості.

Висновки до першого розділу.

Результати здійсненого теоретичного дослідження проблеми впливу соціальних мереж на поведінку підлітків дають змогу зробити такі загальні висновки за розділом:

Соціальні мережі стали одним із найпотужніших чинників соціалізації сучасної молоді. Вони не лише забезпечують комунікацію та доступ до інформації, а й формують систему цінностей, уявлень і моделей поведінки підлітків. Завдяки горизонтальним комунікаціям користувачі активно впливають один на одного, що зумовлює зміщення впливу з традиційних медіа та інституцій на неформальні онлайн-спільноти.

Психологічний вплив соціальних мереж проявляється через різні механізми, які пояснюють класичні теорії. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на реалізації несвідомих потреб у визнанні та прийнятті через онлайн-активність; біхевіористичний – на системі позитивних підкріплень (лайки, коментарі), що формують залежну поведінку; когнітивний – на впливі контенту на формування уявлень про себе та світ, які можуть спричиняти зниження самооцінки й емоційне виснаження.

Підлітковий вік є найбільш уразливим до негативних впливів соціальних мереж через особливості психічного розвитку, пошук самоідентичності та потребу у визнанні. Соціальні мережі можуть як сприяти самовираженню, розвитку комунікативних навичок і творчості, так і провокувати девіантні форми поведінки – агресію, залежність, тривожність, зниження критичності мислення.

Проблема девіантної поведінки у підлітків має багатофакторний характер і визначається взаємодією соціальних, психологічних та інформаційних чинників. Надмірне занурення у віртуальний простір без належного контролю й підтримки з боку дорослих може призводити до втрати соціальної активності, деформації ціннісних орієнтацій і формування залежності від зовнішньої оцінки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ

2.1 Організація та методика проведення емпіричного дослідження.

Соціальні мережі є невід'ємним елементом сучасного життя, що водночас створює як можливості для розвитку, так і потенційні ризики для особистості підлітка. Розуміння механізмів їх впливу дозволяє формувати ефективні стратегії психологічної підтримки та профілактики девіантної поведінки в умовах цифрового суспільства.

Для реалізації заявленої мети кваліфікаційної роботи та перевірки гіпотези нами було здійснено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки підлітків, що передбачало використання комплексного підходу до збору та аналізу даних.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в припущенні, що надмірне використання соціальних мереж та невибірковий перегляд контенту підлітками негативно впливає на їхню психіку, призводячи до формування девіантної поведінки.

Вибір методів нашого емпіричного дослідження здійснювався відповідно до отриманих результатів теоретичного аналізу проблеми впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки підлітків і форм її прояву у цифровому просторі.

Отже, для реалізації завдань дослідження, був використаний наступний комплекс психодіагностичних методик, спрямований на виявлення найбільш розповсюджених форм девіантної поведінки у підлітків:

1. *Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки* (Додаток Б).

Методика діагностики показників і форм агресії, розроблена А. Бассом і А. Дарки, спрямована на виявлення рівня та характеру агресивних і ворожих реакцій особистості. Опитувальник складається з 75 тверджень, що відображають різні аспекти міжособистісних стосунків і поведінкових реакцій у ситуаціях фрустрації чи конфлікту. Респондент має дати відповіді «так» або «ні» залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його звичній поведінці. Важливо, щоб відповіді були спонтанними та відображали реальні особистісні схильності.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку відповідей, які збігаються з ключем. Отримані показники дозволяють оцінити вираженість восьми основних форм агресії: фізичної агресії (використання фізичної сили проти інших), непрямої агресії (опосередковані прояви – плітки, жарти, виверження гніву на предметах), роздратування (схильність до вибухів гніву, нестриманість), негативізму (опозиційність, опір вимогам), образи (почуття заздрості, ненависті, образливість), підозрілості (недовіра, схильність приписувати іншим злий умисел), вербальної агресії (словесні прояви – лайка, крики, погрози) та почуття провини (схильність до самообвинувачення, самоагресії, прагнення покарання себе).

Перші сім шкал відображають зовнішні, експресивні форми агресії, тоді як почуття провини характеризує внутрішню, інтроективну агресію, спрямовану на себе. Сумарний показник усіх шкал дозволяє визначити загальний рівень агресивності особистості. Методика Басса-Дарки є одним із найпоширеніших інструментів у психологічній діагностиці, що забезпечує комплексну оцінку не лише кількісних показників агресії, але й її якісної структури – домінування певних форм агресивної поведінки та їх співвідношення.

2. *Опитувальник настрою та почуттів (Measures of Feelings Questionnaire, MFQ),* в адаптації Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії [42] (Додаток В).

Опитувальник MFQ був розроблений А. Ангольдом та Е. Костелло у 1987 році як інструмент, призначений для вимірювання депресивних симптомів у дітей та підлітків. Даний інструмент фокусується на оцінці переживань та поведінкових проявів, що відповідають критеріям депресивних симптомів, які могли проявитися у дітей та підлітків віком від 6 до 17 років протягом останніх двох тижнів. MFQ вирізняється серед інших шкал для оцінки депресії у підлітків тим, що охоплює більший спектр симптомів, а його формулювання та зміст є більш адаптованими до віку респондентів.

Оцінка за MFQ визначається шляхом підсумовування балів за відповіді на кожен пункт. Шкала відповідей має три градації («неправда» відповідає 0 балам; «іноді правда» - 1 балу; «правда» - 2 балам).

Загальний бал коливається у діапазоні від 0 до 66, причому вищі показники свідчать про більш виражені депресивні симптоми. Як правило, оцінка 27 або вище може розглядатися як показник наявності депресії у респондента.

3. *Опитування щодо проведення часу в соціальних мережах*. Додатково, з метою виявлення тривалості часу проведення підлітками в соціальних мережах, нами була створена анкета, яка дозволяє виявити загальні закономірності та тенденції, що визначають поведінку молоді на соціальних платформах (Додаток А).

Анкета побудована таким чином, що питання розміщені в логічній послідовності. Спочатку респондентам пропонуються загальні питання, а потім, для деталізації, – більш специфічні. Такий підхід забезпечує плавний потік інформації та допомагає уникнути можливих неточностей у відповідях.

Питання поділені на логічні блоки:

- соціально-демографічний (вік, стать);

- блок самозвіту щодо використання соціальних мереж (час, проведений в інтернеті, кількість підписок);

- блок суб’єктивної оцінки власного психологічного стану (питання про настрій, самооцінку, відчуття самотності, тривожності).

Метою анкетування стало виявлення загальних закономірностей і тенденцій, що визначають поведінку молоді на соціальних платформах.

Наше емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки підлітків складалося з декілька етапів, а саме:

1) Формування вибірки учасників дослідження.

2) Проведення діагностичних процедур та отримання об’єктивних даних (психодіагностика) та суб’єктивних оцінок (анкетування) психологічних станів.

3) Обробка та аналіз отриманих даних щодо взаємозв’язку між психічним станом і поведінкою підлітків і рівнем їх залученості до соціальних мереж.

Отже, у нашому дослідженні взяли участь 114 підлітків у віці від 13 до 17 років, які є учнями Запорізького ліцею №31, Запорізької гімназії №66 та Запорізької гімназії №61. Тестування проводились у 2025 року в режимі онлайн, оскільки учні зазначених шкіл навчаються дистанційно. Дослідження проводилося з повної згоди респондентів та їхніх батьків.

Анкету було розіслано на корпоративні електронні пошти учнів закладів освіти через шкільних психологів, що забезпечило зручність участі та анонімність відповідей. Такий формат дозволив охопити більшу кількість респондентів, не порушуючи навчальний процес, а також створив умови для самостійного заповнення анкети в зручний для учнів час. Додатково учасникам надавалися інструкції щодо заповнення, що забезпечувало коректність та повноту отриманих даних.

Емпіричне дослідження проходило у два етапи.

На першому етапі було виявлено рівень і характер поведінкових відхилень, найбільш розповсюджених у підлітковому віці, а саме:

- рівня агресивності й її форм (за методикою Басса – Дарки);
- депресивних станів (за методикою MFQ).

На другому етапі було здійснено опитування учасників щодо суб’єктивної оцінки впливів соціальних мереж на поведінку підлітків у цифровому просторі (Анкета щодо проведення часу в соціальних мережах).

Використання комбінованого методу дослідження, на наш погляд, дозволяє нам всебічно оцінити вплив соціальних мереж на формування поведінкових відхилень. Поєднання кількісного та якісного аналізу дає можливість виявити певну динаміку формування девіантних форм поведінки підлітків під впливом соціальних мереж.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У дослідженні впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки взяли участь 114 підлітків, з яких 59 осіб (52%) – жіночої, 55 осіб – чоловічої статі (48%) (див. рис. 2.1).

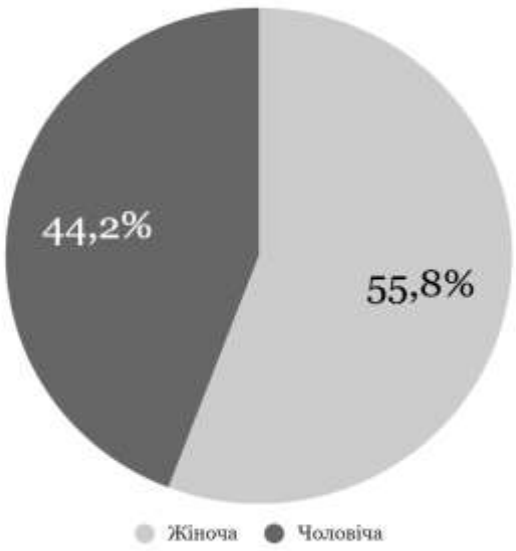


Рисунок 2.1 – Стать учасників опитування

На етапі визначення рівня і характеру поведінкових відвилень, найбільш розповсюджених у підлітковому віці, діагностика здійснювалася за допомогою вказаного вище психодіагностичного інструментарію.

Результати діагностики за методикою діагностики показників і форм агресії (автори А. Басс і А. Дарки, адаптація Інституту психології ім. Г. С. Костюка) демонструють, що у більшості опитаних підлітків переважає вербальна агресія (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Середні значення проявів агресивної поведінки серед респондентів

Параметр девіації	Середнє значення серед респондентів (ненормоване)	Максимальне значення за методикою (ненормоване)
Фізична агресія	5,36	10
Вербальна агресія	7,18	13
Опосередкована агресія	5,45	9
Негативізм	2,62	5
Роздратування	5,93	11
Підозріливість	5,72	10
Образа	4,40	8
Відчуття провини	5,31	9
Індекс агресивності	5,99	10,6
Індекс ворожості	5,06	8,5

Для узагальнення результатів опитування за методикою Басса–Дарки було проведено аналіз рівнів прояву різних форм агресивності серед респондентів. Отримані дані свідчать про відмінності у ступені вираженості окремих видів агресії, що дозволяє оцінити загальну тенденцію агресивної поведінки в досліджуваній вибірці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Розподіл рівнів агресивності за шкалами (у %)

Види агресії	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Фізична агресія	14,9	53,5	31,6
Вербальна агресія	21,9	50,0	28,1
Опосередкована агресія	18,4	59,6	22,0
Негативізм	42,1	44,7	13,2
Роздратування	16,7	57,0	26,3

Продовження таблиці 2.2

Підозріливість	13,2	60,5	26,3
Образа	15,8	54,4	29,8
Відчуття провини	12,3	62,3	25,4

Отримані результати (див. табл. 2.2) відображають загальну тенденцію до помірного рівня агресивності серед підлітків, що брали участь у дослідженні. За більшістю шкал домінує середній рівень вираженості (від 50 до 62 % респондентів), що свідчить про соціально прийнятні, адаптивні форми прояву агресії, які виконують переважно захисну та самоствердувальну функцію і не виходять за межі норми.

Найвищі показники високого рівня агресивності спостерігаються за шкалами фізичної (31,6 %), вербальної (28,1 %) та образи (29,8 %). Це може свідчити про наявність у частини підлітків схильності до прямих або опосередкованих агресивних реакцій та емоційної напруженості у міжособистісних стосунках. Такі особи можуть демонструвати підвищену імпульсивність, нетерпимість до критики, схильність до конфронтації або вербального вираження невдоволення. У контексті впливу соціальних мереж це можна розглядати як потенційний маркер девіантної поведінки, оскільки активна участь у онлайн-середовищі може підсилювати конфліктність, агресивні реакції та негативні емоції у віртуальній комунікації, які переносяться у реальні взаємодії.

Показники опосередкованої агресії (22,0 % високого рівня) та роздратування (26,3 %) свідчать про наявність у частини підлітків латентних форм агресивності, що проявляються у непрямих діях – через сарказм, пасивно-агресивну поведінку або емоційні вибухи у стресових ситуаціях. Соціальні мережі можуть сприяти посиленню таких непрямих агресивних проявів, оскільки онлайн-комунікація часто надає можливість висловлювати негативні емоції без безпосередніх соціальних наслідків.

За шкалами підозрілості (26,3 % високого рівня) та відчуття провини (25,4 %) спостерігаються помірні показники високого рівня, які вказують на внутрішню напруженість, самокритичність і певну емоційну нестабільність у частини підлітків. Соціальні мережі, поширюючи інформацію та порівняння з іншими, можуть підсилювати відчуття власної неповноцінності, тривожності та підозрілості, що в комбінації з агресивними імпульсами потенційно формує девіантні моделі поведінки.

Найнижчі показники агресивності виявлено за шкалою негативізму (13,2 % високого рівня), де переважає низький (42,1 %) та середній (44,7 %) рівні. Це свідчить про загальну орієнтацію підлітків на соціальні норми, готовність до співпраці та прийняття зовнішніх вимог, тобто про низький рівень опору соціальним впливам і відсутність тенденцій до відкритого протесту чи девіантних форм поведінки у контрольованому середовищі.

Підвищені показники за шкалами фізичної, вербальної, опосередкованої агресії, роздратування, підозрілості та образи свідчать про потенційні девіантні прояви поведінки, що характеризуються схильністю до агресивних, конфліктних або соціально неприйнятних форм взаємодії. Високі значення відчуття провини можуть відображати внутрішню, аутоагресивну девіацію, проявлену у самокритичності або емоційній напруженості. Загалом, для більшості підлітків рівні агресивності залишаються середніми і соціально адаптивними, проте активність у соціальних мережах може посилювати фактори ризику формування девіантних моделей поведінки у певних ситуаціях.

Оцінити рівень депресивних симптомів у підлітків дозволяє «Опитувальник настрою та почуттів» (MFQ), результати якої представлені на Рисунку 2.2.

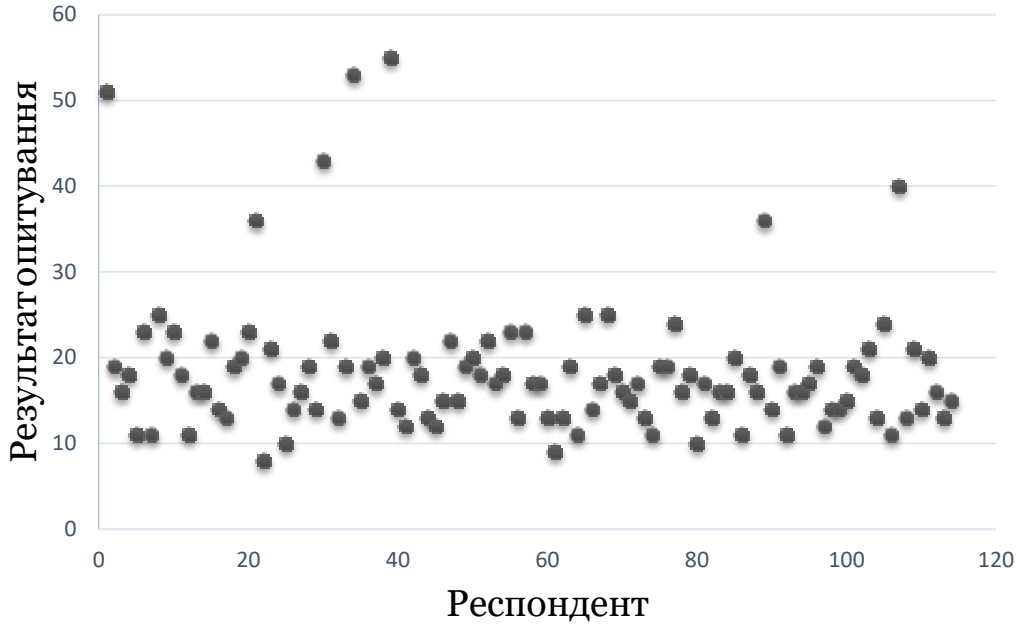


Рисунок 2.2 – Розподіл результатів оцінки настрою та почуттів у підлітків

Середнє значення сумарного показника становило 18 балів, що відповідає легкому рівню депресивних проявів у середньому по групі.

Розподіл результатів:

- Низький рівень (0-13 балів) – 27 осіб (24%),
- Помірний рівень (14-26 балів) – 79 осіб (69%),
- Високий рівень (≥27 балів) – 8 осіб (7%).

Таким чином, переважна більшість учасників (понад дві третини) мали помірно виражені депресивні симптоми, що можуть бути пов’язані з емоційною втомою, шкільними чи міжособистісними труднощами, але не обов’язково свідчать про клінічну депресію.

Водночас у 7% респондентів (8 осіб) було зафіксовано високий рівень депресивних проявів (≥27 балів), що може вказувати на потенційно небезпечний психологічний стан і потребує подальшого індивідуального аналізу чи консультування. Найвищі значення (51-55 балів) свідчать про високу ймовірність депресивного розладу із наявністю суїцидальних думок або глибокого почуття безнадії.

Для оцінки рівня суїцидальних тенденцій було використано підсумковий показник за питаннями №15-19 опитувальника (Додаток В) настрою та почуттів для дітей та підлітків, що відображають наявність думок про безнадію, небажання жити, смерть, переконання у власній зайвості для сім'ї та думки про самогубство. Максимальна можлива сума становить 10 балів (по 2 бали за кожне питання). Вищі значення вказують на більшу інтенсивність суїцидальних думок (рис. 2.3).

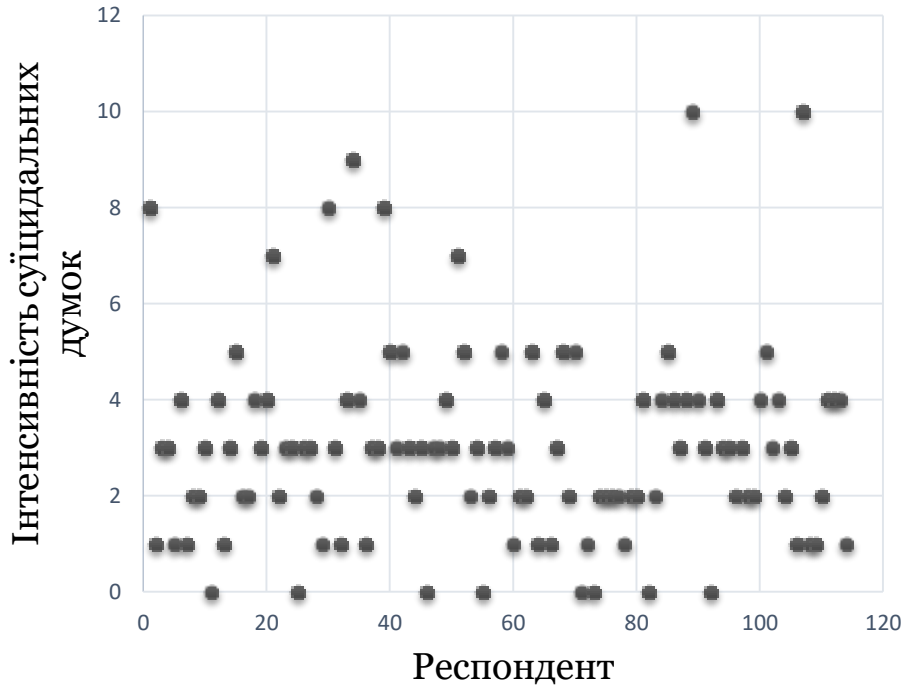


Рисунок 2.3 – Оцінка рівня суїцидальних тенденцій підлітків

Показники серед респондентів коливаються від 0 до 10 балів, що свідчить про наявність як осіб без будь-яких суїцидальних тенденцій, так і тих, хто переживає виражені деструктивні думки.

Середнє значення становило 3,1 бала, що відповідає низькому рівню вираженості суїцидальних думок у середньому по вибірці.

Отже, якісний аналіз за результатами психологічної діагностики свідчить про наявність у більшості підлітків середнього рівня агресивності та помірно виражених депресивних проявів, що є соціально адаптивними формами поведінки та емоційного реагування. У той же час у певної частини

респондентів спостерігаються підвищені показники фізичної, вербальної та опосередкованої агресії, роздратування, підозрілості та образи, а також відчуття провини, що може свідчити про потенційні ризики девіантної поведінки та внутрішньої психологічної напруженості.

На наступному етапі дослідження, для оцінки впливів соціальних мереж на поведінку підлітків, респондентам було запропоновано відповісти на питання анкети щодо проведення ними часу в соціальних мережах. Аналіз отриманих даних здійснювався за тематичними блоками питань анкети.

Відповідно, щодо кількості часу використання соціальних мереж, виявлено, що 38% опитаних проводять у соціальних мережах більше 5 годин, 23% – менше години, 20% – 1-2 години на день та 19% – 3-4 години на день.

Хоча середній вік у групах приблизно однаковий, наймолодші респонденти (13-14 років) схильні проводити більше часу в соцмережах (більше 4-5 годин на день). Це підтверджує загальну тенденцію, що молодша аудиторія є активнішим споживачем контенту.

Найпопулярнішими соціальними мережами виявились TikTok (ним користуються 93% опитаних) та Telegram (92%). Instagram використовують 57% респондентів (рис. 2.4).

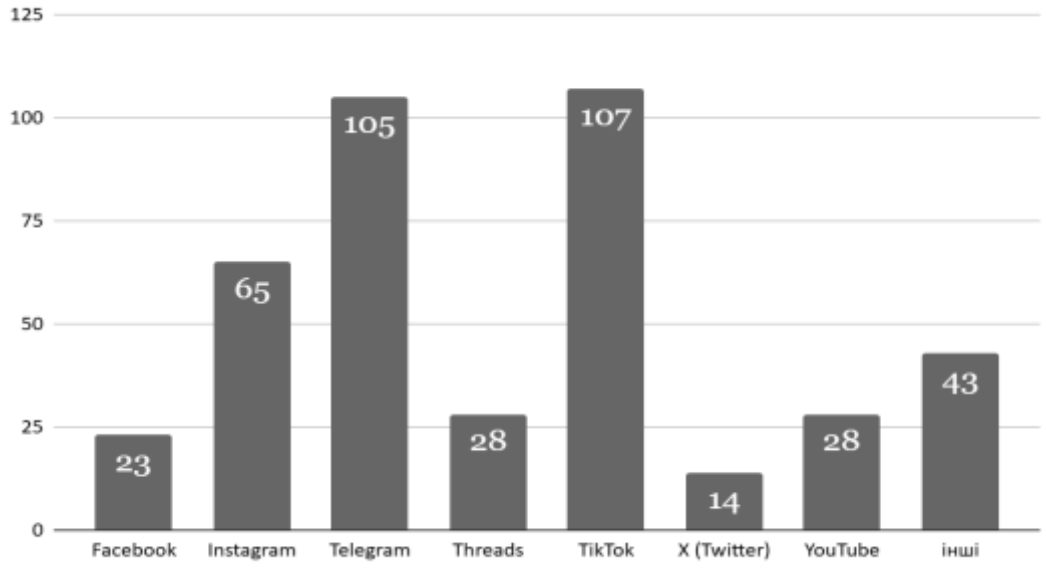


Рисунок 2.4 – Популярність соціальних мереж серед респондентів

Основними заняттями виявилися перегляд відео – 100% (114 особи), переписка з друзями – 72% (82 осіб), читання новин/інформаційних каналів – 67% (76 осіб) (рис. 2.5).

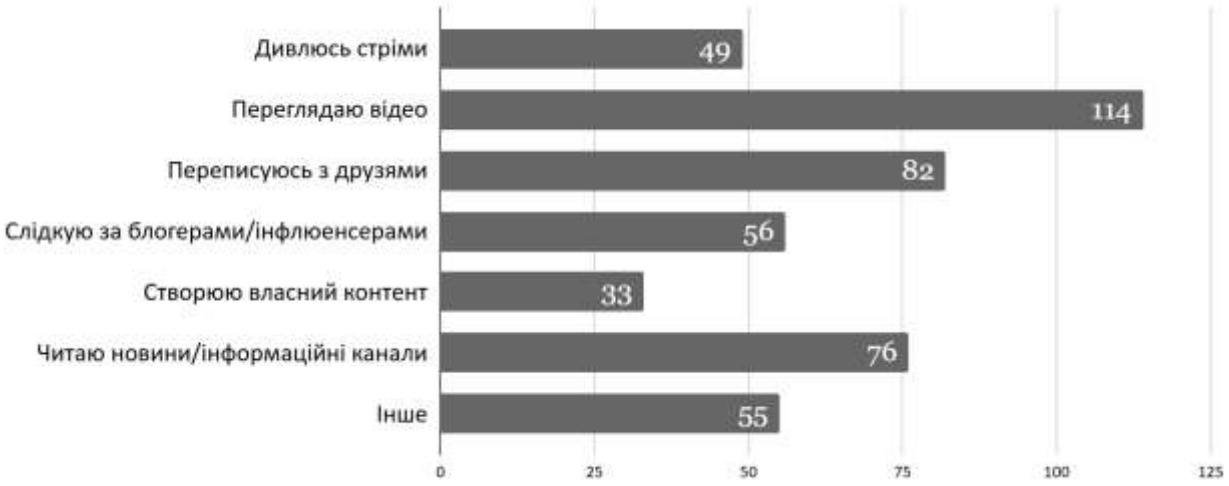


Рисунок 2.5 – Види активності підлітків у соціальних мережах

Аналіз частоти перегляду контенту показав, що переважна більшість, а саме 96% найчастіше переглядає розважальний контент, що є найпопулярнішим типом. 81% респондентів часто переглядають мотиваційний/освітній контент (рис. 2.6).

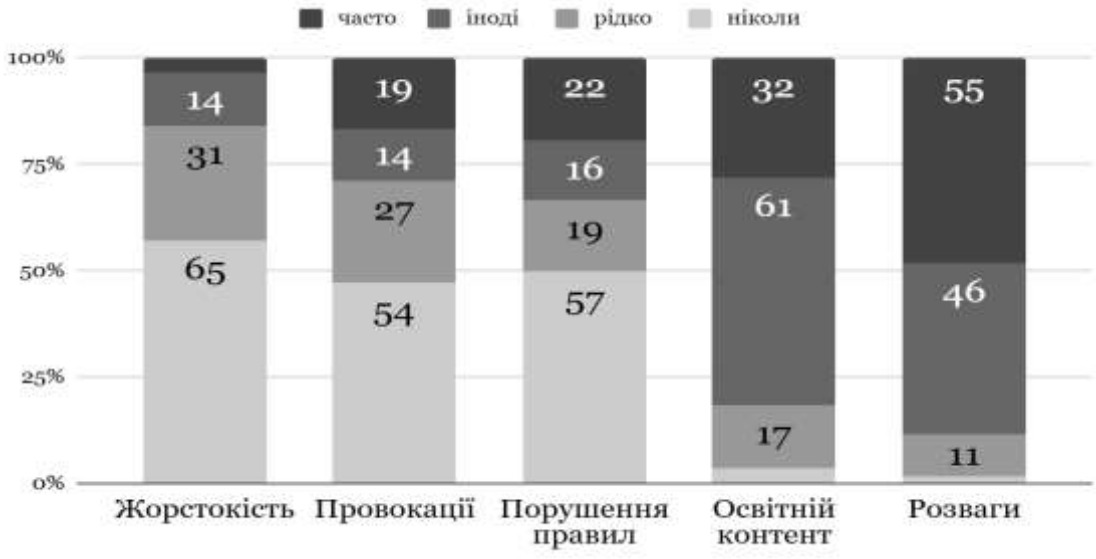


Рисунок 2.6 – Аналіз частоти перегляду різних видів контенту

Більшість (57%) ніколи не переглядає контент жорстокість/агресія, однак, 15% переглядають його часто. Провокативну поведінку 48% ніколи не переглядають, але 17% дивляться часто. Порушення правил 50% ніколи не переглядають, а 19% дивляться часто.

Ці дані свідчать, що переважна частина аудиторії шукає в соцмережах розваги та корисну інформацію, але значна частина також стикається з негативним та провокативним контентом.

Найчастіше респонденти відчувають байдужість (32% респондентів) та індивідуальність (31% респондентів). Також поширені агресія (27% респондентів) та страх (26% респондентів).

38% респондентів (44 особи) стикалися з булінгом або хейтом у соцмережах. 17% респондентів (19 осіб) зізналися, що наслідували поведінку з соцмереж, навіть якщо вона була ризикованою.

Дані свідчать, що існує зв'язок між поведінкою в мережі та в реальному житті. З 17% респондентів, які наслідували поведінку з мереж, 31% - також вживали алкоголь/цигарки, а 47% підлітків - пропускали заняття. У групі, яка не наслідувала поведінку, ці показники значно нижчі: 21% - вживали алкоголь/цигарки і 24% - пропускали заняття.

Цей взаємозв'язок може вказувати на те, що схильність до ризикованої поведінки, засвоєної з соцмереж, може поширюватися і на інші сфери життя.

Також додаткові спостереження показують, що респонденти, які витрачають 5+ годин на день, частіше переглядають контент про жорстокість, провокативну поведінку та порушення правил. Серед опитаних, що зіткнулися з булінгом, кількість осіб жіночої та чоловічої статі майже однакова (20% та 18% респондентів відповідно). Відповідаючи на запитання щодо ситуації, котрі траплялися за останній рік, більшість (від 78% до 94% залежно від ситуації) відповіли «Ні». Це може вказувати, що більшість опитаних не має серйозних проблем із поведінкою, про які запитували в анкеті. Але ті, хто часто дивляться жорстокість (рис. 2.7):

- 90% відчувають тривогу;

- 50% відчувають роздратування;

- Лише 10% відчувають натхнення.

Ті, хто часто дивляться розважальний контент (“меми”):

- 75% відчувають натхнення;

- 50% відчувають байдужість;

- Лише 15% відчувають тривогу.

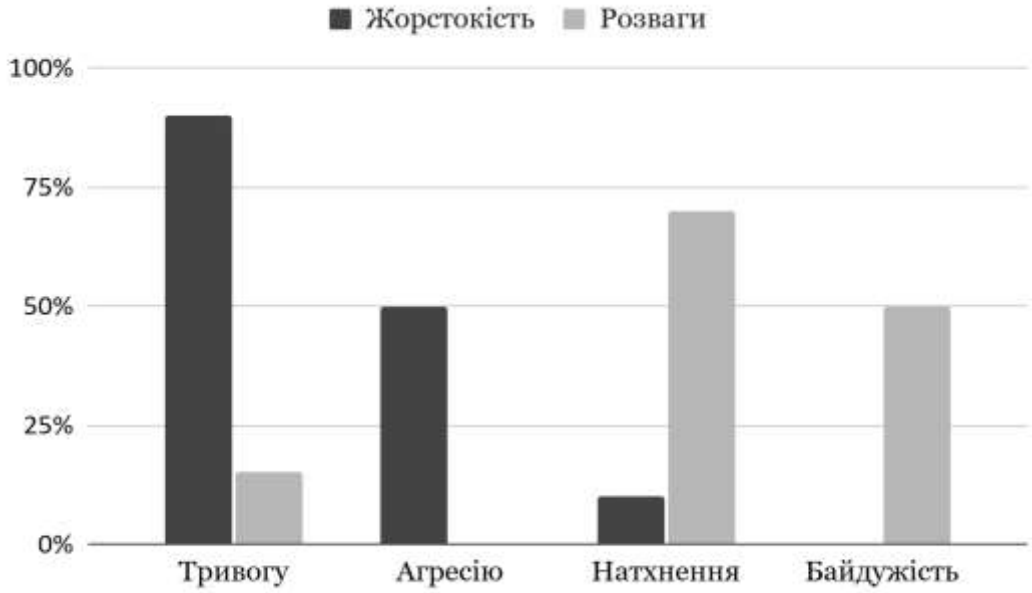


Рисунок 2.7 – Співвідношення переживань до переглянутого контенту

Для визначення впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки нами було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона за допомогою універсальної програми для розрахунку статистики Microsoft Excel між часом, який підлітки щоденно проводять у соціальних мережах, та індексом загальної агресивності; частотою перегляду агресивного контенту та показником фізичної агресії;частотою перегляду мотиваційного (позитивного, саморозвивального) контенту та показником почуття провини (аутоагресії); часом, проведеним у соціальних мережах, і рівнем депресії; досвідом булінгу в соціальних мережах і суїцидальними думками (2.1).

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2]\,[n\sum y^2 - (\sum y)^2]}} \quad (2.1)$$

де x і y – це дві змінні, які порівнюються; n – це кількість точок даних; ∑xy – це сума добутків парних оцінок (x і y); $\sum x^2$ та $\sum y^2$ є сумою квадратів для кожної змінної.

Для розрахунку похибки кореляції використовують наступну формулу (2.2):

$$\rho = \frac{1 - r^2}{\sqrt{n}} \quad (2.2)$$

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між окремими показниками активності в соціальних мережах та рівнями агресивності, визначеними за методикою А. Басса і А. Дарки. Встановлено, що між часом, який підлітки щоденно проводять у соціальних мережах, та індексом загальної агресивності спостерігається помірний позитивний кореляційний зв'язок (r = 0,69; ρ = 0,049). Це свідчить про те, що зі збільшенням часу користування соціальними мережами підвищується рівень проявів агресивності. Іншими словами, надмірне перебування в онлайн-середовищі може бути чинником, який сприяє підвищенню емоційної напруженості та схильності до агресивних реакцій.

Між частотою перегляду агресивного контенту та показником фізичної агресії виявлено слабкий позитивний зв'язок (r = 0,15; ρ = 0,09). Отже, певна тенденція до зростання фізичної агресії при частішому перегляді агресивних відеоматеріалів все ж спостерігається, однак цей зв'язок не є вираженим. Це може свідчити, що не кожен підліток, який переглядає подібний контент, демонструє підвищену агресивність у поведінці; вплив таких матеріалів, ймовірно, опосередковується іншими особистісними або соціальними факторами.

Водночас між частотою перегляду мотиваційного (позитивного, саморозвивального) контенту та показником почуття провини (аутоагресії) виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок (r = –0,71; ρ = 0,046). Це

означає, що зі зростанням інтересу до мотиваційних матеріалів рівень почуття провини знижується. Така закономірність може інтерпретуватися як свідчення того, що перегляд конструктивного, надихаючого контенту сприяє формуванню більш позитивного емоційного стану та зменшенню схильності до самозвинувачення.

Проведений кореляційний аналіз також дозволив виявити взаємозв'язки між часовими та соціальними аспектами використання соціальних мереж і показниками депресивності та суїцидальних тенденцій серед респондентів.

Отримане значення коефіцієнта кореляції ($r = 0{,}045$; $\rho = 0{,}094$) щодо зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, і рівнем депресії свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між тривалістю перебування в соціальних мережах та рівнем депресивних симптомів. Це означає, що кількість часу, проведеного онлайн, сама по собі не є визначальним фактором розвитку депресивних станів. Ймовірно, на психологічне самопочуття впливають не стільки часові параметри, скільки зміст споживаного контенту, якість онлайн-взаємодії та рівень соціальної підтримки.

З іншого ж боку, коефіцієнт кореляції ($r = 0{,}868$; $\rho = 0{,}023$) для зв'язку між досвідом булінгу в соціальних мережах і суїцидальними думками вказує на високий позитивний і статистично значущий зв'язок між переживанням булінгу онлайн і рівнем суїцидальних тенденцій. Це означає, що зі зростанням частоти або інтенсивності кібербулінгу суттєво підвищується ризик появи суїцидальних думок. Такий результат доводить, що соціальна ізоляція, приниження або агресія у цифровому середовищі можуть мати сильний травматичний ефект, особливо у підлітковому та юнацькому віці.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що характер контенту та інтенсивність користування соціальними мережами мають певний вплив на емоційно-поведінкову сферу підлітків, зокрема на рівень

агресивності та супутні емоційні реакції. Це значить, що існує чіткий зв'язок між типом споживаного контенту та емоційним станом.

Отже, вибір контенту безпосередньо впливає на емоційний стан підлітків, а саме: ті, хто часто переглядає контент, що містить жорстокість або провокативну поведінку, значно частіше відчувають тривогу та роздратування. І навпаки, перегляд розважального та освітнього контенту найчастіше викликає натхнення. Цей зв'язок підкреслює, що неконтрольований доступ до негативного контенту може мати шкідливі наслідки для психологічного здоров'я підлітків.

2.3 Рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на поведінку підлітків

Здійснене теоретичне та емпіричне дослідження характеру та механізмів впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків підтверджує необхідність в наданні рекомендацій щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на поведінку підлітків.

Оскільки нами виявлено, що існує пряма залежність між розвитком девіантної поведінки в підлітків (зокрема таких її показників, як рівень агресивності та депресивних станів) та зростанням у суспільстві злочинних явищ, то існує необхідність організації заходів, спрямованих на профілактику та корекцію девіантної поведінки, котрі повинні впроваджуватися повсюдно, як у сім’ї, так і в навчальних закладах. Їх метою має стати доведення до свідомості підлітків, що існують альтернативні способи проведення вільного часу, відповідальність за вчинені дії.

Для більшої ефективності профілактики та корекції девіантної поведінки, а також та зменшення впливу соціальних мереж на поведінку підлітків нами були розроблені рекомендації для самих підлітків, їх батьків та педагогічних працівників.

Проаналізувавши отримані результати дослідження можна надати такі рекомендації батькам щодо попередження формування та прояву девіантної поведінки у підлітків.

Перш за все створення сприятливого фону для повсякденного життя. Батькам слід відкрито спілкуватися з дітьми. Важливо створювати атмосферу довіри, де підліток може вільно обговорювати свої проблеми та переживання. Це допоможе йому почуватися почутим і зрозумілим, що є основою для емоційної стабільності. Такі види спільної діяльності як приготування їжі, настільні ігри, піші прогулянки або перегляд фільму зміцнюють родинні зв'язки та зменшать залежність від віртуального світу.

Також запровадження таких правил, як сімейні вечері без ґаджетів, створять простір для відкритого спілкування, де можна обговорити події дня, поділитися переживаннями та просто посміятися.

Батькам слід розвивати в підлітках способи самовираження, які не виходять за рамки моралі суспільства, такі як:

- мистецтво (малювання, скульптура, фотографія або графічний дизайн): можливість висловлювати свої емоції, ідеї та бачення світу, не завдаючи шкоди іншим;

- музика та танець - чудовий спосіб вивільнити енергію та поділитися своїм внутрішнім світом;

- волонтерство та громадська діяльність, дозволить висловити свої цінності через дії, що приносять користь суспільству;

- спілкування та дружба: побудова здорових стосунків, обмін ідеями з друзями та знайомими;

- фізичне та особистісне самовираження: зачіска, одяг, макіяж можуть бути способом виразити свою індивідуальність, якщо вони не порушують норм суспільного етикету;

- заняття спортом, участь у змаганнях або просто біг допоможуть виразити рішучість і силу волі;

- здоровий спосіб життя може бути формою самовираження своїх життєвих цінностей.

Також батькам слід не забороняти користування соціальними мережами, а пояснювати потенційні ризики, контролювати контент, заохочувати дитину підписуватися на сторінки, що несуть позитив, навчають чомусь новому, а також допомагати аналізувати дописи, котрі викликають негативні емоції.

Як і батькам, так і педагогічним працівникам варто створювати сприятливий фон для повсякденного життя. Допомогти підлітку знайти цікаві для нього заняття, такі як спорт, музика, малювання, танці чи робототехніка. Захоплення поза мережею відволікають підлітків від негативного контенту, підвищують самооцінку та дають відчуття успіху.

У школах можуть проводити тренінги та лекції про цифрову грамотність, кібербезпеку, етикет та безпеку в інтернеті та відповідальне використання соціальних мереж. Обговорення цих тем допоможе підліткам розпізнавати фейки та небезпечний контент. Розповідайте учням, як реагувати на булінг і як захистити себе в мережі.

Шкільний психолог має проводити індивідуальні консультації та групові заняття, підтримуючи підлітків у подолання проблем, пов'язаних із впливом соціальних мереж. Організація заходів, що сприятимуть розвитку комунікаційних навичок та соціалізації підлітків поза інтернетом, наприклад:

- Настільні ігри - чудовий спосіб заохотити підлітків до спілкування, адже більшість ігор вимагають командної роботи та переговорів. Запропонуйте їм зіграти навіть у класичні шахи.

- Спортивні секції та клуби. Запропонуйте підліткам відвідувати гуртки футболу, баскетболу, волейболу чи навіть туризму.

- Волонтерство**.** Участь у волонтерських проєктах – це один із найефективніших методів розвитку соціальних навичок. Підлітки можуть допомагати в притулках для тварин, організовувати збір допомоги для

малозабезпечених сімей або брати участь в екологічних акціях. Це вчить їх емпатії та відповідальності.

- Театральні гуртки та імпровізація. Заняття акторською майстерністю допомагає подолати сором'язливість, розвиває навички публічних виступів та вчить розуміти емоції інших людей. Рольові ігри та вправи на імпровізацію особливо корисні для розвитку спонтанного спілкування.

- Організація спільних проєктів**.** Запропонуйте підліткам створити щось разом: зняти короткий фільм, організувати виставку їхніх малюнків чи фотографій, поставити музичний концерт. Такі проєкти вимагають постійної взаємодії, розподілу обов'язків та спільного пошуку рішень.

- Клуби за інтересами. Це може бути книжковий клуб, де підлітки обговорюють прочитані твори, або клуб любителів кіно. Такі зустрічі допомагають знаходити однодумців та вчать обґрунтовувати свою думку.

Важливо, щоб у житті підлітка був дорослий, якому він довіряє: учитель, тренер, керівник гуртка. Ця людина може бути джерелом підтримки та поради, допомагаючи долати труднощі.

На підставі результатів анкетування підліткам та молоді можна дати рекомендації свідомо обирати контент, оскільки між вмістом, який вони споживають, та їх емоційним станом існує зв’язок. Слід віддавати перевагу освітнім, мотиваційним та розважальним каналам.

Ще одною корисною рекомендацією є цифрова детоксикація, а саме обмеження часу перебування в мережі. Встановлення правила – не виходити в інтернет протягом робочого дня або під час уроків.

На допомогу для досягнення цієї мети існують програми та мобільні застосунки. Більшість сучасних операційних систем, таких як iOS та Android, мають вбудовані інструменти для контролю часу. В iOS (iPhone) є функція «Екранний час», що дозволяє переглядати статистику використання додатків, встановлювати щоденні ліміти для певних програм і навіть блокувати їх після досягнення ліміту [44]. На Android є функція «Цифровий добробут», що працює за схожим принципом [45]. Надає детальну інформацію про те,

скільки часу ви проводите в кожному додатку, і дозволяє встановлювати тимчасові обмеження. Крім вбудованих функцій, існує багато сторонніх програм, що пропонують додаткові можливості: StayFree [71] та Social Fever [68] дозволяють відстежити час, проведений у соцмережах, встановити ліміти та отримувати нагадування про перевищення часу. Програма Forest працює за принципом гейміфікації [53].

Коли підліток хочете зосередитися, він «садить» віртуальне дерево. Якщо телефон не використовується протягом встановленого часу, дерево зростає. Якщо підліток відволікається, дерево гине. Це мотивує залишатися зосередженим. Freedom - потужний інструмент, що може блокувати сайти та додатки на всіх ваших пристроях одночасно (комп'ютер, телефон, планшет) [54]. Він дозволяє створювати індивідуальні графіки блокування. Opal - додаток допомагає візуалізувати час, заощаджений завдяки обмеженню використання соцмереж [63]. Він надає докладні звіти про ваш прогрес і допомагає встановити розумні обмеження. Багато платформ, таких як Facebook та Instagram, також мають власні функції для відстеження та обмеження часу. У налаштуваннях цих додатків можна знайти розділ «Ваша активність» (Your Activity) або «Час, проведений на Facebook» (Your Time on Facebook), де можна встановити щоденний ліміт [16].

Щоб компенсувати звичку до цифрового схвалення підліткам варто розвивати альтернативні джерела задоволення. Спорт, хобі, читання або живе спілкування дають змогу отримувати позитивні емоції без прив'язки до лайків і коментарів. Проведення часу з друзями, творчість або фізична активність допомагають переключитися, знизити рівень стресу і підвищити самооцінку.

Також слід використовувати психологічний підхід, що вчить свідомо діяти всупереч емоційним поривам, особливо коли ці пориви є деструктивними. Ідея полягає в тому, що кожна емоція має пов'язаний із нею імпульс до дії (наприклад, страх викликає бажання втекти). Виконуючи протилежну дію, підліток може змінити саму емоцію. Наприклад людина

відчуває сум, апатію, депресію, у неї виникає бажання залишатися в ліжку, ізолюватися від друзів, відмовлятися від будь-якої активності. Протилежна цьому дія буде змусити себе встати, зателефонувати другу, піти на прогулянку, зайнятися спортом або будь-якою іншою справою, котра раніше приносила задоволення.

Підліткам не треба боятися звертатися по допомогу та в разі випадку булінгу, хейту або ризикованої поведінки в мережі просити підтримки в батьків, друзів або дорослих, яким довіряєте. Також підлітки можуть звернутися (Додаток Г):

- на Національну дитячу гарячу лінію;

- на Ла Страда-Україна - центр спеціалізується на захисті прав дітей та боротьбі з насильством;

- на Lifeline Ukraine – національну професійну гаряча лінія підтримки з питань запобігання самогубства та підтримки психічного здоров'я. Гаряча лінія обслуговує всіх людей з України, які відчувають суїцидальні думки або емоційні кризи;

- до кіберполіції, якщо булінг супроводжується погрозами, шахрайством або іншими кримінальними діяннями, варто звернутися до кіберполіції.

Основними напрямами профілактики є: створення сприятливого емоційного та соціального середовища, розвиток альтернативних способів самовираження (творчість, спорт, волонтерство), контроль та усвідомлений вибір контенту у соціальних мережах, а також навчання цифровій грамотності та безпечній поведінці онлайн. Важливим є формування навичок саморегуляції та здатності протидіяти негативним емоційним імпульсам через свідомі дії.

Підліткам слід забезпечити доступ до підтримки з боку батьків, педагогів та спеціалізованих служб у разі переживань булінгу або суїцидальних думок. Використання інструментів цифрового контролю часу та заохочення альтернативних джерел задоволення допомагає зменшити

ризики негативного впливу соціальних мереж. Такий комплексний підхід сприяє формуванню соціально адаптивної поведінки та психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до другого розділу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на девіантну поведінку у підлітків дає підстави зробити основні висновки до розділу.

У дослідженні взяли участь 114 підлітків (52% дівчат та 48% хлопців), що дозволило оцінити рівень агресивності, депресивних проявів та суїцидальних тенденцій у підлітковій групі. За результатами методики Басса–Дарки виявлено, що у більшості підлітків переважає середній рівень агресивності, що свідчить про соціально адаптивні форми поведінки. Високі показники спостерігаються переважно за шкалами фізичної, вербальної та опосередкованої агресії, роздратування, підозрілості, образи та відчуття провини, що свідчить про наявність у частини респондентів потенційних девіантних проявів та емоційної напруженості.

За результатами опитувальника настрою та почуттів (MFQ) більшість підлітків демонструє помірно виражені депресивні симптоми, середнє значення сумарного показника становить 18 балів. Водночас у 7% респондентів зафіксовано високий рівень депресивних проявів, що може вказувати на потребу подальшого психологічного спостереження. Рівень суїцидальних тенденцій середньостатистично низький (3,1 бала), однак у окремих підлітків спостерігаються виражені деструктивні думки.

Аналіз поведінки у соціальних мережах показав, що значна частина підлітків проводить у них більше 5 годин на день, найпопулярнішими є TikTok і Telegram. Контент споживається переважно розважальний та мотиваційний, проте 15–19% респондентів регулярно переглядають матеріали з жорстокістю, провокативною поведінкою або порушенням правил, що асоціюється з переживанням тривоги та роздратування. Частина підлітків наслідує ризиковану поведінку, спостерігається взаємозв’язок із вживанням алкоголю, пропусками занять та іншими девіантними проявами.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв’язків між активністю у соцмережах та емоційно-поведінковими показниками. Зокрема, тривале перебування у мережах пов’язане зі зростанням загальної агресивності, частий перегляд мотиваційного контенту – зі зниженням почуття провини, а досвід булінгу в онлайн-середовищі – із підвищенням ризику суїцидальних думок. Водночас кількість часу в мережах не корелює значимо з рівнем депресії, що свідчить про важливість змісту споживаного контенту для психоемоційного стану підлітків.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки у підлітків. Це виявилося в з'ясуванні сутності основних понять «соціальні мережі» та «девіантна поведінка», визначенні характеру та механізмів впливу соціальних мереж на формування девіантної поведінки підлітків. Отриманні результати, дозволяють узагальнено зробити такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблеми девіантної поведінки в підлітків. Поняття «девіантна поведінка» визначено як система вчинків або дій особи, що відхиляються від усталених у суспільстві соціальних норм, цінностей і правил, закріплених у моральних, правових чи культурних нормах. Визначено, що формування девіацій у підлітковому віці є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних особливостей (криза ідентичності, підвищена сугестивність), дисфункціональних сімейних та соціальних чинників, а також впливу інформаційно-комунікаційного середовища.

2. Охарактеризовано основні види девіантної поведінки у підлітків, чинники її формування та розвитку, а також форми її прояву у соцмережах, серед яких: а) інтернет-залежність (адиктивна поведінка), інтернет-шахрайство та кібербулінг (делінквентна поведінка); б) аморальна поведінка у вигляді розповсюдження ненормативного контенту, демонстрації насильства, агресії чи сексуалізованих матеріалів; в) участь дитини в суїцидальних групах в інтернет-мережі, зокрема онлайн-форумах чи спільнотах у соціальних мережах (суїцидальна поведінка).

Визначено, що у межах вивчення впливу соціальних мереж, інтернет-спілкування має подвійну сутність як фактора формування соціалізації особистості. Поруч із корисними можливостями, інтернет-простір накопичує значний деструктивний потенціал, який проявляється через вищий ризик

контакту підлітків із негативним та шкідливим вмістом (девіантним та саморуйнівним контентом), втягнення до булінгу в мережі та розвиток залежностей, зокрема залежності від інтернету. Саме ці фактори сприяють швидшому формуванню девіантних патернів поведінки у вразливий період дорослішання, що вимагає розробки цілеспрямованих профілактичних та корекційних програм.

3. Емпірично досліджено взаємозв’язок між рівнем активності підлітків в соціальних мережах та формування в них основних форм девіантної поведінки у соцмережах. За результатами дослідження виявлено, що існує статистично значущий прямий зв’язок між рівнем активності підлітків у соціальних мережах та їхньою схильністю до девіантної поведінки. Було доведено, що високий рівень некритичної, переважно пасивної взаємодії з мережевим контентом, а також ідентифікація підлітків із конфліктно орієнтованими віртуальними спільнотами, корелює зі значно підвищеними показниками вербальної та фізичної агресії, а також ворожості. Ці результати свідчать про те, що соціальні мережі не просто відображають, а й посилюють існуючі девіантні тенденції в поведінкових патернах поведінки особистості.

Виявлено, що тривалість щоденного перебування у соціальних мережах та контент є ключовими чинниками ризику, про що свідчить помірний позитивний кореляційний зв'язок між часом користування та індексом загальної агресивності ($r = 0,69$; $\rho = 0,049$). Це дозволяє стверджувати, що надмірне занурення в онлайн-середовище виступає як каталізатор підвищення емоційної напруженості, що прямо корелює зі зростанням схильності до агресивних проявів у поведінці. Водночас, вплив деструктивного контенту є слабким та опосередкованим: між частотою перегляду агресивних матеріалів та показником агресії виявлено лише слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,15$; $\rho = 0,09$). Цей факт вказує на те, що прямої детермінації агресії лише контентом не відбувається, а її прояв, ймовірно, опосередковується індивідуальними особистісними механізмами

та контекстом соціалізації. На противагу цьому, виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r = –0,71$; $\rho = 0,046$) між частотою перегляду мотиваційного (саморозвивального) контенту та показником почуття провини (аутоагресії).

Отримані результати також підтверджують, що час, проведений у соціальних мережах, не має статистично значущого зв’язку з рівнем депресії ($r = 0,045$; $\rho = 0,094$), що свідчить про те, що тривалість перебування онлайн сама по собі не є визначальним фактором депресивних станів. Таким чином, не сам факт користування соціальними мережами, а якість, спрямованість та тривалість цієї взаємодії визначають її вплив на формування як деструктивних, так і конструктивних аспектів поведінкового репертуару підлітків.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж. Зазначено, що існує необхідність в організації заходів із профілактики та корекції девіантної поведінки, метою яких є доведення до свідомості підлітків альтернативних способів проведення вільного часу та відповідальності за вчинені дії.

Ключовими рекомендаціями для дорослих є: створення сприятливого фону, атмосфери довіри та відкритого спілкування (зокрема, через спільну діяльність), розвиток способів самовираження (мистецтво, спорт) та контрольоване, а не заборонне, використання соціальних мереж з акцентом на позитивний контент; організація заходів, що сприяють розвитку комунікаційних навичок та соціалізації поза інтернетом (настільні ігри, театральні гуртки) тощо.

Для підлітків основними рекомендаціями є свідомий вибір контенту, цифрова детоксикація через обмеження часу перебування в мережі (за допомогою вбудованих функцій або додатків, як-от Forest, Freedom); звернення по допомогу до дорослих або на спеціалізовані гарячі лінії, а також до офіційних органів у випадках булінгу чи кримінальних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф., Артемова Л. В.,Баглаєва Н. І. Педагогічний словник для молодих батьків. Київ : ДЦССМ. 2002. 348 с.

2. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.05.

3. Баловсяк Н. Популярність соцмереж і можливості для брендів. Як людство взаємодіє з цифровими технологіями. *Звіт Digital 2024*. URL : https://mediamaker.me/yak-lyudstvo-vzayemodiye-z-czyfrovymy-tehnologiyamy-zvit-digital-2024-8566 (дата звернення 13.10.2025).

4. Батрименко О. Фейк-ньюз у соціальних мережах як маніпулятивний засіб інформаційної війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 44. С. 86–91.

5. Безпека і благополуччя неповнолітніх. *TikTok.* Правила спільноти. URL : https://www.tiktok.com/community-guidelines/uk/youth-safety (дата звернення 13.10.2025).

6. Боденчук Б., Савицька Д. Психологія обману: як працюють шахрайські схеми. *Суспільне Мовлення*. URL : https://suspilne.media/ternopil/653010-psihologia-obmanu-ak-pracuut-sahrajski-shemi (дата звернення: 20.10.2025).

7. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки : курс лекцій. Київ : МАУП, 2006. 88 с.

8. Вальковський Б. Як соціальні мережі впливають на суспільство та бізнес. URL : https://inproject.org/vplyv-soczialnuh-merezh-na-suspilstvo-i-biznes (дата звернення 13.10.2025).

9. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. для спецкурсу соц.-пед. циклу «Профілактика девіантної поведінки підлітків» для студ. спец. «Соціальна педагогіка». Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 224 с.

10. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку / В. Огоренко та ін. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 2. DOI : https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.473 (дата звернення: 20.10.2025).

11. Гречановська О. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. Т. 34, № 4.

12. Давидюк Г. Основи валеології : Метод. посіб. Луцьк, 2022. 191 с.

13. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди.* Психологія. 2012. Вип. 43, ч. ІІ. С. 110-128.

14. Електронна петиція №22/130114-еп Протидія дезінформації в Україні. Проєкт Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії дезінформації» URL : https://petition.president.gov.ua/petition/130114 (дата звернення 13.10.2025).

15. Зінченко С. М. Медична психологія : навчальний посібник. Київ : КІСКЗ, 2009. 341 с.

16. Керування часом, який ви проводите у Facebook. URL : https://www.facebook.com/help/1737706169659354 (дата звернення 13.10.2025).

17. Ківенко Н. В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма : монографія / укл. Н. В. Ківенко, І. І. Лановенко, П. В. Мельник. Ірпінь : Академія державної податкової служби України, 2002. 134 с.

18. Конієнко В. Доведення неповнолітніх до самогубства через мережі інтернет. *Humanitarian Aspects of Digital Society*. 2022. С. 20–27.

19. Кононова М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2023. № 4. С. 29–32. URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/155 (дата звернення: 19.10.2025).

20. Лапа О. В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2013. Вип. 192(1). С. 291-298. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2013_192(1)__49.

21. Літвак О. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека. URL : https://zounb.zp.ua/resourse/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv (дата звернення: 20.10.2025).

22. Лобанова А., Калашнікова Л. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник. Київ : «Каравела», 2017. 470 с.

23. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Філологічна». 2013. Вип. 33. С. 85-89.

24. Макінтайр Лі. Постправда. URL : https://anthologyforthelazy.webnode.com.ua/l/li-makintajr-postpravda (дата звернення 13.10.2025).

25. Максименко С. Д. Психологія когнітивних процесів. Київ : Видавництво Людмила, 2022. С. 42–45.

26. Малихіна Т. П. Психологічні умови попередження аморальних вчинків підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія»

27. Медіаграмотність. URL : https://ukraine.ureport.in/opinion/4025 (дата звернення 13.10.2025).

28. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. С. 6-10.

29. Моніторинг випадків суїцидів серед дітей. Омбудсман України. URL : https://www.ombudsman.gov.ua/news_details/monitoring-vipadkiv-suyicidiv-sered-ditej (дата звернення: 28.10.2025).

30. Москаленко В., Бондаренко О. Доведення малолітніх та неповнолітніх осіб до самогубства за допомогою соціальних мереж: кримінологічне дослідження. *Young Scientist*. 2018. Т. 1, № 53. С. 107–110.

31. Муха Д. Вплив соціальних мереж на особистість здобувачів вищої освіти : бакалаврська робота. Львів, 2025. 51 с.

32. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

33. Психологія соціальних мереж і залежність від лайків. URL: https://osvita.ua/news/94008 (дата звернення 13.10.2025).

34. Результати опитування від НБУ та Опендатабот: кожен дев'ятий опитаний ставав жертвою шахраїв з початку воєнного стану. *Національний банк України*. URL : https://surl.li/tlcnut (дата звернення: 20.10.2025).

35. Скородинська С. Вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки у підлітків. Львів, 2024. 57 с.

36. Смола Л. Є. Детермінанти політичного процесу сучасності: теоретико-методологічний аналіз в інформаційно-психологічному вимірі / Л. Є. Смола. Київ : Вид. дім Дмитра Бураго, 2010. 93 с.

37. Соціальна мережа. Велика українська енциклопедія. URL : https://vue.gov.ua/Соціальна мережа (дата звернення 13.10.2025).

38. Соціальна обумовленість та показники здоров’я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров’я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія / О. М. Бала- кірєва, Т. В. Бондар та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

39. Соціальні мережі як інструмент взаємовпливу влади та громадянського суспільства : монографія / О. С. Онищенко, В. М. Горовий, В. І. Попик. Київ : НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. 2014. 260 с.

40. Тематичний номер «Педіатрія» №1 (40), березень 2017 р. С. 52-53. URL : https://health-ua.com/newspaper/tn_pediatriya/27111-tematichnij-nomer-pedatrya-1-40-berezen-2017-r (дата звернення 13.10.2025).

41. Умови використання. Instagram. Умови й правила. URL : https://help.instagram.com/581066165581870/?helpref=uf_share (дата звернення 13.10.2025).

42. Черниш А. Медіа та психоаналіз: методологічна взаємодія. *Образ*. 2023. № 1. С. 15–23.

43. Шкала MFQc : анкета. Укр. ін-т когніт.-поведінк. терапії, 2012. URL : https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/MFQc_ukr.pdf (дата звернення: 03.11.2025).

44. Як використовувати функцію «Екранний час» на iPhone або iPad URL : https://support.apple.com/uk-ua/108806 (дата звернення 13.10.2025).

45. Як керувати використанням телефона Android за допомогою Цифрового добробуту. URL : https://surl.li/myccav (дата звернення 13.10.2025).

46. Alwagait E., Shahzad B., Alim S. Impact of social media usage on students' academic performance in Saudi Arabia. *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 51. P. 1092-1097. DOI : https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.028.

47. Balmas, M., & Halperin, E. I care about your plight, but only if I like your leader: The effect of national leaders' perceived personality on empathy and pro-social behavior towards their citizenry. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2022. 48(3). P. 331–346.

48. Chen M., Zheng Q.P., Boginski V., et al. Influence maximization in social media networks concerning dynamic user behaviors via reinforcement learning. *Computational Social Networks*. 2021. Vol. 8. Article 9.

49. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M: Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput Hum Behav*. 2020. P. 104:106160.

50. Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. 2008. URL : https://surl.lt/mtrqdw (date of access: 13.10.2025).

51. ERIC ED 524313: Writing, Technology and Teens. URL : https://archive.org/details/ERIC_ED524313/page/n1/mode/2up (date of access: 13.10.2025).

52. Farmer A, Holt C, Cook M. Social networking sites:a novel portal for communication. *Postgrad MedJ*. 2009. P. 85(1007):455–459.

53. Forest: Focus for Productivity URL : https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&hl=uk (date of access: 13.10.2025).

54. Freedom: App & Website Blocker. URL : https://play.google.com/store/apps/details?id=to.freedom.android2&hl=uk (date of access: 13.10.2025).

55. Hinduja, S. and Patchin, J.W. Cyberbullying Identification, Prevention, and Response. *Cyberbullying Research Center*. 2014. URL : http://www.cyberbullying.us (date of access: 13.10.2025).

56. Ikeda A, Kawachi I. Social networks and health. In: *Handbook of behavioral medicine SE18*. Springer,New York. 2010. P. 237–261.

57. Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*. 2011. Vol. 54(3). P. 241–251.

58. Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. Teens, Technology & Friendship. 2015. Vol. 10. Washington DC : Pew Research Center. URL : https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=104398 (date of access: 13.10.2025).

59. Martinsen E.W.: Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nord J Psychiatry*. 2008. Vol. 62. P. 25-29. DOI : 10.1080/08039480802315640.

60. Moyle K. Building innovation: learning with technologies. *Australian education review*. 2010. № 56. P. 72-80.

61. NZ Children and Digital Technology 2019 URL : http://www.documentcloud.org/documents/6432395-NZ-Children-and-Digital-Technology-2019.html (date of access: 13.10.2025).

62. On the Rapid Rise of Social Networking Sites: New Findings and Policy Implications. URL : https://surl.li/hlqwej (date of access: 13.10.2025).

63. Opal OS. URL : https://apps.apple.com/ua/developer/opal-os/id1497465229?l=uk (date of access: 13.10.2025).

64. Rideout, Victoria J.; Foehr, Ulla G.; Roberts, Donald F. Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. URL : https://eric.ed.gov/?id=ED527859 (date of access: 13.10.2025).

65. Rock A, Barrington C, Abdoulayi S, Tsoka M. Social networks, social participation, and health among youth living in extreme poverty in rural Malawi. *Soc Sci Med*. 2016. 170 (55–62).

66. Sameroff A., Gutman L., Peck S. Adaptation among youth facing multiple risks. In: *Luthar S (ed) Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press, Cambridge, 2003. P. 364-391.

67. Scherger S. 6 tips to reduce children’s screen time. Mayo Clinic Health System. Speaking of Health. URL : https://surl.li/dteqdo (date of access: 13.10.2025).

68. Social Fever. *Google*. URL : https://surl.li/unohok (date of access: 13.10.2025).

69. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication. 2008. No. 13. P. 210–230. DOI : https://doi.org/10.1109/EMR.2010.5559139 (date of access: 28.10.2025).

70. Social networking and human interactions: how social networking changed our way of life. URL : https://master-iesc-angers.com/social-networking-and-human-interactions-how-social-networking-changed-our-way-of-life (date of access: 13.10.2025).

71. StayFree. URL: https://stayfreeapps.com (date of access: 13.10.2025).

72. SyntHeim. The Evolution of Social Networking: A Historical Overview. URL : https://www.linkedin.com/pulse/evolution-social-networkinghistorical-overview-digital-landscape-tf5ac (date of access: 13.10.2025).

73. The young and the digital : what the migration to social-network sites, games, and anytime, anywhere media means for our future by Watkins, S. Craig (Samuel Craig) URL : https://archive.org/details/youngdigitalwhat0000watk (date of access: 13.10.2025).

74. Valente T. W. Social Networks and Health: Models, Methods, and Applications : online edn. New York : Oxford Academic, 2010. DOI : https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195301014.001.0001 (date of access: 13.10.2025).

75. Yao M. Z., He J., Ko D. M., Pang K. The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2014. Vol. 17, № 2. P. 104–110. DOI : 10.1089/cyber.2012.0710.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування щодо проведення часу в соціальних мережах

1. Ваша стать:

□ Чоловіча □ Жіноча

2. Ваш вік:

□ 13 □ 14 □ 15 □ 16 □ 17

3. Якими соціальними мережами ви користуєтесь найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)

□ Instagram □ TikTok □ Telegram □ YouTube □ Facebook □ X (Twitter)

□ Threads □ Інші _____

4. Скільки часу на день ви зазвичай проводите в соціальних мережах?

□ Менше 1 години □ 1–2 години □ 3–4 години □ 5–6 годин □ Понад 6 годин

5. Що ви найчастіше робите в соціальних мережах? (можна обрати декілька варіантів)

□ Переглядаю відео

□ Переписуюся з друзями

□ Читаю новини/інформаційні канали

□ Створюю власний контент

□ Дивлюся стріми

□ Слідкую за блогерами/інфлюенсерами

□ Інше _____

6. Як часто ви переглядаєте контент, що містить жорстокість, бійки, агресію?

□ ніколи □ рідко □ іноді □ часто

7. Як часто ви переглядаєте контент із провокативною поведінкою?

□ ніколи □ рідко □ іноді □ часто

8. Як часто ви переглядаєте контент із порадами щодо порушення правил?

□ ніколи □ рідко □ іноді □ часто

9. Як часто ви переглядаєте мотиваційний/освітній контент?

□ ніколи □ рідко □ іноді □ часто

10. Як часто ви переглядаєте «мемасики», розважальний контент?

□ ніколи □ рідко □ іноді □ часто

11. Чи стикалися ви з булінгом/хейтом у соцмережах?

□ Так □ Ні □ Складно відповісти

12. Після перегляду деяких постів/відео ви відчуваєте: (можна обрати декілька варіантів)

□ Агресію □ Тривогу □ Страх □ Натхнення □ Індивідуальність □ Байдужість

13. Чи бувало таке, що ви наслідували поведінку з соцмереж (навіть якщо вона була ризикованою або забороненою)?

□ Так □ Ні □ Не пам’ятаю

14. Чи траплялося за останній рік, що ви пропускали заняття без поважних причин?

□ Так □ Ні

15. Чи траплялося за останній рік, що ви вживали алкоголь або цигарки?

□ Так □ Ні

16. Чи траплялося за останній рік брати участь у бійках або агресивних конфліктах?

□ Так □ Ні

17. Чи траплялося за останній рік проникати до заборонених місць/будівель (зокрема будівництва, «заброшки»)

□ Так □ Ні

18. Чи траплялося за останній рік поширювати образливі або провокаційні пости онлайн?

□ Так □ Ні

19. Чи є у вас улюблені блогери/інфлюенсери, на яких ви хочете бути схожими?

□ Так □ Ні

20. Чи бувало таке, що ви відчували тиск із боку однолітків щодо участі в «трендах», «челенджах» чи провокативній поведінці?

□ Так □ Ні

Додаток Б

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.

2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.

3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.

4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.

5. Не завжди отримую те, що мені належить.

6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.

8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.

9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.

10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.

11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.

12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.

13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.

14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.

15. Часто буваю не згоден з людьми.

16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.

17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.

18. При роздратуванні грюкаю дверима.

19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.

20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Думаю, багато людей не люблять мене.

23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згідні зі мною.

24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.

25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.

26. Я не здатен на грубі жарти.

27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.

29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.

32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно «дістають» нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.

34. Від злості інколи буваю похмурий.

35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.

37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.

38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.

40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.

41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.

42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.

43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.

44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: «ніколи не довіряй чужакам».

46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.

48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.

50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.

52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.

53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Б'юся не рідше і не частіше інших.

56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.

57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.

59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.

60. Сварюся тільки від злості.

61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.

62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.

63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.

64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.

66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.

67. Часто думаю, що живу неправильно.

68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.

69. Не сумую із-за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

Додаток В

Опитувальник настрою та почуттів для дітей та підлітків

1. Я почувався жалюгідним або нещасним
2. Мені взагалі нічого не приносило задоволення
3. Мій апетит був гірший, ніж зазвичай
4. Я їв більше, ніж зазвичай
5. Я почувався настільки втомленим, що просто сидів і нічого не робив
6. Мої рухи та хода були повільнішими, ніж зазвичай
7. Я був дуже неспокійний
8. Я почувався так, ніби я ні до чого більше не придатний
9. Я звинувачував себе за те, в чому не було моєї провини
10. Мені було важко приймати рішення
11. Я був роздратований на своїх батьків
12. Я говорив менше, ніж зазвичай
13. Я говорив повільніше, ніж зазвичай
14. Я багато плакав
15. Я думав, що у майбутньому на мене нічого доброго не чекає
16. Я думав, що не варто жити
17. Я думав про смерть
18. Я думав, що моїй сім’ї буде краще без мене
19. Я думав про самогубство
20. Я не хотів бачитися з друзями
21. Мені було важко бути зосередженим, думати
22. Я думав, що зі мною станеться щось погане
23. Я себе ненавидів
24. Я відчував, що я поганий
25. Я думав, що я потворний
26. Я хвилювався через різного роду больові відчуття

27. Я почувався самотнім
28. Я думав, що насправді ніхто мене не любить
29. У мене був поганий настрій під час занять в школі
30. Я думав, що ніколи не зможу бути настільки вправним, як інші діти
31. Я все робив неправильно
32. Я спав гірше, ніж зазвичай
33. Я спав набагато більше, ніж зазвичай