

Ресурсні вправи у психологічному супроводі поранених співробітників сектору безпеки та оборони виконують подвійну функцію — вони допомагають стабілізувати емоційний стан і водночас формують відчуття контролю, впевненості та підтримки. Завдяки цим методикам психолог сприяє переходу від позиції «жертви травми» до позиції активного учасника власного відновлення.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України): тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 жовтня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685–687.

2. Кердивар В. В. Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров'я співробітників ДСНС України після виконання завдань за призначенням в умовах війни. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст] : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. Круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2024. С. 82–85.

Дарія Тужанська,
здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії в галузі психології

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ПІДЛІТКОВОЇ АГРЕСИВНОСТІ

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, виступаючи важливим середовищем спілкування, самовираження та формування соціального досвіду. Проте стрімке зростання онлайн-активності супроводжується появою нових ризиків, серед яких особливе занепокоєння викликає підвищення рівня агресивності. Віртуальний простір створює умови для анонімності, безкарності та швидкого поширення негативного контенту, що може провокувати агресивні реакції, формувати деструктивні моделі поведінки та поглиблювати емоційні проблеми підлітків.

Особливої уваги заслуговує дослідження впливу соціальних мереж як середовища розвитку агресивності саме для підлітків. Це обумовлено психологічними особливостями підліткового віку, оскільки саме в цей період у

дітей спостерігається емоційна нестабільність, імпульсивність, потреба в самоствердженні; висока залежність від оцінок оточуючого середовища та формування ідентичності під впливом онлайн-спільнот. Ці особливості ускладнюють міжособистісну взаємодію дітей підліткового віку і підсилюють конфліктність, а отже, призводять до появи агресивних проявів.

У психологічних джерелах під агресією (від лат. *aggressio* – напад) визначають поведінку, що чинить фізичну або психологічну шкоду іншій особі, аж до повної її ліквідації. Агресія може проявляється у різних формах: у прямій формі через фізичне побиття інших людей, у вербалізованих образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах; також у непрямій формі фізичної та вербальної агресії через бойкоти, ворожу міміка та жести [3, с. 55-63].

За даними дослідження Європейської комісії, 96 % п'ятнадцятирічних підлітків у країнах ЄС щодня користуються соціальними мережами, а понад третина проводить у них понад три години на добу. Така інтенсивність онлайн-активності пов'язана зі зростанням ризику розвитку депресивних станів, підвищеної тривожності та інших психоемоційних порушень, особливо серед дівчат підліткового віку. Тривале перебування у віртуальному середовищі підсилює залежність від зовнішньої оцінки, формує надмірну потребу в соціальному схваленні та підвищує чутливість до негативних коментарів. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соцмережах, а також зіткнення з агресивним чи токсичним контентом може стати чинником емоційного виснаження та погіршення самооцінки. Усе це зумовлює необхідність глибшого вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків і пошуку шляхів профілактики негативних наслідків їхнього використання [1].

У ході аналізу сучасних наукових джерел встановлено, що низка українських і зарубіжних дослідників активно вивчають вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді. Зокрема, Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. у науковій праці «Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді» довели, що надмірне використання соціальних платформ може спричиняти зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та погіршення загального емоційного фону українських підлітків. Автори підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм соціально-психологічної підтримки для молоді, яка зазнає негативного впливу цифрового середовища [4, с. 60-66]. Крім того, дослідниця Е. Големб'ювська зазначає в своїй праці «Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей», що 28 % опитаних зазначили про зниження самооцінки після перегляду контенту в соціальних мережах, а 96 % відчують інформаційне перевантаження через надмірну кількість онлайн-контенту. Ці результати підтверджують важливість формування в молоді емоційної стійкості, навичок саморегуляції та критичного мислення, що дає змогу ефективніше протистояти негативному впливу цифрового середовища [2, с. 50-58].

Проведене нами наукове дослідження соціально-психологічних чинників агресивної поведінки у підлітків дало підстави сформулювати наступні висновки: соціальні мережі мають істотний вплив на рівень агресивності та

характер комунікації підлітків. У середньому, підлітки проводять у соціальних мережах від 4 до 5 годин на добу, що сприяє підвищенню емоційної напруги, дратівливості та появі агресивних реакцій у взаємодії з однолітками. Тривале перебування у віртуальному середовищі призводить до формування залежності від онлайн-спілкування, зниження навичок конструктивної комунікації та підвищеної чутливості до негативних коментарів.

Отже, аналіз наукових джерел та проведене дослідження дають підстави стверджувати, що соціальні мережі є потужним чинником, який впливає на формування агресивності та особливостей комунікації підлітків. Тривале перебування у віртуальному середовищі сприяє формуванню залежності від онлайн-спілкування, зниженню навичок конструктивної комунікації та підвищеній чутливості до негативних коментарів, а також посилює ризики розвитку депресивних станів, тривожності та зниження самооцінки. Ці дані підкреслюють необхідність розвитку медіаграмотності, критичного мислення та емоційної саморегуляції у підлітків, а також впровадження програм соціально-психологічної підтримки для мінімізації негативного впливу цифрового середовища.

Список використаних джерел

1. Bertoni E., Centeno C., Cachia R. Social media usage and adolescents' mental health in the EU. European Commission, Ispra, 2025, JRC141047. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC141047> (дата звернення: 20.11.2025)

2. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Київ., Т.13(13). 2024. С. 50–58.

3. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. Київ. 2015. № 6 (164). С. 55–63.

4. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія : Психологія*. Видавничий дім «Гельветика». Київ. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–66.

Владислав Хмельницький,

аспірант заочної форми навчання кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національної академії внутрішніх справ

ПРОБЛЕМАТИЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ ТРАВМИ В УКРАЇНСЬКОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

Реалії українського сьогодення породжує великий масив подій, які є травматичними для людей, а саме: обстріли, втрата близьких, переміщення, руйнування домівок, страхи, безпорадність, відсутність віри у майбутнє. Такі події часто призводять до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або